

## CARTOPHOBIE Peur des cartes

### Comprendre la cartophobie : causes, symptômes et solutions pour apprivoiser la peur des cartes

Vous ouvrez Google Maps, vous zoomez sur un océan, un grand blanc sur la carte... et votre cœur accélère, vos mains deviennent moites, votre regard fuit l'écran. Vous savez que **ce n'est "que" une carte**, mais votre corps, lui, réagit comme si vous étiez en danger réel. Bienvenue dans l'univers méconnu de la **cartophobie**, cette peur intense des cartes, des plans ou de certains espaces représentés qui, loin d'être anecdotique, peut pourrir le quotidien.

Cette phobie est rarement nommée, souvent incomprise, parfois moquée. Pourtant, elle s'inscrit dans la grande famille des **phobies spécifiques**, qui touchent à elles seules plus d'une personne sur dix au cours de sa vie, avec un impact réel sur la liberté de mouvement, les choix de carrière ou les voyages. Ce n'est pas un caprice, ni un manque de logique : c'est un mécanisme émotionnel puissant, ancré dans le cerveau, qui mérite qu'on le décortique avec sérieux et bienveillance.

### En bref : cartophobie, ce qu'il faut savoir

- La cartophobie désigne la **peur marquée des cartes, plans ou espaces représentés**, souvent liée à la sensation de vide, d'immensité ou de perte de repères.
- Elle s'inscrit dans la catégorie des **phobies spécifiques**, des troubles anxieux qui concernent environ 7 à 12% des adultes au cours de la vie.
- Les symptômes sont physiques (tachycardie, vertiges, nausées), psychiques (peur de devenir fou, d'être aspiré, de se perdre) et comportementaux (éviter cartes, GPS, vues satellites).
- On retrouve souvent derrière cette peur un mélange de *peur du vide*, *peur de l'immensité*, *peur de l'inconnu* ou *peur de perdre le contrôle*.
- Des approches comme les **thérapies cognitivo-comportementales**, l'exposition graduée, la pleine conscience ou le travail sur la performance et le contrôle permettent de réduire fortement les symptômes.

### Cartophobie : de quoi parle-t-on exactement ?

#### Un nom rare pour une peur bien réelle

Dans les grandes listes de phobies, on trouve le terme **cartophobie** défini comme la *peur des cartes* – sans autre précision. Sur le terrain clinique et dans les témoignages, cette peur prend toutefois des formes très spécifiques : certains ne supportent pas les vastes surfaces bleues sur les cartes marines, d'autres paniquent devant les "trous" sur une carte satellite, d'autres encore fuient tout plan trop chargé en relief ou en détails.

Les personnes décrivent des phénomènes comme : « voir la mer en bleu sur la carte et sentir mon cœur s'emballer », « être tétanisé en faisant défiler Google Maps jusqu'à ne voir qu'un océan », ou « ne plus supporter de regarder un GPS lorsqu'il n'y a que de l'eau ou du vide

autour du tracé ». Cette expérience n'a rien d'anecdotique : elle déclenche parfois de véritables crises de panique, avec l'impression d'être aspiré, de tomber, ou de s'y perdre à jamais.

### **Une phobie spécifique, pas un “caprice”**

Sur le plan scientifique, la cartophobie s'inscrit dans la catégorie des **phobies spécifiques**, ces peurs intenses d'objets ou de situations bien définies (animaux, orages, sang, hauteur, etc.). On estime que ce type de trouble touche entre 7,4% et 12,5% des adultes sur la durée de la vie, avec une prédominance féminine et une apparition fréquente dès l'enfance ou l'adolescence.

Comme pour d'autres phobies, la réaction émotionnelle est **déconnectée du danger réel** : rationnellement, regarder une carte est sans risque, mais le système d'alarme interne (amygdale, circuits de la peur) s'active comme s'il y avait menace sur l'intégrité physique. Cette dissociation entre logique et ressenti est typique des phobies et explique pourquoi les personnes concernées peuvent se sentir honteuses ou incomprises, alors qu'elles vivent un état de détresse authentique.

