

ARCTOPHOBIE Peur des ours

Par Laetitia Cochet

La peur des ours conduit à ne pas fréquenter les endroits où il y a des ours.
Mais l'arctophobie dépasse la seule peur de croiser un ours.
Les phobies du type arctophobie ne se déclenchent pas seulement en présence de l'animal.

La peur des ours

Une phobie constitue un vrai problème qu'il ne faut pas laisser de côté en espérant que cela se résoudra tout seul. Il est vrai qu'une phobie peut être considérée gênante lorsqu'elle impacte le quotidien au point de limiter les activités.

Or, en Europe, les ours sont présents dans une zone bien identifiée. Dans les années 90, l'ours des Pyrénées était menacé d'extinction ; la France a alors démarré un programme de réintroduction d'ours en provenance de Slovaquie. Aujourd'hui, il y a un plan d'action en cours appelé "Ours brun 2018-2028" dont le but est de rétablir la population de plantigrades dans les Pyrénées. Au niveau local, cela crée des situations tendues car la présence de l'ours n'est pas appréciée par les éleveurs qui déplorent la prédation de leurs brebis par ces animaux. On trouve aussi les ours dans certains zoos. Mais on peut trouver des ours au-delà de la seule Europe, et notamment en Amérique du Nord. Il y a en effet des ours noirs dans quasiment toutes les forêts du Québec. On en compte en moyenne 60 000 chaque année.

La peur des ours conduit donc à ne pas fréquenter ces endroits. Mais l'arctophobie dépasse la seule peur de croiser un ours. Les phobies du type arctophobie ne se déclenchent pas seulement en présence de l'animal. Les crises d'angoisse qui sont liées à la phobie de l'ours peuvent être provoquées par **l'image** de l'animal (dans une revue ou un film) ou par son **évoquant**, comme une peluche ou encore la simple idée de l'animal, dans les formes les plus avancées de la phobie.

Ainsi, et c'est bien le problème d'une phobie comme l'arctophobie, même sans stimulus, la personne souffrant de ce problème peut nourrir des pensées la projetant dans des situations effrayantes mettant en scène des ours.

Une phobie, c'est sérieux

Parce que chaque personne est unique, il n'y a pas qu'une façon de souffrir d'arctophobie. Les symptômes varient également en fonction de la gravité de la phobie. Mais quels que soient les troubles ressentis, ils sont assimilés à des **troubles anxieux**.

De tels troubles se ressentent d'abord dans le corps. Il peut s'agir de sudation excessive, de tremblements, de frissons, de difficulté à respirer, de sensation d'étouffement, d'accélération du rythme cardiaque ou de douleur dans la poitrine, de nausées ou encore de maux de tête et d'étourdissements. Au-delà, la personne qui déclenche une **crise de panique** en lien avec sa phobie peut souffrir de confusion ou de désorientation. La personne phobique peut même déclencher une crise de panique à cause de la crainte de ressentir les symptômes décrits ci-

dessus. Et cela peut se produire sans signe avant-coureur, très soudainement, quel que soit le contexte dans lequel se trouve la personne phobique.

De ce point de vue, les dimensions handicapantes de l'arctophobie sont nettement perceptibles. Les personnes phobiques craignent de perdre le contrôle de leurs réactions, de s'évanouir, mais aussi de mourir. Elles se sentent honteuses d'être ainsi dépassées par les événements et peuvent, au bout d'un certain temps, sombrer dans la **dépression**. Elles se retirent progressivement du monde, tendues en permanence, éprouvant des difficultés à se concentrer ; leur vie se dégrade sans savoir comment réagir.

Comment traiter l'arctophobie ?

Tout le monde n'en arrive aux dernières extrémités mentionnées et toutes les personnes phobiques ne ressentent pas le besoin de suivre un traitement. Toutefois, il faut se méfier des raisonnements en apparence cohérents. En effet, ce n'est pas parce que les crises d'angoisse ne se déclenchent pas que le problème n'existe pas. Certains thérapeutes estiment que souffrir de telles phobies à un stade peu développé, donne un **faux sentiment** de contrôle du problème. Mais au bout du compte, chacun doit se sentir libre de suivre ou une thérapie, quelle que soit la gravité du trouble.

