

PAPYROPHOBIE Peur du papier

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Papyrophobie (du grec *papyros*, « papyrus », par métonymie « papier », et *phobos*, « crainte ») : peur persistante, excessive et irrationnelle du papier, de son contact, de sa manipulation ou de sa vue, relevant de la classe des phobies spécifiques au sens du DSM-5 (type « autre »).

Statut nosographique

Le terme n'est pas consacré par les classifications internationales (DSM-5-TR, CIM-11) : il appartient à la nomenclature para-clinique des « phobies nommées », construite par composition gréco-latine sur le modèle de l'arachnophobie ou de l'agoraphobie. Sa validité épidémiologique est mal documentée, et l'on y reconnaît le plus souvent une manifestation idiosyncrasique d'une phobie spécifique, plutôt qu'une entité autonome. Il faut en distinguer la **bibliophobie** (aversion pour les livres) et la **graphophobie** (crainte de l'écrit ou de l'écriture), dont les objets phobogènes ne coïncident pas : ici, c'est la matérialité du papier qui est visée, non le contenu inscrit.

Phénoménologie

L'objet phobogène peut se décliner en plusieurs registres : la texture (sensation de frottement, de sécheresse ou de granularité, voisine de l'hypersensibilité tactile), le bruit (froissement, déchirure, stridulation de la feuille), le risque de coupure (« paper cut »), ou encore une charge symbolique et anxiogène associée à l'administratif, au scolaire ou à l'examen. La réaction relève du tableau classique : anxiété anticipatoire, évitement, réponse neurovégétative (tachycardie, sudation, tremblements) en cas d'exposition, et reconnaissance par le sujet du caractère disproportionné de sa crainte.

Étiopathogénie (hypothèses)

Conditionnement aversif (traumatisme associé à un contexte d'humiliation scolaire ou de sanction écrite), apprentissage vicariant, et vulnérabilité sensorielle préexistante, éventuellement en comorbidité avec un trouble anxieux ou un trouble du spectre autistique, où l'hyperréactivité aux textures est fréquente.

Prise en charge

Les thérapies cognitivo-comportementales, singulièrement l'exposition graduée *in vivo*, constituent le traitement de référence des phobies spécifiques.

Une réserve terminologique : le radical *papyr-* renvoie étymologiquement à la plante (*Cyperus papyrus*) et non au papier cellulosique, d'où une certaine impropriété du terme, que l'usage a néanmoins stabilisée.

Trois pistes d'approfondissement avec Claude IA

1. La question du partage nosographique entre phobie spécifique d'objet et hypersensibilité sensorielle : où situer le seuil entre trouble anxieux et particularité perceptive ?
2. La construction culturelle des « phobies nommées » : productivité du lexique gréco-latin et performativité de la dénomination dans la catégorisation clinique.
3. La charge symbolique du support papier à l'heure de la dématérialisation : peut-on penser un déplacement de l'objet phobogène vers l'écran ou l'administratif numérique ?