

AILUROPHOBIE

la peur panique des chats

Les chats comptent parmi les animaux préférés des Français, mais certaines personnes en ont une peur bleue.

Publié le 18 mars 2025 par Manon Duran

En collaboration avec Cédric Daudon (Psychologue cognitiviste, spécialisé en TCC et en EMDR)

Réalisé avec l'IA, validé par Santé Magazine.

- L'ailurophobie se manifeste par une **anxiété extrême**, parfois invalidante, poussant certaines personnes à éviter tout contact avec les félins.
- Cette zoophobie peut être liée à des **expériences traumatiques**, à des **croyances culturelles ou familiales**, à une **réaction instinctive**, etc.
- Sa prise en charge repose principalement sur les **thérapies cognitivo-comportementales** (TCC), qui aident à désensibiliser progressivement les patients.

Imaginez une rue paisible, un chat traverse lentement devant vous. Pour beaucoup, c'est une scène anodine, voire attendrissante. Mais elle peut déclencher **une montée d'angoisse, des sueurs froides, voire une panique incontrôlable** chez certaines personnes. C'est ce que l'on appelle l'ailurophobie. Si elle peut sembler incompréhensible aux yeux du plus grand nombre, elle est pourtant bien réelle et parfois même invalidante. Quelles en sont les causes ? Comment se manifeste-t-elle ? Et surtout, comment la dépasser ? Réponses de Cédric Daudon, psychologue cognitiviste à Ajaccio.

COMMENT APPELLE-T-ON LA PEUR PANIQUE DES CHATS ?

La peur panique des chats porte un nom : **l'ailurophobie** (du grec « ailuros », qui signifie « chat », et « phobos », qui signifie « peur »). « Cette phobie spécifique se caractérise par une peur excessive et incontrôlable des chats. Contrairement à une simple appréhension, elle provoque une **anxiété extrême**, souvent accompagnée de réactions physiques intenses, voire de crises de panique », indique Cédric Daudon.

Moins courante que l'arachnophobie (la peur des araignées) ou la cynophobie (la peur des chiens), elle peut être **particulièrement invalidante**, car les chats sont des animaux domestiques très répandus. « Les personnes concernées peuvent éviter certains endroits, refuser de rendre visite à des amis possédant un chat, voire à modifier leur itinéraire quotidien pour éviter une éventuelle rencontre avec un félin », précise l'expert.

Comme toutes les phobies, l'ailurophobie **est irrationnelle** : la simple évocation d'un chat peut déclencher une crise de panique, au même titre qu'une véritable rencontre, qu'un miaulement ou qu'un dessin.

Ailurophobes célèbres

L'ailurophobie a concerné de nombreuses personnalités à travers les âges :

- **Napoléon Bonaparte** : l'empereur français souffrait d'une peur prononcée des chats. On dit qu'il éprouvait une grande anxiété chaque fois qu'il en croisait un, et évitait soigneusement de les approcher.
- **Genghis Khan** : le célèbre chef mongol avait également peur des chats. Cela s'expliquerait par une vieille croyance selon laquelle les chats pouvaient nuire à son pouvoir.
- **Mahatma Gandhi** : fervent défenseur des animaux, Gandhi avait pourtant une aversion particulière pour les chats, souvent mentionnée dans les récits de sa vie.
- **Charles Darwin** : passionné par l'étude de la faune, le célèbre naturaliste souffrait lui aussi d'ailurophobie et réagissait de manière excessive lorsqu'il rencontrait un chat.
- **Mark Twain** : l'auteur de *Les Aventures de Tom Sawyer* nourrissait une peur inexplicable des chats, qu'il mentionnait même de manière humoristique dans ses écrits.

D'autres figures historiques telles que **Jules César**, **Alexandre le Grand**, **Charles IX**, **Henri III** ou encore **Elisabeth Ire d'Angleterre** étaient aussi connues pour leur peur des félins.

ORIGINES : POURQUOI CERTAINES PERSONNES ONT-ELLES SI PEUR DES CHATS ?

Les causes de cette zoophobie sont variées et peuvent résulter de plusieurs facteurs psychologiques, culturels et biologiques. Voici quelques explications qui pourraient aider à comprendre pourquoi certaines personnes développent une telle peur :

Expériences traumatiques passées

Une des causes les plus fréquentes d'ailurophobie est un événement traumatique vécu dans l'enfance. **Une griffure ou une morsure de chat** peut laisser une empreinte émotionnelle durable et engendrer une peur irrationnelle de l'animal. « Même si la blessure physique est minime, l'expérience traumatique peut marquer profondément et conduire à un sentiment de vulnérabilité face aux félins », prévient Cédric Daudon.

