

TRYPOPHOBIE Peur des trous et bosses

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

La trypophobie (du grec *trypa*, « trou », et *phobos*, « peur ») désigne une aversion, parfois une répulsion intense, suscitée par la perception de motifs agrégés de petites formes géométriques, typiquement des orifices ou protubérances contiguës (alvéoles de rayon de miel, gousses de lotus, éponges, peau alvéolée). Le terme, forgé de manière informelle sur des forums en ligne au début des années 2000, n'a pas de statut nosographique : elle ne figure ni dans le DSM-5 ni dans la CIM-11, et son rattachement à la catégorie des phobies spécifiques demeure discuté, la réponse relevant davantage du dégoût et de l'inconfort visuel que de la peur au sens strict.

Caractérisation phénoménologique

Les manifestations rapportées comprennent le dégoût, le prurit, la sensation de peau qui « frissonne » (horripilation), des nausées, des céphalées, voire des symptômes anxieux de type neurovégétatif (tachycardie, sudation). Elles sont déclenchées par le stimulus visuel seul, sans contact, et sont d'intensité très variable selon les individus ; la prévalence en population générale est estimée de façon hétérogène, de l'ordre de 10 à 18 % pour une sensibilité déclarée, ce qui plaide pour un continuum plutôt qu'une entité catégorielle.

Hypothèses étiologiques

Deux lignes explicatives principales s'opposent ou se complètent :

1. *L'hypothèse des propriétés spectrales de bas niveau* (Cole et Wilkins, 2013) : les images trypophobiques partagent un excès d'énergie dans les fréquences spatiales moyennes et un contraste élevé, écart par rapport aux statistiques naturelles des images, lesquelles seraient inconfortables à traiter pour le système visuel (surcharge métabolique corticale, cf. Wilkins sur l'inconfort visuel et la photosensibilité).
2. *L'hypothèse de la généralisation adaptative* : ces motifs rappelleraient des indices de menace ancestraux (animaux venimeux comme le poulpe à anneaux bleus, les serpents à motifs, ou les signes de maladies cutanées et d'infestations parasitaires), activant un système de défense préparé (*preparedness*, Seligman) ou un dégoût pathogène-évitant. Les données (Can et Cavanagh, entre autres) suggèrent toutefois que les propriétés visuelles précèdent le contenu sémantique.

Une perspective intégrative propose une interaction entre aversion perceptive et appréciation cognitive de la menace, ce que corroborent les corrélations observées avec la sensibilité au dégoût et, selon certaines études, avec la migraine et l'anxiété généralisée.

Prise en charge

En l'absence de catégorie diagnostique, les cas invalidants relèvent des approches des phobies spécifiques, principalement la thérapie d'exposition graduée.

La trypophobie, la peur des trous et bosses

Cette phobie, décrite pour la première fois en 2005, concerne plus largement les formes graphiques contrastées et se manifeste le plus couramment par une forme de dégoût (PeerJ, 2018). Elle peut aussi provoquer malaises, migraine, nausées, tremblements voire attaque de panique.

Les chercheurs émettent l'hypothèse d'un réflexe de survie hérité de nos ancêtres, les poussant à fuir devant des animaux à la peau recouverte de motifs géométriques (serpent, araignée...).

© <https://www.caminteresse.fr/insolite/quelles-sont-les-phobies-les-plus-etrangees-11187578/>