

## CRÉATOPHOBIE PEUR IRRATIONNELLE DE LA VIANDE

On trouve aussi le mot de : **Carnophobie**

Ici, on parle d'une peur irrationnelle de consommer de la viande. Les personnes atteintes peuvent même souffrir à l'idée de s'approcher d'une boucherie.

Un Français sur 10 souffre d'une phobie. On connaît tous la peur des araignées ou la peur de prendre l'avion. Mais peu de personnes ont entendu parler de la phobie alimentaire. Et pourtant elle existe. Elle touche plusieurs personnes, peut-être même dans votre entourage proche. Alors, c'est quoi une phobie alimentaire ? Sans rentrer dans une explication trop complexe (car nous ne sommes pas des professionnels de la santé), une phobie s'apparente à un trouble psychique, à une crainte très forte, une aversion très vive pour quelque chose ou pour quelqu'un.

Qui n'a jamais éprouvé le plaisir de manger ? Malheureusement pour certaines personnes, ce plaisir est gâché par des phobies liées à l'alimentation. Se nourrir n'est pas synonyme de plaisir pour tout le monde. Les phobies alimentaires sont plus ou moins contraignantes suivant les personnes. Certains prendront le comportement de ces personnes pour un caprice alors que ces rejets de la nourriture proviennent en réalité de véritables phobies. Quelles sont ces phobies alimentaires que nous ne connaissons pas toujours ? Nous vous en dévoilons quelques-unes.

Parmi les diverses phobies alimentaires, la créatophobie se distingue. Ici, on parle d'une peur irrationnelle de consommer de la viande. La créatophobie est d'ailleurs une des phobies alimentaires les plus courantes.

### Qu'est-ce que la créatophobie ?

La créatophobie, c'est la peur de manger de la viande. L'idée même d'approcher une boucherie et de regarder les produits à l'intérieur peut être une véritable souffrance. Cette phobie peut aller du simple fait de ne pas manger de viande jusqu'à éviter les lieux où il y a de la viande.

### Les manifestations de la créatophobie

Une majorité des phobies alimentaires se manifestent entre 3 et 5 ans chez l'enfant. Il ne voudra alors plus de certains aliments, certaines phobies sont temporaires tandis que d'autres persisteront à vie. Par ailleurs, certaines phobies sont culturelles ou religieuses selon les pays.

Il est important de distinguer le simple fait de ne pas aimer un aliment de la véritable peur de cet aliment. Dans le second cas, il s'agit d'une pathologie aux conséquences bien plus graves qu'une simple aversion, nécessitant une prise en charge adaptée.

Ce dégoût profond amène les personnes atteintes à adopter des comportements d'évitement, triant méticuleusement leur alimentation pour fuir tout contact avec la viande.

## **Causes possibles de la créatophobie**

Ce trouble peut être lié à un événement durant l'enfance, notamment lors de la diversification alimentaire. Il peut s'agir d'une expérience traumatisante avec un aliment et l'enfant peut se braquer et provoquer un dégoût.

Difficile de répondre à cette question... Ce trouble est souvent le résultat d'un enchevêtrement de facteurs psychiques, émotionnels, éducatifs et parfois sociaux.

## **Conséquences de la créatophobie**

Si nous ne consommons pas de viande, on ne peut pas avoir les apports nécessaires en protéines, fer et certaines vitamines. Par conséquent, il y aura une perte de poids, une diminution des défenses immunitaires et donc les chances de contracter des maladies seront plus grandes.

La créatophobie peut entraîner de lourdes conséquences lorsqu'elle s'installe dans le temps:

### **Carences nutritionnelles.**

Amaigrissement, fonte musculaire et fatigue chronique.

Troubles digestifs.

Isollement social.

Culpabilité et perte d'estime de soi.

### **Comment traiter la créatophobie ?**

Pour traiter cette phobie, une prise en charge psychologique est nécessaire, notamment via des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), qui permettent d'apprivoiser progressivement cette peur de la viande. L'hypnothérapie peut également être envisagée dans certains cas.

Le traitement le plus adapté est d'ordre psychologique basé sur la Thérapie Cognitivo-Comportementale. D'après nos différentes lectures sur le sujet, on peut aussi prendre rendez-vous auprès d'un orthophoniste afin d'établir un diagnostic.

Une psychothérapie ou une psychanalyse peuvent aider à comprendre ce que cette peur vient exprimer, en lien avec l'histoire personnelle. Elles visent à libérer la parole et à mettre du sens derrière cette angoisse fixée sur l'acte de manger. Parler librement de ses pensées, de son corps et de ses rêves permet de dépasser les blocages.

Il est également primordial de consulter un nutritionniste pour prévenir les carences alimentaires et ajuster l'alimentation.

En résumé, la créatophobie n'est pas une fatalité ! De nombreuses personnes parviennent à surmonter leur peur et à se réconcilier avec l'alimentation. Plus la prise en charge est précoce, plus les chances de succès sont élevées. Le plus important est de ne pas rester seul(e) avec cette souffrance.

La cibophobie est une peur irrationnelle de manger. Cette peur peut être liée à la crainte d'être empoisonné, de tomber malade, de s'étouffer ou encore de vomir.

© <https://dubocalalassiette.fr/blog/peur-de-la-viande/>