

## ALEKTOROPHOBIE peur des poules et poulets

Par Nathalie Truche - Mis à jour le 29/05/2024

L'alektorophobie, crainte exagérée des poules, des poulets et des coqs, figure sur la longue liste des **zoophobies**, la peur des animaux. Ce trouble psychologique peut sembler anodin pour quiconque ne soupçonne pas les effets provoqués sur le **quotidien** des personnes atteintes. Si fuir les poulaillers et éviter la campagne sont des solutions envisageables pour l'alektorophobe, comment prévenir la soudaine apparition du volatile sur un écran de **télévision** ? Lorsque l'anxiété se transforme en crise d'hystérie malgré une absence de danger, il est indispensable de recourir à un **traitement**.

### Qu'est-ce que l'alektorophobie ?

L'alektorophobie désigne une **crainte extrême** des poules, des poulets et des coqs. Le terme vient du grec ancien alektôr (coq) et du suffixe phobos (peur). Ce trouble provoque des symptômes en présence des oiseaux ou, dans les formes les plus sévères, à la simple idée de leur apparition. La phobie devient une **pathologie** lorsqu'elle entraîne une souffrance importante en l'absence de risque avéré et une détérioration de la qualité de vie. À ce titre, l'alektorophobie représente un véritable handicap chez les personnes vivant en zone rurale où le gallinacé abonde. Toutefois, un citadin peut parfaitement souffrir d'alektorophobie lorsque son anxiété se déclenche à la vue du volatile à la télévision (film, documentaire, spot publicitaire...), sur internet ou en **photo**. La frayeur provoquée par les poules est d'autant plus difficile à vivre pour l'alektorophobe que son entourage comprend souvent mal la panique que peut générer ce type d'animal. Ce trouble psychologique n'est pourtant pas si rare : environ 1 adulte sur 10 et 1 enfant sur 5 connaîtront cette peur spécifique à un moment donné de leur vie.

### Quelles sont les causes de l'alektorophobie ?

Bien que de nombreuses personnes ne se souviennent pas de l'élément déclencheur de leur peur, les **causes** les plus connues d'une phobie sont les suivantes :

- Une expérience négative. Beaucoup de phobies liées aux animaux émanent d'un événement traumatique. L'alektorophobie peut ainsi provenir de la confrontation avec une poule agressive, généralement survenue dans l'enfance. À noter que les zoophobies naissent le plus souvent à un âge compris entre 5 et 10 ans. ;
- Des antécédents familiaux. Des études suggèrent que l'environnement familial peut jouer un rôle important dans l'apparition d'une phobie. Les enfants apprennent beaucoup du comportement de leurs parents, y compris la peur. Si un adulte craint les gallinacés et panique en leur présence, il risque en effet de transmettre son anxiété à ses enfants.

### Quels sont les symptômes de l'alektorophobie ?

L'aversion ressentie envers les poules, les poulets et les coqs se traduit par large palette de **manifestations physiques** parmi lesquelles on peut citer :

- Une transpiration excessive ;
- Des tremblements ;
- Des bouffées de chaleur ou des frissons ;
- Des maux de tête ;
- Une sécheresse de la bouche ;
- Une augmentation de la pression artérielle ;
- Un essoufflement ou une difficulté à respirer ;
- Une sensation d'étouffement ;
- Une accélération du rythme cardiaque (tachycardie) ;
- Une douleur thoracique ou une oppression dans la poitrine ;
- Des étourdissements ;
- Des nausées ;
- Un malaise.

### Quelles sont les conséquences d'une alektorophobie ?

Il faut savoir que les individus phobiques ont généralement **conscience** du caractère irrationnel de leur peur et de leurs réactions mais ils se révèlent incapables de les contrôler. L'alektorophobie peut fortement gêner le quotidien du patient car sa crainte de croiser un gallinacé va induire **2 comportements** typiques :

- L'anxiété d'anticipation. Un alektorophobe vivant à la campagne reste constamment sur le qui-vive, inspecte son jardin pour vérifier qu'une poule ne s'y cache pas, scrute le paysage à chaque instant, appréhende le chant du coq, possible générateur d'**insomnies**. Un alektorophobe n'a pas nécessairement besoin de se retrouver face à une poule pour ressentir les symptômes de la panique. Parfois, la simple **pensée** de l'animal, la crainte son apparition ou un son suffit à déclencher l'angoisse ;
- La conduite d'évitement. Un individu atteint d'alektorophobie fuit les endroits de rencontre potentielle avec l'oiseau de basse-cour : campagne, ferme, zoo, volière... La peur des poules, poulets ou coqs incite la personne à refuser toute activité dans un cadre champêtre (balade, pique-nique...), s'interdit des **vacances** en milieu rural et ne peut envisager d'y vivre. La conduite d'évitement est ainsi susceptible de générer un repli sur soi et d'entraver les relations sociales du patient.

### Comment traiter les cas d'alektorophobie ?

Lorsque les **conséquences** de l'alektorophobie n'entravent pas le fonctionnement quotidien normal du patient, il n'est pas forcément utile de les traiter. En revanche, si la peur des gallinacés interfère avec la vie de la personne, que ce soit à la maison, au travail ou dans ses loisirs, l'accompagnement par un **professionnel** devient nécessaire. Un individu affecté par ce type de phobie est généralement orienté vers une **thérapie comportementale et cognitive** (TCC). Dans un premier temps, le patient est invité à imaginer sa rencontre avec l'animal, le but étant de changer peu à peu sa **perception** de l'animal de manière à ce qu'il ne déclenche plus de frayeur. La TCC prévoit ensuite d'exposer progressivement la personne à des **images** et des sons de gallinacés. Les nouvelles technologies autorisent aujourd'hui une exposition aux stimuli anxiogènes dans un cadre sécurisé via des outils 3D de **réalité virtuelle**.

Parallèlement, le sujet phobique est initié aux méthodes de maîtrise de soi, de gestion de stress et de **relaxation**. La confrontation avec l'animal vivant intervient une fois seulement que l'alektorophobe a complètement acquis les techniques visant à contrôler son anxiété.