

CARPOPHOBIE

Peur des fruits

Par Lauren Clerc (femina.fr)

Rare et méconnue, la carpophobie désigne la peur irrationnelle des fruits. Cette phobie peut être très difficile à vivre au quotidien pour ceux qui en sont atteints.

Fraises, pommes, bananes, kiwis... Les fruits sont partout. Sur les étals des supermarchés, chez des amis qui nous invitent à dîner, au restaurant, dans les marchés de la ville, sur les arbres que l'on croise... Difficile de les éviter. Un véritable cauchemar pour les carpophobes qui en ont une peur bleue.

Dérivée du grec ancien « karpos » (καρπός) qui signifie « fruit » et « phobos » (φόβος) qui signifie « peur », la carpophobie traduit donc la peur irrationnelle et incontrôlable de toute sorte de fruits.

Loin d'être drôle, cette phobie peut avoir de sérieuses répercussions sur la santé et déboucher sur des TCA (troubles du comportement alimentaire).

Les symptômes de la carpophobie

Comme pour toutes les phobies, les symptômes de la carpophobie sont nombreux et variés. La personne atteinte peut développer une conduite d'évitement de tous les fruits ou de certains fruits, par exemple, les fruits mous.

A la vue de fruits, elle peut ressentir des palpitations, des suées importantes, des tremblements, des nausées, des vertiges, des crises d'angoisse, voire des attaques de panique etc. Elle peut également souffrir d'un isolement social avec un refus d'aller au restaurant, de sortir chez des amis ou d'aller au supermarché.

Comme l'indique le site Passeportsanté, la carpophobie peut également être associée à la lachanophobie, la peur des légumes. Ce trouble psychique peut alors avoir des répercussions délétères sur la santé en créant des carences nutritives importantes.

D'où vient cette phobie particulière ?

Cette phobie est souvent liée à un traumatisme. Il peut s'agir d'une expérience survenue lors de la diversification alimentaire, par exemple, suite à laquelle l'enfant se braque systématiquement.

Le carpophobe peut avoir connu un trouble digestif et penser que tel ou tel fruit est mauvais pour lui. Cela peut également avoir été transmis par un parent qui a lui-même une aversion pour les fruits. Enfin, cette peur pourrait également venir de plus loin et cacher un instinct ancestral de survie, celui de la peur de s'empoisonner au contact d'un aliment.

Certains carpophobes arrivent tout de même à manger des fruits sous une forme transformée, par exemple dans des jus, dans des yaourts sans morceaux, en smoothie ou dans des gâteaux. Les qualités nutritionnelles ne sont évidemment pas les mêmes, raison pour laquelle il est

préférable de compenser avec des légumes crus et cuits à tous les repas, sans quoi les carences sont inévitables et peuvent avoir de grosses répercussions sur la santé.

Comment la traiter ?

Un professionnel de la santé mentale, tel qu'un psychologue ou un psychiatre, va poser un diagnostic. Le professionnel évaluera les symptômes, les antécédents du patient et les facteurs déclencheurs de cette peur irrationnelle et intense des fruits.

L'EMDR ou des techniques associées comme le RITMO (Retraitement de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires - combinaison d'hypnose et d'EMDR) peuvent être efficaces. L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée. Ces deux approches peuvent être utilisées sur des enfants de plus de 8 ans.

La Thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut elle aussi grandement aider les patients à identifier et à modifier les schémas de pensée et de comportement qui contribuent à leurs symptômes et à développer des stratégies pour gérer leurs comportements compulsifs.

La thérapie va permettre de s'affranchir de ses peurs et retrouver confiance en soi en permettant au patient d'avoir des réactions plus saines et sereines face aux obsessions, qui vont progressivement s'atténuer.

Des médicaments comme les anxiolytiques, par exemple, agissent rapidement et apportent une solution temporaire à une situation d'urgence. Mais la thérapie reste le moyen le plus fiable pour se débarrasser de sa phobie sur le long terme.