

## ALEKTOROPHOBIE Peur des poules

### Alektorophobie : et si votre peur des poules disait quelque chose de vous ?

Personne ne se vante d'avoir peur d'une poule. On rit, on minimise, on se cache. Pourtant, pour ceux qui vivent avec l'**alektorophobie**, une simple plume peut suffire à déclencher une montée de panique.

Imaginez : un week-end à la campagne, un portail qui grince, quelques poules qui picorent... et votre cœur qui s'emballe comme si vous faisiez face à un prédateur. **Vous savez** que « ce n'est pas rationnel », et pourtant votre corps réagit comme s'il y avait un danger mortel.

Ce texte ne va pas se moquer de cette peur. Il va la prendre au sérieux. Parce que cette phobie rare, souvent passée sous silence, raconte quelque chose de profond sur la façon dont notre psychisme apprivoise – ou évite – le monde vivant.

### En bref : ce que vous allez apprendre

- Ce qu'est précisément l'**alektorophobie** (bien plus qu'une « peur ridicule des poulets »).
- Pourquoi certaines personnes développent une peur extrême de ces animaux (trauma, apprentissage, contexte familial, épidémies...).
- Les symptômes typiques et les impacts sur la vie sociale, les vacances, le travail, la parentalité.
- Ce que les sciences de la peur et des phobies nous apprennent sur les phobies animales en général.
- Les approches thérapeutiques qui fonctionnent réellement aujourd'hui (TCC, exposition graduée, travail sur les croyances, techniques de régulation corporelle).
- Des pistes concrètes pour reprendre le pouvoir : comment en parler, comment se préparer à une thérapie, comment cesser de se juger.

### Comprendre : qu'est-ce que l'alektorophobie ?

#### Une phobie spécifique, pas une simple détestation des volailles

L'**alektorophobie** est une phobie spécifique : une peur *intense*, irrationnelle et persistante des poules, poulets et souvent des coqs, parfois étendue aux oiseaux de basse-cour en général.

Le mot vient du grec *alektôr* (coq) et *phobos* (peur). Cela dépasse largement le simple inconfort : l'idée, la vue ou même une image de poule peuvent déclencher une réaction de panique, avec sueurs, tremblements, difficulté à respirer, besoin urgent de fuir.

Cette phobie s'inscrit dans la grande famille des **phobies spécifiques à type animal**, qui font partie des troubles anxieux décrits dans les classifications psychiatriques comme le DSM-5-TR.

## **Une peur rare... dans une famille très fréquente**

L'alektorophobie reste rare, mais elle fait partie d'un groupe très répandu : les phobies spécifiques. Sur l'ensemble de la population, ces phobies touchent une proportion importante d'adultes au cours de la vie, avec une surreprésentation chez les femmes et une tendance à diminuer avec l'âge.

Dans les phobies spécifiques, les peurs liées à des animaux (araignées, chiens, oiseaux...) figurent parmi les plus fréquentes, bien avant des peurs plus situationnelles comme l'avion ou l'ascenseur.

Ce qui rend l'alektorophobie singulière, c'est son objet : un animal du quotidien, associé à la campagne, à l'enfance, à la nourriture – bref, à quelque chose de supposément banal et inoffensif. Cette banalité renforce souvent la honte de ceux qui en souffrent.

## **SYMPTÔMES : QUAND UNE SIMPLE PLUME DÉCLENCHE UNE TEMPÊTE INTÉRIEURE**

### **Ce que vit le corps**

Face à une poule – ou à son anticipation – l'organisme se comporte comme s'il affrontait une menace majeure. On observe classiquement : tachycardie, sensation d'oppression, difficultés respiratoires, transpiration, tremblements, bouche sèche, parfois vertiges ou nausées.

Cette réponse correspond à l'activation du système de **survie** (l'axe « combat–fuite–inhibition »), extrêmement rapide, beaucoup plus rapide que la pensée rationnelle. Le cerveau émotionnel réagit à un « danger poule » comme il réagirait à un serpent ou à un chien agressif, même si la personne sait intellectuellement que l'animal est peu menaçant.

### **Ce que vit la tête**

Les pensées typiques prennent la forme de scénarios catastrophes : « elle va m'attaquer », « elle va me sauter dessus », « je vais perdre le contrôle », « tout le monde va se moquer de moi ».