### **Comment la cartophobie se manifeste-t-elle ?**

#### **Les symptômes physiques : quand le corps dit “danger”**

Devant certaines cartes ou images géographiques, le corps réagit brutalement : accélération du rythme cardiaque, respiration courte, sensation d'oppression, impression de gorge serrée, vertiges, sueurs, parfois nausées ou besoin urgent de s'asseoir. Ces manifestations sont proches d'une attaque de panique, phénomène bien décrit par la recherche : le système autonome se met en mode survie face à une menace anticipée, même si elle est seulement visuelle.

Certaines personnes parlent aussi de vision qui se “rétrécit”, d'une difficulté à détacher le regard de la zone effrayante sur la carte, ou au contraire d'un réflexe immédiat de détourner les yeux. Ce sont des réactions classiques de lutte, fuite ou sidération, orchestrées par le cerveau émotionnel avant même que la pensée rationnelle ne puisse reprendre la main.

#### **Les symptômes psychiques : vertige de l'immensité et peur du vide**

Au niveau mental, la cartophobie s'accompagne souvent de pensées intrusives : « je vais être englouti par cet espace », « je vais m'y perdre », « quelque chose d'énorme m'attend dans ce vide », « je ne contrôle plus rien ». Ces pensées rejoignent ce que décrivent certains cartophobes : une peur des grandes étendues d'eau, du “rien” cartographié, du fait d'être *seul face à l'immensité*.

On retrouve là des thèmes classiques des phobies : peur de tomber, peur de se noyer, peur du néant, peur d'être piégé, peur de “perdre la tête”. Ces peurs sont symbolisées par l'image cartographique : l'océan bleu, le trou blanc, le zoom qui fait disparaître les repères peuvent cristalliser des angoisses existentielles profondes (perte de repères, peur du futur, peur de l'inconnu) qui existaient déjà en arrière-plan.

## **Les comportements d'évitement : l'ennemi silencieux**

Face à cette détresse, beaucoup développent une stratégie simple : **éviter**. Éviter de regarder les cartes, les GPS en mode satellite, les globes, les affiches de plans dans le métro, certains jeux vidéo avec des cartes du monde, voire des atlas ou des documentaires géographiques. À court terme, l'évitement apaise, mais à long terme, il renforce la phobie en confirmant au cerveau que "oui, ces images sont dangereuses".

Dans le cas des phobies spécifiques, ce cercle vicieux est très bien documenté : plus on évite le stimulus, plus le seuil de tolérance baisse, et plus la peur risque de se généraliser à des situations proches. Pour un cartophobe, cela peut finir par limiter les déplacements, rendre difficile la préparation de voyages, complexifier certains métiers ou études qui impliquent l'usage de cartes, voire altérer la sensation de liberté dans le quotidien.

## **Les racines de la cartophobie : d'où vient cette peur ?**

### **Un mélange d'autres peurs : vide, eau, hauteur, inconnu**

La cartophobie n'arrive pas toujours seule. Elle se nourrit fréquemment d'autres peurs connues : thalassophobie (peur des grandes étendues d'eau), agoraphobie (peur des espaces ouverts), acrophobie (peur du vide ou des hauteurs). La carte devient alors une sorte de *miroir symbolique* de ces angoisses : le grand bleu sur un écran évoque l'océan, le blanc évoque un gouffre, le zoom rapide évoque la perte de repères.

Certaines descriptions de cartophobie évoquent très précisément la peur de regarder une zone d'océan sur une carte satellite, avec la sensation d'être attiré ou happé, ce qui rappelle les mécanismes de la phobie liée aux espaces ouverts ou mal délimités. Le cerveau ne distingue plus entre l'objet réel et sa représentation : il réagit à l'image comme si l'on y était plongé physiquement.

## **Expériences marquantes et apprentissages émotionnels**

Comme pour d'autres phobies, un événement déclencheur peut jouer un rôle : mauvaise expérience en mer, peur ressentie enfant devant un documentaire, sensation de panique lors d'un premier contact avec un globe ou une carte interactive, etc. Le cerveau associe alors l'image cartographique à la sensation de peur intense et enregistre cette association comme un raccourci de survie.

