

## VÉNUSTRAPHOBIE Peur des belles femmes

Le monde des phobies est immense, varié et fascinant. On connaît des phobies de tous types, de la peur classique des araignées à la peur très complexe (en raison de sa prononciation) des mots longs, *l'hippopotomonstrosesquippedaliophobia*. Parmi les phobies rares ou peu fréquentes, nous retrouvons **la vénustraphobie, la peur des belles femmes**.

Les personnes qui souffrent de vénustraphobie ou de caligynephobie ont **peur des femmes qui les attirent**. La simple présence de cette belle femme est suffisante pour déclencher de la peur et de l'anxiété : une interaction n'est même pas nécessaire. Il n'est pas non plus nécessaire qu'il existe un intérêt affectif ou sexuel particulier pour cette figure si crainte.

Le terme provient de l'union du terme Vénus (dans la mythologie romaine, Vénus est la déesse de l'amour, de la beauté et de la fertilité) et du terme phobie.

Comme nous le savons, une phobie consiste en une peur très intense et irrationnelle qui pousse la personne à faire de grands efforts pour éviter le stimulus craint. Si elle ne peut pas l'éviter, elle le supporte alors avec une grande anxiété.

**La vénustraphobie se présente plus fréquemment chez les hommes hétérosexuels**, même s'il y a aussi des cas chez les femmes homosexuelles et hétérosexuelles. Par ailleurs, adultes et enfants peuvent en souffrir.

### Comment se manifeste la vénustraphobie ?

Comme nous l'avons déjà mentionné, les principaux symptômes des phobies en général, et de la vénustraphobie en particulier, consistent en **une peur irrationnelle et démesurée face à la présence du stimulus phobique** (une femme considérée comme belle, dans ce cas).

La peur s'accompagne généralement de **comportements d'évitement, d'une grande anxiété et d'un mal-être**. On peut aussi retrouver ces différents symptômes physiologiques :

- Tachycardie
- Frissons
- Tremblement dans les jambes
- Sueurs froides
- Bégaiement
- Pensées irrationnelles par rapport à la dangerosité de la proximité d'une belle femme
- Vertiges, nausées et vomissements dans les cas les plus graves de la phobie

Comme toutes les phobies, la vénustraphobie a de grandes répercussions sur la vie des sujets qui en souffrent et peut limiter leur fonctionnement dans certains domaines.

Par ailleurs, avoir souffert **d'un épisode de vénustraphobie peut provoquer le développement d'une anxiété anticipatoire**, ce qui peut mener la personne à éviter n'importe quelle situation au cours de laquelle il pourrait se retrouver devant une belle femme. Cela pourrait aussi la conduire à souffrir d'isolement social.

## **Quelles sont les causes ?**

Même si ses origines ne sont pas du tout claires et que l'on a tendance à parler d'origine multi-causale, on pense que la vénustrophobie peut être provoquée par des expériences traumatisques au moment de l'enfance.

Ces expériences peuvent aller du divorce des parents à la cohabitation avec une mère négligente, indifférente ou abusive. Dans ce cas, à travers un processus de conditionnement, la personne finit par **associer les belles femmes à de la douleur**, de la souffrance et du mal-être.

Dans le cas des hommes hétérosexuels et des femmes homosexuelles, la phobie serait **plus fréquente chez les personnes timides et avec une faible estime de soi** et qui, possiblement, ont un sentiment d'infériorité.

Pour ces personnes, il peut être très embarrassant d'interagir avec de belles femmes, par peur que ces dernières ne les ridiculisent. Par ailleurs, chez les femmes hétérosexuelles, **la vénustrophobie peut se déclencher dans un contexte de compétition**.

## **Le traitement de la vénustrophobie**

Le traitement de choix pour les phobies, c'est-à-dire le plus efficace, est **l'exposition progressive au stimulus craint**. Cela consiste à faire une liste hiérarchisée des situations craintes pour commencer à s'y exposer.

Avec l'exposition, on cherche à ce que la personne s'habitue à l'anxiété provoquée par la situation et qu'elle voie comment l'anxiété diminue lorsqu'elle constate que les conséquences tant redoutées ne se produisent pas.

Si, au cours de l'exposition, la personne se retrouve submergée par son anxiété ou souffre d'une crise de panique, on peut arrêter la situation. **Cet arrêt devra cependant être momentané** et l'exposition devra reprendre aussi vite que possible.

Le patient devrait également apprendre des techniques de relaxation et de respiration, lesquelles pourront être appliquées dans des moments d'extrême anxiété afin de pouvoir éviter la fuite. Il est important que ces techniques ne se transforment pas en une forme d'évitement caché.

Il convient aussi d'**identifier les possibles croyances irrationnelles et les biais cognitifs** à l'origine de la surestimation du danger. Ces pensées doivent ensuite être travaillées via des techniques cognitives, via la recherche de pensées alternatives plus rationnelles et via la recherche de preuves contre la véracité de ces pensées.

Par ailleurs, si la vénustrophobie finit par limiter la vie de la personne au point de se transformer en un trouble d'anxiété sociale, il n'est plus possible de simplement aborder la phobie. Il en est de même si le trouble est lié à une dépression. En cas de comorbidité, la seule façon d'améliorer le problème sera d'intervenir au niveau des symptômes des différents troubles.

« La peur est toujours disposée à voir les choses pires qu'elles ne le sont. »

– Tite-Live –

### Une réflexion finale

**Nous vivons dans une société où l'on voit un grand culte au corps** et où les canons de beauté peuvent sembler inatteignables. On considère parfois la beauté physique comme le seul signe de réussite dans la vie. Cela débouche alors sur l'apparition de croyances déterminées, comme le fait qu'une belle femme sera forcément en couple avec quelqu'un d'aussi beau (voire plus).

Cet idéal de beauté ne laisse de place qu'à certains privilégiés et peut finir par gravement nuire à l'estime de soi de nombreuses personnes. Nous devrions commencer à **évaluer de façon plus positive nos qualités et nos défauts** (qui, pour d'autres, peuvent être considérés comme des vertus).

Nous devons surtout nous rappeler que la beauté physique est quelque chose de limité et que, quand notre corps se ridera et changera d'apparence, **nous n'aurons plus que notre essence...**

Souvenons-nous que...

« La beauté vient de l'intérieur. »

– La Belle et la Bête, film de Disney –

et que...

« Parfois, les qualités ne sont pas visibles au premier abord. Ils arrivent qu'elles soient cachées, bien cachées. »

– Vaiana, la légende du bout du monde, film de Disney –

Ce texte est fourni à des fins d'information uniquement et ne remplace pas la consultation d'un professionnel. En cas de doute, consultez votre spécialiste.