

# Les insectes et les araignées : générateurs de peurs et de phobies

Par Andrée Letarte, psychologue du Module behavioral de l'hôpital Louis-H.-Lafontaine, à Montréal.

(Ce texte a été publié dans *L'insecte au fil*, vol.7, n° 1, 1999.)

*N.B. Bien que les araignées ne soient pas des insectes, elles sont associées au même type de phobie. L'auteure les inclut donc en parlant des insectes tout au long du texte.*

Pour les entomologistes, les insectes constituent un sujet d'intérêt dépourvu d'anxiété. Mais pour beaucoup de gens, les insectes peuvent constituer un sujet d'anxiété, dépourvu d'intérêt ! Pour ces derniers, ils sont générateurs de peurs et même parfois de phobies. Les citoyens sont beaucoup moins bien préparés à développer de bons contacts avec les insectes que les gens vivant à la campagne ou plus près de la nature. Aussi, bien qu'il n'y ait pas de raison objective ou rationnelle d'avoir peur des insectes, il y a des situations qui expliquent que des gens puissent en avoir peur.

## **Les abeilles et les araignées sont les plus redoutées**

Bien que les moustiques soient les plus incommodes pour les humains, les gens sont surtout phobiques des abeilles et des araignées qui sont pourtant très utiles. Donc, d'un point de vue entomologique, ce sont les petites bêtes qui génèrent le plus de phobies qui devraient être les plus aimées !

## **Différencier la peur de la phobie**

La peur est une émotion tout à fait normale et très utile à la survie de l'humain. Devant un danger réel, elle active notre système de défense qui veille à notre sauvegarde. La peur peut être causée par quelque chose de non familier. Ainsi, une chose peut ne pas être dangereuse mais si on est incertain, ce peut être une bonne stratégie de protection que d'avoir un peu peur, ce qui génère un comportement de prudence. Cela peut expliquer la peur des insectes chez quelqu'un qui n'est pas souvent en contact avec eux. On ne parle pas encore de phobie. On peut aussi avoir peur de quelque chose de familier qui n'est pas objectivement dangereux sans que la peur soit assez sévère pour que l'on parle de phobie. La phobie consiste à avoir peur de quelque chose qui n'est pas dangereux tout en regroupant certains critères de sévérité. Pour parler d'une phobie des insectes, ou entomophobie, il faut rassembler les critères suivants : présenter une peur intense et persistante à caractère excessif, déclenchée par la présence ou l'anticipation de la présence d'un insecte; l'exposition à un insecte doit provoquer une réaction anxieuse immédiate qui peut prendre la forme d'une attaque de panique ou de pleurs; la personne reconnaît le caractère excessif ou irrationnel de sa peur (pas nécessaire chez les enfants); le contact avec les insectes est évité ou vécu avec une anxiété ou une détresse intense; l'évitement ou l'anxiété liée à la phobie s'accompagne d'un sentiment de souffrance

important. Ces critères devraient permettre de différencier une simple peur d'une phobie qui s'avère beaucoup plus handicapante.

### **Explication de l'origine des phobies**

La principale hypothèse explicative que l'on retient actuellement concernant l'origine des phobies veut qu'on devienne plus facilement phobique à certaines catégories d'éléments qui peuvent représenter une menace ou qui ont déjà présenté une menace à un certain moment de l'évolution de l'humanité. Ainsi, il existe cinq catégories de phobies spécifiques : type animal (la plus fréquente, dans l'ordre: chiens, serpents, insectes et souris), type environnement naturel (orages, eau), type sang-injection-accident, type situationnel (ponts, ascenseurs), autre type. Environ 90 % des gens ayant une phobie de type animal sont des femmes et la phobie débute généralement dans l'enfance.

Si on parle de la phobie des insectes spécifiquement, on pourrait dire que compte tenu des dangers et des désagréments que les insectes ont causés à l'humain historiquement, une aversion pour les insectes pourrait être prédéterminée. Cependant, si cette théorie peut expliquer une certaine aversion, elle ne nous dit pas comment se produit le développement d'une phobie puisque le moustique, qui serait notre plus grand ennemi (dans d'autres pays, soyons clairs), n'est pas celui qui génère le plus de phobies !

### **Comment on devient phobique**

Les phobies peuvent se développer de plusieurs façons. Les deux plus fréquentes sont par l'observation de comportements phobiques (parent qui hurle dès qu'il voit un insecte) et par la transmission d'une fausse information (« Ne touche pas aux insectes, tu peux attraper une maladie mortelle ! »). Ainsi, même si on suppose qu'il y ait une certaine aversion prédéterminée, si quelqu'un a une bonne information sur les insectes et qu'il a la chance d'être en contact avec eux dans son environnement quotidien, il pourra développer un lien avec les insectes qui ne sera pas empreint d'anxiété et encore moins de phobie... et qui ira peut-être jusqu'à être amical !

### **La phobie des insectes : anxiété et dégoût**

Une particularité de la phobie des insectes et des autres animaux est le dégoût qui y est souvent rattaché. Il faut donc tenir compte de cette émotion et rééduquer la personne si on veut qu'elle devienne à l'aise avec les six et les huit pattes. Ce dégoût est probablement lié à l'éloignement de la nature en général car, pour quelqu'un qui s'en nourrit, l'insecte ne déclenche pas du dégoût mais bien de l'appétit ! Il s'agit donc d'une réaction culturelle apprise.

### **Information et éducation**

Pour diminuer le nombre de phobies et la peur des insectes, il faut d'abord donner de l'information juste. Plus les médias donneront de l'information sur les insectes utiles, plus les gens développeront un préjugé favorable envers les insectes et les araignées. De plus,

l'éducation des enfants devrait être une priorité si on veut espérer un changement dans les générations futures. La contribution des entomologistes et de l'Insectarium est, à ce titre, exemplaire et essentielle.

### **Vaincre sa peur ou sa phobie**

Pour quelqu'un qui a simplement peur des insectes, l'information, l'éducation et la fréquentation des insectes dans la nature peuvent suffire à défaire cette peur. Cependant, pour quelqu'un qui présente une véritable phobie des insectes, il est fortement recommandé d'avoir recours aux services d'un professionnel spécialisé dans le traitement des phobies pour régler le problème. Surtout, il ne faut pas essayer de traiter la peur ou la phobie de quelqu'un d'autre contre son gré ! Cela pourrait transformer sa peur en phobie ou aggraver sa phobie !

Le but du traitement sera de faire perdre aux insectes la valeur anxiogène qu'ils représentent, donc, que la personne puisse être en contact avec eux sans ressentir d'anxiété. Cela nécessite l'apprentissage de nouveaux modes de pensée et de comportements pour être plus compétent dans la situation et modifier l'état émotionnel ressenti en présence des insectes. Les meilleurs traitements proposent de s'exposer aux insectes de manière très graduelle pour inciter la personne à s'habituer à leur présence en permettant à l'anxiété de diminuer et de disparaître. Imaginez ! La personne qui se libère de sa peur ou de sa phobie gagne des milliards d'amis ! Formidable, n'est-ce pas ?

Pour les gens qui souhaitent consulter un professionnel, vous pouvez appeler à l'Ordre des psychologues du Québec et demander des références de psychologues utilisant l'approche cognitive-behaviorale, spécialisés dans le traitement des phobies. Le numéro de téléphone est le 514-738-1881.