

CHINAPHOBIE Peur des oies

Du grec *china* - oie

Parce qu'ils ont un bec pointu et des griffes acérées, les oiseaux peuvent effrayer. Certes, l'oie possède un bec au bout arrondi et des pattes palmées mais ces caractéristiques physiques ne l'empêchent pas d'**attaquer** quiconque la dérange. Excellents gardiens de ferme, ces volatiles génèrent une peur intense, voire une crise de panique, chez certains individus. Appelée ocapobie, l'aversion pour les oies peut priver une personne d'activités, telle la visite d'une volière, un séjour à la **campagne** ou des vacances au bord d'un lac. Origines, symptômes, traitement : tout sur une phobie peu commune.

Qu'est-ce que l'ocapobie ?

L'ocapobie correspond à une peur excessive et irrationnelle ressentie envers les oies. Ce trouble fait partie des **ornithophobies**, une aversion des oiseaux, qui appartient elle-même à la grande famille des **zoophobies**, une crainte irrépressible centrée sur les animaux. La frayeur déclenchée par le volatile de basse-cour peut être d'autant difficile à vivre pour l'ocapobe que son entourage comprend généralement mal cette phobie **rare**. Il faut savoir que le sentiment de peur représente un outil de **survie** chez tous les êtres vivants car il déclenche un réflexe instinctif de **protection** face au danger. Selon le psychiatre autrichien Sigmund Freud, la crainte des animaux constitue une anxiété **commune** chez les enfants mais elle traduit un dysfonctionnement névrotique lorsqu'elle se prolonge à l'âge adulte sans facteur déclenchant.

L'oie est-elle dangereuse ?

La peur provoquée par un animal devient pathologique (phobie) quand elle paralyse un individu en l'absence de **risque avéré**, accapare ses pensées et influe sur ses comportements et décisions. L'oie fait-elle partie des espèces **dangereuses** dont il serait normal de se méfier ? Le palmipède peut facilement impressionner avec son corps massif et son long cou. De la famille des anatidés, comme les cygnes et les canards, l'oie est une espèce **grégaire** et sociable. En revanche, cet oiseau **territorial** est capable d'agresser quiconque pénètre sur son domaine. En cas d'intrusion, l'oie se met à siffler ou cacarder (son d'une trompette) et si son avertissement ne suffit pas, elle se dresse sur ses pattes palmées en guise d'**intimidation**. Pour chasser définitivement l'indésirable de son territoire, le palmipède avance en battant des ailes et n'hésite pas, si besoin, à asséner des coups de bec à un animal ou à un humain, sans se soucier de la taille de son ennemi. Bonne gardienne, l'oie peut donc se révéler dangereuse si elle se sent **menacée**.

Quelles sont les causes d'une chinaphobie ?

Plusieurs raisons peuvent expliquer la peur ressentie envers les oies parmi lesquelles on peut citer :

- Une expérience personnelle. Les zoophobies naissent le plus souvent durant l'enfance, entre 5 et 10 ans. Un événement traumatique, comme l'attaque d'une oie ayant laissé le souvenir d'une forte douleur, peut avoir généré cette crainte irrationnelle qui a perduré à l'âge adulte ;
- Des antécédents familiaux. Un enfant dont un des parents ou un proche souffre d'ocaphobie, peut développer la même phobie sans qu'un événement traumatique se soit produit ;
- La crainte d'une contamination. L'aversion envers l'anatidé est parfois liée à la notion de saleté. Le sujet ocaphobe peut en effet associer l'oiseau de basse-cour à l'idée de souillure et d'éventuelles maladies que l'animal est susceptible de propager, comme la grippe aviaire.

Quels sont les symptômes de l'ocaphobie ?

Une personne ocaphobe qui se trouve en présence d'oies déclenche une anxiété pouvant se transformer en une véritable crise de panique. Dans la vaste palette de **manifestations physiques** typiques d'une phobie figurent :

- Des cris, des pleurs, des tremblements ;
- Des bouffées de chaleur ou des frissons ;
- Une transpiration excessive ;
- Une sécheresse buccale ;
- Une augmentation du rythme cardiaque (palpitations) ;
- Une augmentation de la pression artérielle ;
- Des difficultés respiratoires (hyperventilation, essoufflement, sensation d'étouffement, d'oppression dans la poitrine ou douleur thoracique) ;
- Des vertiges ;
- Des nausées ;
- Un malaise ;
- Une paralysie ou une fuite irrésistible.

Quelles sont les conséquences d'une ocaphobie ?

L'ocaphobe a généralement conscience du côté **irrationnel** de son aversion pour les oies et de l'impact démesuré de son trouble sur sa santé et sa vie au quotidien. L'individu phobique adopte des conduites caractéristiques et effectue des **rituels** de vérification dont il admet l'absurdité mais qui lui permettent d'apaiser sa crainte. Les oies domestiques sont le plus souvent élevées en milieu rural et à ce titre, ne constituent pas de menace pour un ocaphobe vivant en **ville**. A priori donc, ce trouble semble moins gênant qu'une arachnophobie (peur des araignées) ou qu'une musophobie (peur des souris et rats). Toutefois, un ocaphobe a également peur des oies **sauvages** et peut aussi craindre d'autres espèces d'anatidés au physique et comportement proches, comme les **canards** ou les **cygnes** qui eux, sont beaucoup plus répandus. La personne va ainsi fuir tous les endroits de rencontres potentielles avec les palmipèdes : campagne, ferme, zoo, parc urbain avec volière, rives lacustres, fluviales, etc. Dans les cas les plus sévères, il est impossible pour un sujet ocaphobe de regarder des **photos** d'une oie, un documentaire ou un film dans lequel l'oiseau pourrait faire son apparition.

Comment traiter la chinaphobie ?

La **conduite d'évitement** est susceptible de générer un repli sur soi et d'entraver les relations sociales de l'ocaphobe. Lorsque les conséquences du trouble psychologique ne sont pas handicapantes au quotidien, il n'est pas forcément utile de les traiter. Mais si la personne a peur des oies au point de s'interdire certaines activités (visite d'un parc animalier, séjour au bord d'un lac, promenade près de marais, rivières ou fleuves), l'accompagnement par un **professionnel** se révèle nécessaire. Les traitements psychologiques du type thérapie comportementale et cognitive (TCC) montrent de bons résultats. Les TCC consistent en une **exposition graduelle** aux stimuli anxiogènes (ici, les oies) via la réalité virtuelle - par le biais d'outils 3D par exemple - afin de placer le patient dans un cadre sécurisé. Parallèlement, le sujet phobique est initié aux méthodes de maîtrise de soi, de gestion de stress et de **relaxation**. La confrontation avec l'animal vivant intervient une fois seulement que l'ocaphobe a parfaitement acquis les techniques visant à apprivoiser son anxiété.

Par Nathalie Truche

© <https://lemagdesanimaux.ouest-france.fr/dossier-1648-ocaphobie.html>