Influence des croyances et superstitions

Les chats ont souvent été associés à des **croyances mystiques** et des **superstitions**. Dans de nombreuses cultures, les chats étaient perçus comme des créatures maléfiques ou comme des compagnons des sorcières, en particulier les chats noirs... Cette symbolique peut influencer les enfants dès leur jeune âge, en particulier si l'entourage partage ces croyances. Dans certaines traditions, un chat noir croisant votre chemin est par exemple considéré comme un mauvais présage, ce qui peut ancrer une peur latente chez certaines personnes.

Une réaction biologique et instinctive

Certains chercheurs estiment que la peur des chats pourrait être une **réaction instinctive** en raison de la nature imprévisible et parfois mystérieuse de ces animaux. Les chats peuvent adopter des comportements difficiles à comprendre : pour des personnes particulièrement sensibles, ces comportements peuvent être perçus comme menaçants et **éveiller une peur primale de l'inconnu ou du danger**. « Les griffes particulièrement aiguisées et les dents des chats peuvent inquiéter, même si le chat en question n'est pas agressif », note Cédric Daudon.

Une tendance à l'anxiété générale

Les personnes qui souffrent de **troubles anxieux** ou d'un tempérament particulièrement nerveux peuvent être plus susceptibles de développer des phobies spécifiques, comme l'ailurophobie. Cette **hypersensibilité émotionnelle** peut amener à une réaction de peur excessive envers certains stimuli, même si ces derniers ne représentent pas un réel danger. Autrement dit, la peur des chats peut être exacerbée par une anxiété généralisée, où le cerveau interprète de manière erronée la situation comme menaçante.

L'effet de l'éducation familiale ou environnementale

Enfin, les enfants grandissent souvent avec les valeurs, croyances et peurs de leurs parents ou de leurs proches. Si un parent ou un membre de la famille a peur des chats, l'enfant peut adopter ce même comportement **par mimétisme ou par apprentissage**, même s'il n'a jamais eu d'expérience négative avec un félin. Par ailleurs, certains parents peuvent exagérer la dangerosité des chats pour protéger leur enfant, ce qui peut renforcer la peur chez l'enfant.

En résumé, l'ailurophobie peut avoir des origines multiples et complexes. Si elle n'est pas traitée, elle peut devenir envahissante et perturber la vie quotidienne de ceux qui en souffrent.

SYMPTOMES : COMMENT SAVOIR SI VOUS SOUFFREZ VRAIMENT D'AILUROPHOBIE ?

Les symptômes de l'ailurophobie varient d'une personne à l'autre. Cette peur irrationnelle peut provoquer des réactions physiques et psychologiques intenses, allant jusqu'à perturber profondément le quotidien :

Réactions physiques

Lorsqu'une personne ailurophobe est confrontée à un chat – ou même à une image ou une vidéo de l'animal –, son corps réagit comme s'il était face à un danger réel. Parmi les manifestations les plus courantes, on retrouve :

- Une **accélération du rythme cardiaque** (palpitations), parfois associée à une sensation d'oppression thoracique ;
- Une **sudation excessive** et des **tremblements incontrôlables** ;
- Des **vertiges** ou des **nausées**, voire un risque de **malaise vagal** ;
- Une **sensation de suffocation** ou un essoufflement, pouvant donner l'impression d'une crise d'asthme.

Ces réactions sont le résultat d'une activation excessive du système nerveux autonome, en particulier du **mécanisme de « lutte ou fuite »**, qui pousse les personnes à vouloir échapper à la situation à tout prix.

Réactions psychologiques

L'impact psychologique de l'ailurophobie est tout aussi significatif. La personne concernée ressent une peur irrationnelle et incontrôlable qui peut se traduire par :

- Une **sensation de danger imminent**, même si le chat est calme, immobile et à bonne distance ;
- Un **besoin irréprensible de fuir**, quitte à se mettre dans des situations inconfortables ou absurdes (changer de trottoir, refuser d'entrer dans un lieu, etc.) ;
- Une **anxiété anticipatoire**, où la simple idée de croiser un chat déclenche une angoisse intense.

Dans les cas les plus extrêmes, cette phobie peut même entraîner des pensées obsessionnelles autour du risque de rencontrer un chat, alimentant ainsi un **cercle vicieux d'anxiété**.

Impact sur la vie quotidienne

Au-delà des manifestations physiques et psychologiques, l'ailurophobie peut véritablement entraver la vie sociale et professionnelle des personnes concernées. Les comportements d'évitement deviennent systématiques :

- **Refus de visiter des proches** ayant un chat, au risque d'isoler progressivement la personne ;
- **Difficultés à se promener dans certains endroits** (parcs, quartiers résidentiels) par peur d'y croiser un félin ;
- **Stress accru en cas de situation inévitable** (passage devant une animalerie, rencontre imprévue dans la rue).

