

SQUALOPHOBIE Peur des requins

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

La **squalophobie**, peur du requin, est une peur acquise.

Par opposition à une peur innée, elle est la crainte de quelqu'un ou quelque chose que l'on n'a jamais vu et que nous avons peu de chance de rencontrer.

Il est normal de ressentir de la peur. Mais certaines personnes sur-réagissent, développant une peur extrême et irraisonnée face à une menace précise, qui finit par limiter leur liberté d'action. C'est ce qu'on nomme une phobie. Dans cet article, nous nous concentrons sur la peur des requins, appelée squalophobie.

La squalophobie, c'est quoi ?

Dans le cas de la squalophobie, les personnes ne séparent pas la mer de la présence potentielle de requins. Dès qu'elle glisse le pied dans l'eau, elles imaginent un gros requin se diriger tout droit sur elles, avec la ferme intention de les dévorer. Cela ne les empêche pas toutes d'aller se baigner. Mais pour cela, il faut mettre des subterfuges en place, c'est-à-dire trouver des moyens de se rassurer. Cela peut être vérifier systématiquement la présence de nageurs plus au large qui pourraient constituer des cibles privilégiées pour les éventuels requins. Cela peut également consister à s'équiper de palmes pour mettre de la distance entre le requin et elles, au cas où, le requin croquerait d'abord les palmes, ce qui leur laisserait du temps pour fuir. Malgré cela, il y a toujours de **l'angoisse**. Elles sont incapables de profiter de la détente que peut offrir un bain d'eau de mer.

Ce type de réactions épuise. Toutes les personnes phobiques finissent par ne plus supporter les tensions physiques et psychiques que provoquent l'exposition à leur source de peur. En l'occurrence, ce n'est pas la mer qui leur fait peur, mais l'idée qu'un requin puisse surgir n'importe quand pour les tuer. Cette terreur des requins est plus répandue qu'on ne le pense, même s'il n'y a pas de chiffres qui circulent sur le sujet. Étonnamment, cette peur extrême se manifeste chez des gens qui n'ont jamais approché un requin de leur vie.

La solution de la réalité virtuelle pour venir à bout de la squalophobie

Les premiers essais de soins par réalité virtuelle ont eu lieu aux Etats-Unis dans les années 1980. C'est d'abord sur l'acrophobie (la peur du vide), à partir de 1995, que des études cliniques prouvent son efficacité. L'un des pionniers de cette méthode en France est le docteur Eric Malbos. C'est un psychiatre passionné de jeux vidéo et de science-fiction. Au début, il créait lui-même des environnements visuels adaptés aux peurs de ses patients. La baisse du coût des casques et la commercialisation d'univers virtuels prédéfinis a permis l'explosion de ce type de traitements. Ils peuvent être dispensés en hôpital ou chez un praticien libéral équipé.

Évidemment, il n’y a pas de miracle. Il faut d’abord poser le diagnostic au cours d’une première séance. Ensuite, selon le degré de la phobie, la thérapie peut nécessiter 10 à 12 séances de quarante minutes. Il faut d’abord apprendre à gérer son stress et ses émotions avant d’utiliser les univers synthétiques. Il peut arriver que ce type de thérapie ne fonctionne pas, par exemple lorsque le patient ne pratique pas la relaxation ou lorsqu’il recherche un travail introspectif de type psychanalyse.

Le traitement n’est pas sans effet indésirable dans la mesure où l’emploi de la réalité virtuelle envoie des signaux contradictoires à l’esprit et au corps. Dans le cas de la squalophobie, vous êtes plongé dans l’eau mais votre corps sait bien que ce n’est pas vrai. Aussi, certaines personnes peuvent souffrir de “cybersickness”, **le mal de la réalité virtuelle**, qui se traduit par une grande fatigue, une tête lourde et la nausée. Certains spécialistes évoquent de possibles risques psychosociaux et cardiaques, une atteinte de la rétine par la lumière bleue ou encore, à long terme, des modifications neurocognitives, sans que cela n’ait jamais été démontré. De leur côté, les fabricants de casques déconseillent le recours à cette méthode chez les moins de 13 ans, ainsi qu’une exposition prolongée à la réalité virtuelle. En France, l’Agence nationale de sécurité sanitaire de l’alimentation, de l’environnement et du travail (Anses) a émis en 2021 quelques recommandations pour limiter ces effets indésirables.

Un contexte général propice à la squalophobie

De nombreux spécialistes des requins déplorent que ces animaux soient perçus si largement comme des êtres appréciant la chair et le sang. Lorsque l’on en sait un peu plus sur cet animal, on ne peut que convenir qu’il est loin d’être le grand prédateur que tant de personnes redoutent.

