

ABLUTOPHOBIE Peur de se noyer

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

L'ablutophobie est la peur irrationnelle de se noyer que l'individu sache ou non nager.

Les individus souffrant de cette phobie n'ont pas peur de l'eau en tant que telle mais uniquement de la noyade. Elles refusent donc les baignades en mer ou piscine et même, dans les cas les plus extrêmes, les bains.

Définition

L'ablutophobie est la **peur irrationnelle de se noyer**, que l'individu sache ou non nager. Il est important de noter la distinction clinique fondamentale : le sujet **n'a pas peur de l'eau en tant que telle**, mais spécifiquement de l'acte de noyade. Cette nuance la distingue de l'aquaphobie (peur de l'eau).

En pratique, les manifestations comportementales incluent le refus des baignades en mer ou en piscine, et dans les cas les plus sévères, l'évitement des bains eux-mêmes.

Causes

Les causes de l'ablutophobie peuvent varier considérablement. Souvent, cette phobie est associée à un événement traumatisant lié à l'eau ou à l'hygiène personnelle. Par exemple, une expérience effrayante pendant le bain ou un accident aquatique peut laisser une impression durable et négative. De plus, l'ablutophobie peut également se développer par imitation des peurs d'autres personnes importantes dans la vie d'un individu, comme un parent ou un proche. L'observation de ces peurs chez autrui peut influencer les perceptions et réactions émotionnelles propres, conduisant à la formation de la phobie chez des sujets sensibles à de telles influences. ©wikipedia

Deux vecteurs étiologiques principaux :

1. Le traumatisme direct Une expérience effrayante vécue directement — accident aquatique, quasi-noyade, expérience de panique pendant le bain — laisse une empreinte mnésique durable à caractère négatif. C'est la voie conditionnante classique.

2. L'apprentissage vicariant (imitation) La phobie peut se **construire par observation** des peurs d'une figure d'attachement significative (parent, proche). L'individu sensible intègre et intériorise ces réactions émotionnelles, les faisant siennes sans expérience traumatique directe.

APPROFONDISSEMENT PSYCHANALYTIQUE

Au-delà des causes comportementales, plusieurs lectures sont pertinentes pour votre pratique :

- **Régression orale/anale** — La noyade symbolise parfois une menace d'engloutissement, reliée à des angoisses primitives de perte de soi ou de dissolution de l'identité.
- **Rapport à la pulsion de mort** — La peur de se noyer peut figurer une proximité fantasmatique avec la mort, refoulée sous forme phobique.
- **Liens avec le maternel** — L'eau comme symbole de l'élément maternel originaire (liquide amniotique) peut générer une ambivalence entre attraction et terreur.
- **Cas extrêmes (évitement du bain)** — Lorsque la phobie s'étend à l'hygiène elle-même, des enjeux narcissiques et des problématiques corporelles plus larges méritent exploration.