

BIOPHOBIE Peur de la nature

Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5.

La biophobie n'est pas une maladie officielle mais un concept décrivant la peur ou l'aversion pour la nature, souvent liée à l'expérience, à la culture ou au manque de contact avec les milieux naturels.

La biophobie, ou peur de la nature, un sentiment en hausse dans la population. L'aversion envers les insectes, les animaux et plus généralement la nature est un phénomène croissant dans la population, selon une synthèse des études sur ce sujet.

La biophobie désigne une aversion, peur ou répulsion envers la nature et les êtres vivants (animaux, plantes, environnements naturels). Ce n'est pas une phobie officiellement codifiée dans les classifications psychiatriques comme le DSM-5, mais le terme est utilisé en psychologie environnementale et en éducation pour décrire un phénomène réel.

Le mot est l'opposé de la Biophilia, l'idée popularisée par le biologiste Edward O. Wilson selon laquelle les humains auraient une tendance innée à aimer la vie et la nature.

La biophobie serait donc l'inverse :

- Peur de la nature
- Dégoût des animaux ou des plantes
- Inconfort ou anxiété dans les milieux naturels (forêt, campagne, etc.)

La biophobie peut se manifester de différentes manières :

- Peur des insectes ou des animaux sauvages
- Dégoût de la terre, de la boue, des plantes
- Angoisse dans les environnements naturels (forêt, mer, montagne)
- Préférence forte pour les environnements artificiels (ville, intérieur)

Dans des formes plus marquées, cela peut se rapprocher de phobies spécifiques, par exemples : Arachnophobia, Entomophobia.

Plusieurs facteurs peuvent favoriser cette aversion :

Manque de contact avec la nature dans l'enfance

Les enfants urbains très exposés aux écrans et peu aux milieux naturels développent parfois plus de peur ou de dégoût.

Apprentissage culturel

Les messages du type : « la forêt est dangereuse », « les insectes sont sales », peuvent renforcer l'aversion.

Réaction évolutive

Certains chercheurs pensent que l'humain est prédisposé à craindre certains éléments naturels potentiellement dangereux (serpents, araignées, obscurité).

Expérience négative : Piqûre, Morsure, Accident en nature, ...

Un phénomène en augmentation ?

Certains éducateurs environnementaux parlent d'un phénomène lié à l'urbanisation et à ce que l'écrivain Richard Louv a appelé le Nature-Deficit Disorder : le manque de contact avec la nature chez les enfants.

Ce n'est pas un diagnostic médical, mais une idée influente dans les débats sur l'éducation et l'environnement.

On peut la réduire par une exposition progressive et positive à la nature :

- Jardinage
- Promenades régulières
- Observation d'animaux
- Activités outdoor
- Éducation naturaliste

Chez les enfants, le jeu libre dans la nature est particulièrement efficace.

Certaines personnes ressentent une attirance très forte pour la nature et les êtres vivants : c'est ce qu'on appelle la biophilie. Le terme a été popularisé par le biologiste Edward O. Wilson, qui proposait que l'humain possède une tendance innée à rechercher le contact avec le vivant.

Mais pourquoi cette attirance est-elle très intense chez certains et plus faible chez d'autres ? Plusieurs facteurs se combinent.

Une base évolutive : Selon l'hypothèse de la Biophilia, notre espèce a évolué pendant des centaines de milliers d'années dans des environnements naturels.

Les humains qui savaient :

- Repérer des paysages riches en ressources
- Aimer explorer leur environnement
- Observer plantes et animaux

avaient un avantage de survie.

Conséquence possible : notre cerveau aurait gardé des préférences naturelles pour certains paysages (eau, arbres, savanes ouvertes).

L'enfance et les premières expériences

L'un des facteurs les plus puissants est l'expérience précoce.

Les personnes très biophiles ont souvent :

- Joué dehors très jeunes
- Exploré la nature librement
- Eu un adulte qui transmettait la curiosité du vivant (parent, grand-parent, enseignant)

Ces expériences créent des souvenirs émotionnels très positifs associés à la nature.

Certaines personnes ont simplement une sensibilité esthétique ou sensorielle élevée.

Elles peuvent ressentir plus intensément :

- Les odeurs de forêt
- Les sons d'oiseaux
- La lumière dans les paysages
- La diversité du vivant

Chez elles, la nature déclenche facilement :

- Émerveillement
- Calme
- Sentiment de connexion

Le rôle du stress et du cerveau

Le contact avec la nature agit fortement sur la physiologie :

- Baisse du cortisol (hormone du stress)
- Amélioration de l'attention
- Activation des circuits de détente

C'est ce qu'exploitent certaines pratiques comme le Shinrin-yoku (« bain de forêt ») développé au Japon.

Certaines personnes ressentent très fortement cet effet apaisant, ce qui renforce leur attraction pour la nature.

Une dimension philosophique ou spirituelle

Pour certaines personnes, la biophilie devient aussi une **vision du monde** :

- Sentiment d'appartenir au vivant
- Fascination pour l'évolution et les écosystèmes
- Sens moral lié à la protection de la nature

On retrouve cela chez de nombreux naturalistes ou écologistes.

Résumé :

La biophilie très forte apparaît souvent quand **plusieurs facteurs se combinent** :

- Predisposition humaine à aimer le vivant
- Expériences positives dans l'enfance
- Sensibilité émotionnelle ou esthétique
- Bénéfices physiologiques du contact avec la nature
- Vision philosophique du rapport au vivant

Fait intéressant : certaines personnes oscillent entre **biophilie et biophobie** — elles aiment profondément la nature **mais craignent certains de ses aspects** (insectes, obscurité, animaux).