La recherche sur les phobies montre que ce type d'apprentissage émotionnel peut se faire très vite, parfois en une seule fois : une crise de panique dans un contexte donné suffit à "marquer" ce contexte comme dangereux. Par la suite, chaque exposition à un stimulus proche (une autre carte, un autre type de représentation) réactive l'alarme, même si la personne sait intellectuellement qu'elle n'est pas en danger.

## **Le rôle du contrôle et de la performance**

Il existe aussi une dimension plus subtile : la question du contrôle. Toute carte impose une représentation du monde, des distances, des routes, des frontières. Pour certains profils

anxieux, cette confrontation à l’immensité du monde, à tout ce qui est impossible à maîtriser, peut réveiller des angoisses liées au besoin de tout contrôler.

On retrouve ce mécanisme dans d’autres contextes, comme la “maladie de la carte” décrite chez certains archers, où la pression de la performance et la peur de l’échec créent une boucle de panique auto-entretenu. Ce type de boucle – anticipation anxieuse, sensations physiques, pensées catastrophiques, renforcement de la peur – est très proche de ce qui se joue chez la personne cartophobe face à un certain type de carte qui “déclenche tout”.

### **Cartophobie ou autre chose ? Tableau pour s’y retrouver**

Certaines personnes se reconnaissent dans la peur des cartes, mais hésitent : est-ce vraiment une cartophobie, ou plutôt une peur de l’eau, de voyager, de se perdre ? Ce tableau permet de repérer quelques nuances utiles, sans se substituer à un avis professionnel.

<b>PHÉNOMÈNE PRINCIPAL</b>	<b>CE QUI DÉCLENCHE LA PEUR</b>	<b>EXEMPLES TYPIQUES DÉCRITS</b>	<b>PISTE DE COMPRÉHENSION</b>
Cartophobie	Cartes, plans, vues satellites, globes, zones “vides” ou immenses sur une carte	Panique en regardant l’océan sur Google Maps, malaise devant un globe ou une carte très détaillée.	Phobie spécifique centrée sur la <b>représentation</b> de l’espace, souvent liée à vide, immensité, perte de contrôle.
Thalassophobie	Mer réelle, profondeur, vagues, bateaux, images immersives d’océan	Peur d’aller à la plage, d’embarquer sur un bateau, de regarder des vidéos de fonds marins.	Phobie des grandes étendues d’eau réelles ; la carte peut être un déclencheur symbolique secondaire.
Agoraphobie / peur des espaces ouverts	Places, centres commerciaux, gares, lieux ouverts difficiles à quitter	Crainte des foules, besoin d’un accompagnant, peur de ne pas pouvoir s’échapper.	Trouble anxieux centré sur la <b>possibilité de fuir</b> , pas spécifiquement sur les cartes.
Phobie du voyage ou de se perdre	Prendre l’avion, la route, changer de pays ou de région	Anxiété avant chaque trajet, ruminations sur “et si je me perds ?”.	Anxiété de séparation, peur du changement ; la carte peut être anxiogène car elle rappelle l’itinéraire.

### **Que faire quand les cartes font peur ? Pistes thérapeutiques et stratégies concrètes**

**Comprendre que la phobie est fréquente... même si la vôtre est rare**

Même si la cartophobie est peu décrite dans les manuels, le cadre global des phobies spécifiques est aujourd'hui très bien étudié : entre 9 et 12% des adultes déclarent en souffrir sur une année donnée, et près d'un sur cinq chez les adolescents. Autrement dit, le cerveau humain a une grande "capacité" à fabriquer des peurs intenses autour d'objets très variés.

Cette donnée change quelque chose d'important : vous n'êtes pas "bizarre" parce que votre peur porte sur les cartes. Vous êtes une personne avec un cerveau humain qui a construit, à un moment de votre histoire, une association peur–carte, comme d'autres l'ont construit avec les araignées, les orages, les aiguilles ou le sang. Cette normalisation est souvent le premier pas pour se donner le droit de chercher de l'aide.