À cela s'ajoutent souvent des images mentales très vives (griffures, coups de bec, poursuite), parfois liées à un souvenir réel, parfois construites par l'imagination nourrie de récits familiaux, de vidéos ou d'expériences indirectes.

Le point clé : la personne sait que cette peur est disproportionnée, et c'est justement ce contraste entre ce qu'elle *sait* et ce qu'elle ressent qui crée un sentiment de honte, voire d'auto-dénigrement.

### **Le piège de l'évitement**

La plupart des personnes alektorophobes développent rapidement une stratégie d'évitement très élaborée : ne pas aller à la campagne, éviter certaines routes, refuser des invitations, contourner une place où se trouvent des volailles, rester dans la voiture pendant que les autres descendent...

Sur le moment, l'évitement soulage. Le corps se calme, la peur retombe. Mais psychologiquement, chaque évitement envoie au cerveau le message silencieux : « tu as eu raison de fuir, c'était dangereux ». À long terme, cela renforce la phobie et peut réduire la qualité de vie, les loisirs, les relations sociales, voire certaines opportunités professionnelles.

| Situation                                 | Réaction fréquente chez une personne alektorophobe                  | Conséquence possible sur la vie  |
|---|---|--|
| Invitation à un week-end en gîte rural    | Refus sous un prétexte, anxiété plusieurs jours avant               | Isolement progressif, incompréhension de l'entourage                     |
| Sortie scolaire à la ferme pour un parent | Demande à l'autre parent d'accompagner, évitement total du lieu     | Culpabilité, impression d'être un « mauvais » parent                     |
| Simple vidéo de poules sur les réseaux    | Scroll précipité, cœur qui se serre, agitation                      | Renforcement de la peur, association des écrans à une menace potentielle |
| Projet de déménagement à la campagne      | Projet abandonné ou compromis sur le lieu pour éviter les volailles | Restriction de choix de vie, maintien dans un environnement moins désiré |

## ORIGINES : POURQUOI CERTAINES PERSONNES ONT PEUR DES POULETS ?

### Le traumatisme évident... ou oublié

Dans certains cas, l'histoire est claire : un enfant poursuivi par un coq, une attaque de bec, un épisode où une poule s'accroche à des vêtements, un cri, des adultes affolés. Ce type d'événement ponctuel peut servir de déclencheur, surtout s'il est survenu à un âge où le monde n'est pas encore sécurisé psychologiquement.

Les recherches sur l'exposition à la violence ou à la souffrance animale montrent aussi que le fait de **voir** un animal se faire maltraiter peut laisser des traces profondément anxiogènes, en particulier chez un enfant déjà vulnérable.

Parfois, le souvenir conscient a disparu ou est très flou, mais le corps porte encore l'empreinte de la frayeur. La personne dit alors « je ne sais pas d'où ça vient, j'ai toujours eu peur ».

### Quand la peur s'apprend par imprégnation

La phobie ne naît pas toujours d'un choc unique. Elle peut aussi se construire par *apprentissage*. Rachman, figure majeure de la psychologie des peurs, a décrit trois grands chemins : l'expérience directe, l'observation d'un proche terrorisé, et les récits ou informations alarmistes.

Un enfant qui voit régulièrement un parent hurler ou se crispier à la vue d'une poule apprend sans mot que cet animal est dangereux. De même, écouter des histoires récurrentes de «

poules qui attaquent », regarder des vidéos sensationnalistes, ou grandir dans un climat anxieux où le vivant est perçu comme menaçant peut sculpter peu à peu une phobie.

### **Le terrain anxieux et le contexte culturel**

Les études sur les phobies spécifiques montrent un terrain global : plus d'anxiété, davantage de rumination, une tendance à se focaliser sur les menaces, et parfois d'autres troubles comme la dépression.

Les personnes phobiques utilisent plus souvent des stratégies de gestion émotionnelle comme la rumination ou l'inquiétude constante, ce qui entretient un niveau de tension de fond favorable à l'installation de peurs spécifiques.

Le contexte culturel joue aussi un rôle discret. Les épisodes d'épidémies comme la grippe aviaire ont renforcé, dans certains milieux, l'association entre volailles et danger sanitaire. Pour un psychisme déjà inquiet, ces messages peuvent devenir des briques supplémentaires dans le mur de la phobie.

