

ZOOPHOBIE Peur des animaux - Traitement

Phobie spécifique, 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

Traitement de la zoophobie

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 seraient placés les animaux, du plus phobique au moins phobique. Dans d'autres cas, tous les animaux sont sur un même pied d'égalité en terme 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.