### **Les thérapies cognitivo-comportementales : réapprendre à regarder les cartes**

Les **TCC** sont aujourd'hui l'approche de référence pour les phobies spécifiques : elles reposent sur un travail structuré autour des pensées, des émotions, des comportements, avec des exercices concrets d'exposition graduée. Pour une cartophobie, un protocole peut par exemple inclure :

- une exploration des pensées automatiques ("si je regarde cette carte, quelque chose de terrible va arriver", "je ne vais pas supporter cette image") ;
- un apprentissage de techniques de régulation (respiration, ancrage corporel, pleine conscience) pour calmer le système nerveux en présence de la carte ;
- une **exposition progressive** à des cartes de plus en plus difficiles : d'abord une petite carte imprimée, puis un plan de ville, puis une carte sur écran, puis un zoom modéré, puis l'océan ou les zones vides, etc.

Les études sur les phobies montrent qu'une exposition bien encadrée, répétée, dans un contexte de sécurité, peut modifier durablement l'association entre stimulus et peur, en apprenant au cerveau que "regarder une carte n'est pas dangereux". Ce processus s'appelle l'*extinction* de la réponse phobique : la peur ne disparaît pas du jour au lendemain, mais elle perd progressivement sa force.

### **Travailler la relation au contrôle et à l'immensité**

Parce que la cartophobie touche à des représentations du monde, il est souvent utile de questionner la façon dont vous vivez le manque de contrôle et l'incertitude. Un travail thérapeutique peut explorer les moments de votre histoire où vous avez dû affronter un sentiment d'immensité, de solitude, de perte de repères – dans la vie réelle, pas seulement sur une carte.

Ce type d'exploration peut s'appuyer sur des approches plus narratives ou orientées sur les émotions, en complément des exercices comportementaux. L'objectif : **redonner une place humaine** à ce que la carte représente – le monde, les distances, les océans, le vide – et ne plus le vivre comme une menace immédiate, mais comme un décor que l'on peut habiter à son rythme.

## **Auto-aide prudente : ce que vous pouvez essayer seul(e)**

Pour certaines personnes, des stratégies d'auto-aide peuvent constituer un premier pas, à condition de rester à l'écoute de leurs limites. Quelques pistes inspirées des approches validées pour les phobies spécifiques :

- Nommer clairement la peur : “j’ai une cartophobie” ou “j’ai une peur intense de certaines cartes” pour sortir de la confusion et de la honte.
- Construire une “échelle” personnelle des situations, de la carte la moins effrayante à la plus difficile, et progresser doucement en s’exposant quelques minutes dans un état calme.
- Respirer profondément et se reconnecter au corps pendant qu’on regarde une carte, en se rappelant que l’image est **symbolique**, qu’aucune chute ou noyade réelle n’est possible.
- Alternier regard sur la carte et regard sur des éléments rassurants de la pièce (objets, textures, sons) pour ne pas se laisser “aspirer” uniquement par l’écran.

Si les symptômes sont très intenses, s’ils déclenchent des crises de panique ou impactent fortement la vie quotidienne, il est important d’en parler à un professionnel de santé mentale formé aux troubles anxieux. Les données épidémiologiques montrent que, laissées sans prise en charge, les phobies particulières peuvent augmenter le risque d’autres troubles anxieux ou dépressifs au fil du temps.

## **Cartophobie et monde moderne : pourquoi en parler maintenant ?**

Jamais nous n’avons été autant entourés de cartes que depuis l’ère des smartphones et des GPS : chaque trajet, chaque voyage, chaque livraison à domicile passe par une application de navigation. Pour une personne cartophobe, cette omniprésence peut transformer une peur localisée en source de stress quasi quotidienne, par exemple au travail ou lors des déplacements.

Parallèlement, les technologies d’imagerie (vues satellites, cartes interactives 3D, zooms sur les océans ou les déserts) intensifient la sensation d’immersion dans des espaces immenses, parfois déshumanisés. Ce réalisme exacerbé, qui fascine beaucoup de gens, peut au contraire agir comme un “amplificateur” d’angoisse pour ceux dont la sensibilité au vide, à l’immensité ou à l’inconnu est déjà élevée.

Donner un nom à cette peur, l’inscrire dans le champ des phobies spécifiques, la relier à des mécanismes bien connus de l’anxiété permet de sortir du tabou et de rappeler une chose simple : **une peur, même étrange, est toujours légitime**, mais elle n’est pas une fatalité. Comprendre la cartophobie, c’est déjà commencer à desserrer son emprise.