### **IMPACT SUR LA VIE QUOTIDIENNE : UNE « PETITE PEUR » QUI PREND BEAUCOUP DE PLACE**

#### **Relations, travail, parentalité : ce que la phobie déplace dans l'ombre**

À première vue, avoir peur des poules semble anecdotique. Mais dès qu'on regarde le détail des vies, l'impact se révèle massif : choix des vacances, sorties scolaires des enfants, lieux de promenade, visites familiales à la campagne, événements festifs dans des fermes pédagogiques ou des domaines ruraux...

Certaines personnes renoncent à des opportunités professionnelles qui impliqueraient de se rendre régulièrement dans des fermes, des exploitations ou des espaces où circulent des volailles. D'autres se sentent « à part » dans leur propre famille, lorsqu'elles refusent systématiquement les séjours en milieu rural.

Sous cette adaptation permanente, il y a souvent un mélange de honte (« c'est ridicule »), de peur d'être jugé, et de fatigue psychique liée à la vigilance constante.

#### **Anecdote typique : « Maman reste dans la voiture »**

Scène fréquente racontée en consultation : une famille arrive dans une petite ferme pour un anniversaire d'enfant. Les poules circulent en liberté près du parking. Le parent alektorophobe sent son cœur accélérer, ses mains trembler. Il invente un prétexte : « je dois prendre un appel », « je suis mieux ici ». Les enfants partent jouer, l'autre parent gère.

Pendant ce temps, la personne phobique reste dans la voiture, fenêtres fermées, regard rivé sur les oiseaux, prise en étau entre la peur du contact et la culpabilité d'être « à côté de la vie ». Cette scène banale en apparence résume l'impact silencieux de l'alektorophobie.

## **CE QUE DIT LA SCIENCE DES PHOBIES ANIMALES**

### **Pourquoi notre cerveau cible certains animaux**

Les phobies animales (serpents, araignées, chiens, oiseaux...) occupent une place particulière dans la recherche scientifique. Les données montrent que ces peurs apparaissent souvent tôt dans la vie, qu'elles sont plus fréquentes chez les femmes, et qu'elles s'accompagnent d'un style émotionnel marqué par l'inquiétude et la tendance à dramatiser les menaces.

Le cerveau humain semble disposer d'une certaine « préparation » à avoir peur de certains stimuli naturels, comme les animaux, parce qu'ils ont représenté des dangers potentiels dans notre histoire évolutive. Même si la poule moderne n'est pas un prédateur, elle porte des caractéristiques (mouvements brusques, coups de bec, bruit soudain) qui peuvent activer ces circuits de vigilance.

### **Quand la peur devient un trouble**

La frontière entre peur « normale » et phobie se situe moins dans l'objet de la peur que dans son intensité, sa persistance et son impact sur la vie quotidienne. Les critères diagnostiques des phobies spécifiques évoquent une peur marquée, répétée, persistante depuis au moins six mois, quasi systématiquement déclenchée par le stimulus, et source de détresse ou de handicap.

Dans les études cliniques, les phobies spécifiques sont très fréquentes dans la population générale, avec un taux important d'adultes concernés à un moment de leur vie. Elles sont plus fréquentes chez les femmes, et elles peuvent coexister avec d'autres troubles anxieux ou dépressifs.

Autrement dit, l'alektorophobie n'est ni une « bizarrerie » ni un caprice. C'est une variation très spécifique d'un mécanisme humain universel : la peur qui s'emballa.

## **COMMENT SORTIR DE LA PEUR : LES PISTES THÉRAPEUTIQUES QUI FONCTIONNENT**

### **La thérapie cognitive et comportementale (TCC)**

Les TCC sont considérées comme l'approche de référence pour les phobies spécifiques, y compris celles liées aux animaux. Elles combinent travail sur les pensées, exposition progressive et apprentissage de nouvelles réponses émotionnelles et corporelles.

La première étape consiste à cartographier la peur : dans quelles situations elle apparaît, quelles pensées la nourrissent, quels évitements la renforcent. Puis le thérapeute aide la personne à repérer les croyances exagérées (« une poule peut me tuer », « je vais perdre tout contrôle ») et à les remettre progressivement en question.

### **L'exposition graduée : apprivoiser la poule pas à pas**

Au cœur de la prise en charge des phobies, on trouve souvent l'**exposition graduée**. L'idée n'est pas de jeter brutalement quelqu'un dans un poulailler, mais de construire une échelle de difficulté, du plus supportable au plus difficile.

