

ZOOPHOBIE Phobie des animaux

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

Zoophobie (n. f.) : peur intense, persistante et disproportionnée à l'égard des animaux, relevant de la catégorie des phobies spécifiques. Du grec *zôon* (être vivant) et *phobos* (effroi).

Remarque d'usage : le terme, de faible rendement nosographique, désigne tantôt une crainte généralisée de l'animal comme classe, tantôt, par extension lâche, une phobie zoologique particulière. Je retiens l'acception clinique ; je puis réorienter vers l'acception culturelle ou philosophique (rapport à l'animalité) si tel était l'objet.

Statut nosographique. Le DSM-5 ne l'individualise pas : il l'inscrit sous la phobie spécifique, **spécificateur « type animal »**. L'entité est rarement générale ; elle se décline en phobies ciblées : cynophobie (chiens), ailurophobie (chats), arachnophobie, ophidiophobie (serpents), entomophobie, ornithophobie, etc. La zoophobie « pure » est donc plutôt un concept-parapluie qu'un diagnostic autonome.

Sémiologie. Anxiété anticipatoire, réaction d'alarme immédiate à l'exposition (ou à la représentation) du stimulus, évitement ou endurance dans la détresse, reconnaissance fréquente, chez l'adulte, du caractère excessif de la crainte. Le versant neurovégétatif est marqué ; les phobies du sang-injection-blessure s'en distinguent par la réponse vasovagale, rare ici.

Étiopathogénie. Trois lectures concurrentes ou complémentaires :

- **conditionnement** pavlovien (expérience aversive directe), auquel s'ajoutent l'apprentissage vicariant et la transmission d'informations menaçantes (Rachman) ;
- **préparation biologique** (Seligman, Öhman) : la sélectivité des objets phobogènes (serpents, araignées plutôt qu'automobiles) suggérerait une sensibilité phylogénétique aux menaces ancestrales, thèse discutée, notamment quant à son poids explicatif réel ;
- **vulnérabilité dispositionnelle** (inhibition comportementale, héritabilité modérée).

L'âge d'apparition est typiquement l'enfance, avec une forte chronicisation en l'absence de traitement.

Prise en charge. Le traitement de référence est la **thérapie d'exposition** (in vivo, graduée ; réalité virtuelle en complément), dans le cadre des TCC. Les séances massées, voire en séance unique, ont démontré une efficacité notable. L'anxiolyse pharmacologique n'a pas d'indication de fond.

Trois pistes d'approfondissement avec Claude IA

1. *L'hypothèse de la préparation biologique face à ses critiques : prédisposition évolutionniste ou biais attentionnel acquis ?*

2. *La zoophobie entre pathologie et construction culturelle : variabilité historique et interculturelle des animaux jugés répugnants ou menaçants.*
3. *L'articulation avec la philosophie de l'animalité (Derrida, L'animal que donc je suis) : la peur de l'animal comme angoisse de la frontière anthropologique.*

LE ZOOPHOBE

La zoophobie est définie comme la peur générale des animaux. Parfois, le zoophobe craint et redoute les animaux. Dans d'autres cas, le phobique ne se sent pas à l'aise avec eux. Certains animaux sont parfois plus craints que d'autres. Il y a ainsi une sorte d'échelle sur laquelle serait placés les animaux, du plus phobique au moins phobique. Dans d'autres cas, tous les animaux sont sur un même pied d'égalité en termes de peur.

Les symptômes sont les suivants :

- Angoisse plus ou moins intense à la vue d'un animal ou de certains animaux,
- Appréhension lors de la vue d'animaux, sur écran tv ou en photo,
- Pensées intrusives liées à des animaux,
- Évitements systématiques (ou quasiment) lors de la vue d'un animal,
- Présence de manifestations neurovégétatives (palpitation, sudation, tremblement).

Le patient a toujours conscience du caractère irraisonné et excessif de sa peur. Les handicaps liés à cette phobie peuvent être importants.

Quel traitement psychologique de la zoophobie ?

Contrairement à beaucoup d'autres phobies, cette rubrique ne peut être "détaillée" ici. Seule une consultation au cabinet permettra de déterminer le traitement approprié. Non pas que cette phobie soit plus délicate que les autres mais simplement que beaucoup d'éléments rentrent en ligne de compte et modifient potentiellement les techniques utilisées. Le patient craint-il tous les animaux ? Et si oui lesquels ? Certains animaux plus que d'autres et si oui, lesquels ? A quand remonte cette phobie ? etc.

©<https://www.vaincre-phobie.com/600-zoophobie-peur-generale-des-animaux-teleconsultation-telephone-visio.html>