

HÉLICIPHOBIE peur des escargots et des limaces

L'héliciphobie est une zoophobie

Rares sont les animaux aussi lents et inoffensifs que les escargots et les limaces. Pourtant, ils provoquent une véritable peur panique chez certains individus.

L'héliciphobie, la crainte extrême éprouvée envers ces mollusques, pourrait prêter à sourire si elle n'impactait pas le quotidien et les relations sociales de l'héliciphobe. Quand une personne est effrayée au point de ne pas pouvoir se promener à la campagne ou sortir après une averse, le recours à un traitement s'impose.

Le point sur l'héliciphobie, une zoophobie à la fois singulière et difficile à vivre.

Qu'est-ce que l'héliciphobie ?

Une phobie est une crainte excessive et **irrationnelle** car disproportionnée par rapport au danger que représente l'objet de la peur. Les zoophobies se définissent plus particulièrement par une aversion des animaux, qu'ils soient dangereux ou parfaitement inoffensifs. Quant à l'héliciphobie, elle constitue une sous-phobie qui se réfère spécifiquement aux escargots et aux limaces. La vision des deux invertébrés ou la simple perspective de leur apparition est capable de déclencher chez l'héliciphobe une réponse cognitive et physique très intense. Ce trouble psychologique concerne des millions de personnes dans le monde, en particulier les **enfants** qui ont souvent l'occasion de côtoyer les gastéropodes au cours de leurs jeux extérieurs. En principe, la peur se dissipe en grandissant mais quand elle persiste à l'âge adulte, elle devient une phobie.

Héliciphobie : quelles sont les causes ?

L'héliciphobie, à l'instar de nombreuses zoophobies, est presque toujours acquise dès l'**enfance**. Son origine découle généralement d'une expérience traumatisante vécue avec le mollusque ou d'une peur générée par la vision d'un **film**, d'une série télévisée ou d'un documentaire. Un enfant risque également de se méfier d'un animal qui provoque la peur chez un de ses parents. L'aversion pour les escargots et les limaces peut aussi émaner d'un souvenir d'écolier, après une manipulation en classe de biologie par exemple. Soulignons que les deux gastéropodes présentent une particularité capable de susciter la répugnance : leur **bave**. Cette texture gluante est en effet susceptible de causer un profond dégoût chez certaines personnes. Comme pour les asticots, la crainte ressentie envers ces animaux peut également provenir de l'idée de **souillure**, de saletés trainées dans leur sillon quand ils rampent au sol.

Quels sont les symptômes de l'héliciphobie ?

Les manifestations physiques de l'héliciphobie sont plus ou moins marquées selon les individus. Certains ne paniquent qu'en présence du mollusque, quand d'autres ne supportent pas la simple **vision** de l'animal sur une photo ou une vidéo. Dans les formes les plus sévères de l'héliciphobie, l'angoisse s'installe à la vue d'une trainée de bave sur le sol ou sur un mur

ou lorsqu'une météo **pluvieuse** est annoncée. Le trouble phobique se traduit par un large spectre de **symptômes** tels que :

- Des tremblements, des cris, des pleurs ;
- Une transpiration excessive ;
- Des céphalées ;
- Un sentiment de dégoût et des nausées ;
- Des vertiges voire un malaise ;
- Une accélération du rythme cardiaque ;
- Une augmentation de la pression artérielle ;
- Des difficultés respiratoires, une hyperventilation, un essoufflement, une sensation d'étouffement, d'oppression dans la poitrine ou une douleur thoracique ;
- Une paralysie ou à l'inverse, une fuite irrépressible ;

Quelles sont les conséquences de l'héliciphobie ?

L'héliciphobie se manifeste par **2 comportements** caractéristiques que l'on retrouve dans de nombreuses phobies :

L'anxiété d'anticipation

Pour l'héliciphobe, la crainte de tomber sur un escargot ou une limace peut devenir une obsession de chaque instant, voire une **paranoïa**. La personne atteinte par cette phobie reste constamment sur ses gardes, scrute chaque recoin de son jardin, de sa terrasse, de tout espace vert susceptible d'accueillir le mollusque mais contrôle aussi le sol et les murs, à la recherche de traces de bave. Il faut savoir qu'un sujet phobique a souvent conscience du caractère **absurde** de son exploration mais poursuit ses rituels de vérification car ils contribuent à l'apaiser ;

La conduite d'évitement

Un individu atteint d'héliciphobie fuit les endroits de rencontres potentielles avec l'escargot ou la limace comme un jardin, une forêt, la campagne ou un **parc urbain**. Ce type de comportement incite la personne à limiter ses activités de plein air, comme le jardinage, les sorties dans la nature, les pique-niques... et son angoisse décuple après une averse. Il est également impossible pour le sujet phobique de regarder des **photos** du gastéropode, des documentaires ou des films dans lesquels l'animal pourrait apparaître. La conduite d'évitement est susceptible de générer un **repli sur soi** et d'entraver les relations sociales de l'héliciphobe.

Comment traiter l'héliciphobie ?

Lorsque les conséquences de l'héliciphobie sont **invalidantes** au point d'entraver le quotidien ou la vie sociale d'un individu, l'accompagnement par un professionnel - psychanalyste ou psychologue - peut se révéler nécessaire. Une personne souffrant de ce trouble est le plus souvent orientée vers une **thérapie comportementale et cognitive** (TCC) qui déploie des techniques de désensibilisation, de relaxation et de restructuration cognitive. L'objectif est d'éliminer les idées irrationnelles que le patient développe au sujet des gastéropodes pour les remplacer par des pensées plus adaptées. Une première phase consiste généralement à imaginer la rencontre avec le mollusque puis à apprendre les méthodes permettant de maîtriser sa panique. Une deuxième étape vise à organiser une exposition progressive à l'animal via la **réalité virtuelle** - par le biais d'outils 3D par exemple - afin de placer la personne dans un cadre sécurisé. Parallèlement, le sujet phobique est initié aux techniques de relaxation

qui l'aident à contrôler sa respiration et ainsi, à diminuer la tension musculaire causée par son effroi. Une confrontation avec l'animal **vivant** intervient lorsque le patient a acquis les techniques consistant à apprivoiser son anxiété et à surmonter sa détresse émotionnelle. La thérapie comportementale et cognitive montre de bons résultats dans le traitement des phobies spécifiques telles que l'héliciphobie.

Par Nathalie Truche

© <https://lemagdesanimaux.ouest-france.fr/dossier-1641-heliciphobie.htm>