Par exemple : commencer par lire le mot « poule », puis regarder une illustration simple, puis une photo, puis une vidéo courte sans son, puis une vidéo avec le son, puis observer une poule de loin, puis se rapprocher, jusqu'à, éventuellement, la toucher si la personne le souhaite.

À chaque étape, le thérapeute accompagne la montée puis la décrue de l'anxiété, jusqu'à ce que le cerveau enregistre un nouveau message : « je peux supporter cette situation, mon corps finit par se calmer ».

### **Les techniques de régulation corporelle**

La thérapie intègre souvent des outils de régulation physiologique : respiration lente, relaxation musculaire, techniques de pleine conscience, parfois ancrages corporels. Ces méthodes ne suppriment pas la peur, mais elles donnent des leviers concrets pour la traverser sans se sentir submergé.

Utilisées pendant les séances d'exposition, ces techniques aident à briser le lien automatique « poule = panique », au profit d'un nouveau lien « poule = inconfort gérable ».

### **Et les médicaments ?**

Dans la majorité des phobies spécifiques, le traitement de choix reste psychothérapeutique. Des médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs peuvent parfois être proposés en complément, notamment en présence d'autres troubles (anxiété généralisée, dépression) ou si l'angoisse est trop intense pour envisager d'emblée une exposition.

Ils ne remplacent toutefois pas le travail sur la peur elle-même, car ils n'apprennent pas au cerveau à réévaluer la situation ni à apprivoiser l'objet phobogène.

## **SE POSITIONNER FACE À SA PEUR : QUELQUES REPÈRES INTÉRIEURS**

### **Cesser de se ridiculiser soi-même**

La première violence, chez beaucoup de personnes alektorophobes, ne vient pas de la poule, mais du discours intérieur : « je suis nul », « c'est ridicule », « n'importe qui se moquerait de moi ». Cette auto-dérision permanente empêche souvent de demander de l'aide.

Or, du point de vue clinique, la peur des poules n'est ni plus absurde qu'une peur de l'avion, des araignées ou du vide. Le mécanisme est le même : une alarme interne qui se déclenche trop fort, trop vite, pour un stimulus particulier.

### **Choisir à qui en parler**

En parler peut déjà alléger le poids, à condition de choisir une personne capable d'écouter sans minimiser. Un professionnel de la santé mentale, qu'il s'agisse d'un psychologue ou d'un psychiatre, est formé à accueillir ce type de peur sans jugement.

Formuler sa peur à voix haute – « j'ai une phobie des poules, ça limite certains aspects de ma vie » – est parfois le premier acte de reprise de pouvoir. Ce n'est pas se plaindre, c'est nommer un fonctionnement pour mieux le travailler.

## **Préparer une démarche thérapeutique**

Avant même de commencer une thérapie, il est utile d'observer sa peur avec curiosité : noter les situations qui déclenchent le plus d'angoisse, repérer les pensées automatiques qui surgissent, lister les évitements mis en place.

Ces éléments seront précieux pour construire un plan d'intervention sur mesure avec un professionnel. Ils vous permettent aussi de voir, noir sur blanc, tout ce que cette « petite peur » a déjà pris dans votre existence.

## **ET SI LA PEUR DES POULETS ÉTAIT AUSSI UNE OPPORTUNITÉ ?**

Il y a quelque chose de paradoxal dans l'alektorophobie. Elle met en scène un animal souvent associé à l'enfance, aux souvenirs de vacances, à la nourriture simple, à la vie paysanne. Là où d'autres voient du pittoresque, la personne phobique voit un danger.

Travailler cette peur, c'est parfois beaucoup plus que « supporter de croiser une poule sans paniquer ». C'est apprendre à faire confiance à son corps, à apprivoiser ses réactions, à distinguer ce qui relève de l'alarme héritée du passé et ce qui appartient au présent.

Au bout du chemin, il ne s'agit pas forcément d'adorer les poules ni de vivre dans un poulailler. Il s'agit de pouvoir choisir, en adulte, où l'on souhaite aller, avec qui, et comment, sans qu'un animal de quelques kilos décide à notre place.

© <https://psychologie-positive.com/la-peur-des-poulets-et-lalektorophobie/>