L’imaginaire collectif occidental est depuis longtemps entretenu dans la crainte de cet animal. Or, chez de nombreuses populations insulaires, le requin fait partie des mythes fondateurs du monde. Il n’y est pas systématiquement craint, mais peut être respecté et **même aimé**. Si le célèbre film de Steven Spielberg *Jaws*, littéralement "mâchoires" mais traduit en français par *Les dents de la mer*, est sorti dans les salles en 1975, il résonne encore dans les esprits. Il est certain que les requins ont pâti du génie artistique du réalisateur. Ce film est un joyau cinématographique qui s’inspire de Hitchcock dans la manière de filmer et d’installer le suspense. Les gigantesques mâchoires (les dimensions sont d’ailleurs exagérées par rapport à la réalité) apparaissent à de nombreuses reprises pour mieux emmener le spectateur à un sommet d’angoisse.

Les médias alimentent les craintes vis-à-vis des requins. Une étude a montré que les journalistes communiquent davantage sur le risque que les requins représentent pour les hommes, et non le contraire. On ne peut que constater qu’une morsure de requin fait rapidement le tour des médias traditionnels et des réseaux sociaux, ce qui n’est pas le cas des attaques de lions, d’ours et de crocodiles qui sont pourtant plus nombreuses. Quant aux politiques, leur vive réaction est encouragée par le contexte législatif qui implique que les autorités doivent réagir rapidement lorsqu’une menace directe de la vie des personnes, comme les attaques de requins, est identifiée.

Il est évident que le requin se trouve à la rencontre entre intérêts scientifiques et préservation du patrimoine naturel d'un côté, et **considérations économiques et financières** de l'autre. Or, contrairement à d'autres espèces animales, le requin ne possède qu'un capital sympathie très faible auprès des populations en général. Films, séries et bandes-dessinées sont passées par là : le requin reste encore aujourd'hui un dangereux prédateur plus qu'un animal menacé d'extinction.

Depuis les années 2000, on constate une augmentation du nombre d'attaques de requins au niveau mondial. Dans ce contexte, la Réunion concentre environ 6 % d'attaques mortelles. Elles sont le fait de **requins bouledogues** et de **requins tigres**, le plus souvent dans le périmètre de la Réserve naturelle maritime de la Réunion, créée en février 2007. Il se trouve que cette zone regroupe également les principaux spots de glisse et les zones de baignade. La tension s'explique par la nécessité de maintenir des activités touristiques qui constituent une vraie ressource économique.

Les requins constituent-ils une vraie menace pour l'homme ?

Alors que quelques espèces de requins évoluant dans les eaux de France métropolitaine sont menacées, aucune d'elles ne bénéficie d'une protection au sens de l'article L.411-1 du code de l'environnement. L'Union européenne a interdit la pratique consistant à couper les nageoires de requins, qui sont convoitées car réputées pour certaines propriétés dans la médecine traditionnelle chinoise. Cela est d'autant plus barbare que les animaux à qui l'on fait subir cela sont rejetés en mer vivants. Il semble toutefois que l'efficacité de cette interdiction n'ait jamais été évaluée.

Le comportement des requins est plus complexe qu'on ne le croit généralement. Il est assez fréquent de croiser des enfants qui pensent que les requins sont "méchants". Or, ils ne le sont aucunement. Cette idée vient d'abord de notre propension à prêter des intentions humaines aux animaux (**anthropomorphisme**). Il est en effet bien difficile de penser le monde comme peut le faire un animal. Rappelons que la méchanceté caractérise une volonté de faire mal, de blesser quelqu'un. Or, les requins, comme tous les animaux, cherchent avant tout à se nourrir.

Pour un requin, un homme n'est pas une proie car notre matière grasse n'est pas assez conséquente pour le satisfaire. S'il s'en prend à l'être humain, c'est qu'il se trompe, nous prenant pour une proie. La preuve est que lorsque le requin se rend compte de son erreur, il relâche le surfeur ou le nageur. Le problème que nous rencontrons est qu'une morsure de ces animaux colossaux est capable de provoquer une **hémorragie mortelle**. Toutefois, il n'est pas fréquent que le requin se trompe : 57 fois en 2019. Et chacune de ces erreurs ne conduit pas systématiquement à la mort. Elle intervient environ 1 fois sur 10. En réalité, les rencontres hommes/requins se produisent très fréquemment chaque jour. Mais le requin se trompe de temps en temps parce qu'il se retrouve dans une situation où tous ses sens ne lui permettent pas d'identifier précisément qui se trouve en face de lui. Au lieu d'attaque, les médias devraient donc bien parler d'erreur. Et la réalité est qu'aujourd'hui, c'est bien plus l'homme qui menace bien plus le requin.

Par Laetitia Cochet

© <https://lemagdesanimaux.ouest-france.fr/dossier-1570-squalophobie.html>