

## CATHISOPHOBIE Peur des chats

**Cathisophobie (ailurophobie) : quand la peur des chats envahit la vie, et comment en sortir**

Vous traversez la rue pour éviter un chat errant, vous refusez les invitations chez des amis qui vivent avec un félin, votre cœur s'emballe à la simple idée d'un poil de chat sur un canapé. **Ce n'est pas "juste ne pas aimer les chats"** : c'est une peur qui dicte vos déplacements, vos relations, parfois même vos projets de vie.

Cette peur intense porte un nom : cathisophobie ou ailurophobie, une phobie spécifique qui peut être très handicapante dans un monde où les chats sont partout, dans les rues, les foyers, les réseaux sociaux. Longtemps ridiculisée ou minimisée ("mais ils sont tellement mignons !"), elle mérite au contraire qu'on la prenne au sérieux, parce qu'elle s'accompagne de symptômes physiques violents, de honte, d'isolement... et parce qu'elle se soigne très bien dans la majorité des cas.

**En bref : cathisophobie, ce qu'il faut retenir**

- La cathisophobie (ou ailurophobie) est une **phobie spécifique des chats**, bien différente d'une simple antipathie : elle déclenche une anxiété intense, souvent avec crises de panique, évitements extrêmes, hypervigilance.
- Elle peut naître d'un **traumatisme** (griffure, attaque), d'un climat familial anxieux autour des chats, de superstitions ou de peurs liées à la maladie (toxoplasmose, allergie), et s'ancre dans la façon dont le cerveau perçoit le danger.
- Les personnes concernées savent souvent que leur peur est irrationnelle, mais se sentent impuissantes, honteuses, incomprises, ce qui les pousse à cacher ou à minimiser leur souffrance.
- Les traitements les plus efficaces reposent sur les **thérapies cognitivo-comportementales** avec exposition graduée, parfois complétées par l'hypnose, la relaxation, la pleine conscience ou désormais la réalité virtuelle; 60 à 80% des personnes souffrant de phobie spécifique répondent favorablement à ce type d'approche.
- Des stratégies concrètes (plans d'évitement "intelligents", exercices de respiration, dialogues intérieurs, travail avec un thérapeute) permettent généralement de redonner de la liberté et de la dignité aux personnes concernées, sans les forcer brutalement à "aimer les chats".

**Comprendre la cathisophobie : une phobie bien réelle, pas une lubie**

**Une phobie spécifique, pas un simple caprice**

Dans le vocabulaire clinique, la cathisophobie ou ailurophobie appartient aux *phobies spécifiques de type animal* : un trouble anxieux caractérisé par une peur intense, disproportionnée et persistante déclenchée par un stimulus précis, ici le chat. Le critère clé n'est pas "aimer ou non les chats", mais la manière dont le corps et le mental réagissent : accélération du rythme cardiaque, sueurs, tremblements, impression de perte de contrôle, parfois véritable attaque de panique à la simple vue (ou anticipation) d'un félin.

L'Organisation de classification internationale des maladies regroupe la phobie des animaux (chats inclus) dans les phobies de type animal, un sous-type très fréquent des phobies spécifiques. Pourtant, dans l'imaginaire collectif, "peur des chats" reste souvent banalisée, parce que le chat est associé à la douceur, aux vidéos attendrissantes et aux mêmes omniprésents. Ce décalage entre l'image sociale et l'expérience intime renforce la honte : on se sent "ridicule", "anormal", parfois "enfantin".

### **Un paradoxe : un animal peu craint par la majorité, mais terrifiant pour certains**

Sur le plan des recherches sur les peurs animales, le chat apparaît généralement dans la catégorie des animaux *peu effrayants* pour la population générale, loin derrière araignées, serpents ou rats. Des travaux menés en Australie ont par exemple classé chats et lapins parmi les animaux suscitant le moins de peur, ce qui montre à quel point la cathisophobie est une peur minoritaire, mais pas imaginaire.

Ce paradoxe – un animal globalement perçu comme inoffensif, mais vécu comme menaçant par une minorité – a un coût psychologique : quand tout le monde autour de vous considère l'objet de votre peur comme "mignon", votre cerveau comprend que vous êtes "à contre-courant", ce qui nourrit l'auto-critique et l'isolement. C'est précisément pour cela que la reconnaissance de la cathisophobie comme trouble anxieux légitime est une étape si importante.

### **Origines possibles : entre vécu, transmission et symbolique du chat**

#### **Un événement marquant, parfois oublié, parfois très clair**

Le scénario le plus fréquent repose sur une expérience vécue comme menaçante : griffure profonde, morsure, attaque surprise, ou simple épisode où un chat a bondi, soufflé ou fixé intensément un enfant. Il suffit parfois d'une seule scène, si elle est associée à un contexte de peur intense, pour que le cerveau encode le chat comme "danger majeur", avec une alarme qui se déclenche à chaque rencontre ultérieure.

Cette peur peut se renforcer par la répétition d'images ou de récits anxiogènes : histoires de chats agressifs, de griffures infectées, de maladie transmise par les chats, etc. Chez certaines personnes, le souvenir conscient de l'événement fondateur est flou ou absent, mais le corps réagit quand même comme s'il se trouvait face à un danger avéré. On ne "contrôle" pas ce type de mémoire émotionnelle uniquement par la volonté.

#### **Une peur familiale ou culturelle qui s'infiltré**

La peur des chats peut aussi être **apprise par imitation**. Grandir avec un parent qui sursaute à chaque apparition d'un chat, qui répète qu'ils sont "méchants", "traîtres", "imprévisibles", ou qui interdit systématiquement tout contact avec eux, crée un climat où l'enfant comprend que le chat est un danger à éviter. Au fil des années, ce climat émotionnel se transforme parfois en phobie à part entière.