Si, au contraire, la personne ressent le besoin de se faire aider, il faut l'encourager. Il n'est pas toujours possible d'identifier les causes concrètes d'une phobie et il ne faut en aucun cas avoir honte de souffrir d'une phobie, quel que soit l'objet qui déclenche les crises de panique. Si la phobie n'est pas grave, elle n'en sera que plus facile à traiter et le nombre de séances sera réduit.

Par ailleurs, notez bien qu'il n'y a pas de traitement unique car tout dépend des symptômes de chacun. De plus, un traitement ne débouche pas systématiquement sur la réussite. Il arrive de connaître des **échecs** si le trouble est ancien, grave et profond.

Comment traiter une arctophobie ?

Une psychothérapie classique, au fil de laquelle il s'agit de parler et de suivre les conseils d'une personne compétente, peuvent avoir une certaine efficacité. Ce sont des thérapies légères et non intrusives dans la mesure où le processus fait appel à la raison. Les échanges aident la personne phobique à identifier les **schémas de pensée inutiles** ainsi que les éventuels comportements déclencheurs, et de trouver les moyens de les modifier. La compréhension des mécanismes à l'œuvre est très importante. Le simple fait d'échanger avec une personne compétente pour ce type de troubles (nous insistons sur les qualifications de la personne à consulter) permet d'abaisser le niveau de culpabilité, voire de honte, que l'on peut éprouver.

Pour des niveaux de phobie plus graves, les **thérapies cognitivo-comportementales** (TCC) sont sans doute plus adaptées. Les phobies sont associées à une déformation de la perception de la réalité. Une thérapie cognitivo-comportementale vise à évaluer ces distorsions et à trouver des solutions pour réduire, voire supprimer, l'écart entre réalité et pensées.

Il arrive également que la prise de **médicaments** soit recommandée par le thérapeute. Ce type de prescription doit toujours être validée par un médecin. Les médicaments ne règlent pas les phobies mais facilitent leur résolution. En effet, ils agissent sur les symptômes en les diminuant ou en les supprimant, de sorte que la personne phobique change ses rapports aux idées qui déclenchaient les troubles. La prise de médicaments participe au **déconditionnement** de la personne phobique qui peut plus facilement mettre en place de nouveaux schémas comportementaux, plus équilibrés. Aussi, les médicaments ne sont qu'un complément à une thérapie. Ils sont prescrits sur une durée limitée afin que la personne phobique ne s'accoutume pas à leur effet. Il peut s'agir, au choix du thérapeute, en fonction des symptômes évoqués, d'antidépresseurs, de tranquillisants ou de bêta-bloquants.

Le comportement d'un ours

Il est normal d'avoir peur d'un ours. La peur est un comportement réflexe destiné à assurer notre survie. La phobie est une peur excessive. Craindre l'ours doit conduire à adopter des mesures **raisonnables** pour se protéger pendant une randonnée dans un milieu où il est possible d'en rencontrer. Il est également important de connaître le comportement de l'ours et savoir rester à distance pour ne pas nuire à son équilibre naturel. Beaucoup de randonneurs négligent encore le ramassage de leurs déchets et la mise en sécurité de leur nourriture. Cela attire les ours et multiplie les possibilités d'accidents.

Pourtant, l'ours est un animal timide. Dans les forêts québécoises, il est fréquent qu'un ours observe à distance des randonneurs, sans signifier sa présence et sans s'approcher, prenant le plus souvent peur. On peut considérer que les ours qui ont fait le plus preuve de témérité sont morts au cours des trois derniers siècles, sous les balles de l'homme, ce qui a considérablement réduit le nombre d'ours en Amérique du Nord. Ceux qui ont survécu sont restés en vie parce qu'ils ont fui. Mais l'attrait d'une nourriture facile, à portée de main, économe en énergie, peut l'inciter à dépasser cette peur de l'humain. Aussi, la meilleure des situations est celle où chacun reste dans son périmètre, sans se rencontrer. Il arrive malgré tout que des confrontations se produisent, mais cela reste très rare.