Vous l'aurez compris, dans les cas les plus graves, cette phobie peut mener à des crises d'angoisse sévères, bloquant totalement l'individu dans son quotidien. « Certaines personnes préfèrent éviter tout déplacement susceptible de les exposer aux chats, ce qui peut limiter leur liberté et leur qualité de vie », prévient Cédric Daudon.

Qui pose le diagnostic d'ailurophobie ?

Si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces symptômes et que votre peur des chats interfère avec votre quotidien, il est recommandé de consulter un professionnel, comme un **psychologue** ou un **psychiatre**. Une prise en charge adaptée permet de surmonter cette phobie et de retrouver une vie plus sereine.

SOLUTIONS ET TRAITEMENT : COMMENT SOIGNER LA PHOBIE DES CHATS ?

Au risque de nous répéter, la peur irrationnelle des chats peut être particulièrement handicapante au quotidien. Elle peut limiter les interactions sociales et contraindre les déplacements des personnes concernées. Heureusement, plusieurs solutions existent pour aider à surmonter cette phobie !

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

La TCC est l'un des traitements les plus efficaces contre les phobies. Elle repose sur trois piliers :

- **La restructuration cognitive.** Cette technique vise à identifier et à modifier les pensées irrationnelles associées aux chats. Le thérapeute aide la personne à prendre conscience de l'irrationalité de sa peur et à adopter des croyances plus réalistes.

- **La désensibilisation progressive.** L'exposition graduelle permet aux patients de s'habituer à la présence des chats. Cela commence par des images, des vidéos, puis des rencontres avec des chats dans un environnement sécurisé.
- **Les techniques de gestion du stress.** Des outils comme la respiration contrôlée, la relaxation musculaire et la méditation de pleine conscience aident à mieux gérer l'anxiété face aux chats.

L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing)

L'EMDR est une technique qui repose sur la **stimulation bilatérale** pour retraiter les souvenirs traumatiques liés à la phobie (mouvements oculaires, sons alternés, tapotements). « Elle est particulièrement efficace lorsque l'ailurophobie est liée à un traumatisme en particulier. On identifie un souvenir ou un évènement déclencheur, puis on guide le patient pour qu'il se concentre sur cette peur tout en stimulant son cerveau avec des mouvements oculaires ou d'autres méthodes, détaille Cédric Daudon. Cette stimulation permet de **diminuer la charge émotionnelle associée à la peur** et de modifier la perception des chats après quelques séances ! »

L'hypnose et la sophrologie en renfort

L'hypnose et la sophrologie sont des approches complémentaires qui permettent d'accéder à l'inconscient pour modifier les réactions de peur.

- **L'hypnose** : cette technique induit un état de relaxation profonde pendant lequel le thérapeute peut suggérer de nouvelles perceptions des chats, en associant l'animal à des sensations positives.
- **La sophrologie** : cette technique aide à travailler sur la détente et la gestion du stress pour réduire progressivement l'anxiété liée aux chats.

La prise de médicaments en dernier recours

Lorsque la phobie devient très invalidante, un médecin peut prescrire des **anxiolytiques** ou des **antidépresseurs** (comme les ISRS) pour atténuer temporairement les symptômes d'anxiété. Toutefois, ces médicaments ne traitent pas la cause sous-jacente de la phobie et doivent être associés à une thérapie pour un effet durable.

« Surmonter une phobie est un processus qui demande **du temps et de la patience**. Il est important de respecter son propre rythme et de ne pas se forcer à affronter la peur trop rapidement. Avec un accompagnement adapté, il est tout à fait possible de dépasser l'ailurophobie et d'apprendre à coexister paisiblement avec les chats », conclut Cédric Daudon.

Les chats sont-ils vraiment dangereux ?

- Le chat est **un animal territorial mais rarement agressif** : s'il griffe ou mord, c'est généralement en réaction à une menace perçue ou à un inconfort.
- **Les signaux d'apaisement** : un chat qui cligne lentement des yeux, qui se frotte à vous ou qui ronronne est probablement détendu et non agressif.
- **Comment éviter les griffures ?** N'insistez pas pour porter ou caresser un chat qui ne le souhaite pas et respectez toujours son espace.

Ainsi, mieux comprendre le comportement félin peut aider à déconstruire certaines peurs et à adopter une approche plus sereine face à ces compagnons à quatre pattes.