Les superstitions persistent également : certains milieux associent encore le chat, surtout noir, au mauvais présage, à la malchance, au maléfique. À cela s'ajoutent les peurs autour de la

toxoplasmose pendant la grossesse ou des allergies, qui peuvent conduire certaines personnes à fuir les chats et à dramatiser leur présence, au point de déclencher une anxiété disproportionnée chez elles ou chez leurs proches.

### **Quand le chat devient symbole : indépendance, sexualité, mystère**

Le chat occupe une place symbolique très particulière : animal nocturne, indépendant, parfois distant, associé tour à tour au mystère, à la féminité, au “double” ou à la magie dans de nombreuses cultures. Certains courants psychanalytiques ont établi des liens entre la peur des chats et la peur de la sexualité féminine, notamment en raison de la connotation sexuelle du mot “chatte” dans l’argot français.

Sans prendre ces interprétations comme une vérité universelle, elles rappellent une chose : la cathisophobie ne concerne pas seulement un animal en chair et en os, mais aussi toute une constellation de significations inconscientes (indépendance, perte de contrôle, regard qui scrute, présence silencieuse). C’est parfois en explorant ces couches symboliques, en thérapie, que certaines personnes comprennent pourquoi ce félin, parmi tous les animaux, déclenche une panique si particulière.

### **Comment la cathisophobie se manifeste : un quotidien sous tension**

#### **Les symptômes visibles... et ceux que personne ne voit**

Les manifestations physiques ressemblent à celles des autres phobies : palpitations, sensation d’oppression thoracique, boule dans la gorge, nausées, vertiges, sensation de “ne plus être là”, parfois impression de s’évanouir ou de “devenir fou”. Face à un chat, ou même à sa simple image, la réaction peut aller de l’inconfort à la crise de panique, avec envie urgente de fuir, larmes, cris, besoin de s’agripper à quelqu’un.

Sur le plan psychologique, la cathisophobie implique souvent une **peur anticipatoire** : la personne commence à s’angoisser avant même la rencontre, en imaginant la possibilité de croiser un chat dans la rue, au travail, chez des amis. Cette anticipation s’accompagne de pensées catastrophiques (“il va me sauter dessus”, “je vais perdre le contrôle devant tout le monde”) et d’un sentiment de honte très fort (“je sais que c’est irrationnel, mais je n’y arrive pas”).

#### **L’évitement : la stratégie qui protège à court terme mais enferme à long terme**

Par définition, une phobie s’entretient par l’**évitement**. La cathisophobie pousse à adapter son quotidien : refuser les invitations chez des proches qui ont un chat, contourner certains quartiers où des chats errants circulent, choisir son logement ou ses trajets en fonction de la probabilité de croiser un félin, demander à enfermer ou éloigner un chat avant d’entrer dans un appartement.

Sur le moment, l’évitement procure un immense soulagement : “rien ne s’est passé, j’ai réussi à me protéger”. Mais pour le cerveau, ce soulagement devient une preuve que le chat est réellement dangereux, puisque l’évitement a “sauvé” la personne. À force, la zone de confort

se rétrécit. La peur ne reste plus cantonnée aux chats réels : certaines personnes ne supportent plus non plus les photos, les dessins animés ou même les peluches.

### **Une souffrance souvent invisible pour l'entourage**

La majorité des personnes souffrant de phobie spécifique ne consultent jamais, alors que les traitements sont efficaces pour 60 à 80% d'entre elles. Dans la cathisophobie, ce décalage est accentué par le manque de reconnaissance sociale de cette peur : on se moque, on minimise, on culpabilise ("tu exagères", "c'est qu'un chat").

Beaucoup préfèrent donc s'adapter en silence, en rationalisant leurs choix ("je n'aime pas les poils sur les vêtements", "je suis plutôt chien"), sans dire qu'au fond, ils organisent leur vie autour de cette phobie. D'où l'importance de mettre des mots dessus : reconnaître que cette peur est un trouble anxieux identifié permet de sortir progressivement de la honte et de considérer qu'on a droit à un accompagnement.

### **Cathisophobie et cerveau : ce que la science dit des peurs animales**

#### **Pourquoi certains animaux nous effraient davantage que d'autres**

Les recherches sur les peurs animales montrent que l'intensité de la peur dépend de la manière dont nous percevons un animal en termes de dangerosité, de contrôlabilité, de prévisibilité et de caractère "dégoûtant". Des travaux comparant différentes espèces suggèrent que si les araignées ou les serpents suscitent davantage de peurs phobiques, c'est parce qu'ils sont jugés plus incontrôlables et plus menaçants que des animaux comme les chats, les lapins ou les cochons d'Inde.

La cathisophobie apparaît donc comme une sorte de "distorsion ciblée" : là où la majorité perçoit le chat comme relativement prévisible et peu dangereux, la personne phobique le perçoit comme imprévisible, potentiellement agressif, voire malveillant. Ce décalage tient autant à l'histoire personnelle qu'à la manière dont le cerveau traite l'information de danger.

#### **Des circuits de la peur très efficaces... parfois trop**

Le cerveau humain est équipé de circuits de détection de menace extrêmement rapides, impliquant notamment l'amygdale, qui déclenche des réactions de fuite ou de combat avant même que nous ayons le temps de "réfléchir". Dans une phobie, ce système d'alarme se déclenche pour des stimuli qui ne représentent pas un danger réel proportionné, mais que la mémoire émotionnelle a enregistrés comme tels.

À force d'associer "chat = danger = soulagement quand j'évite", le cerveau consolide la boucle phobique. La bonne nouvelle, c'est que ces circuits sont plastiques : la thérapie par exposition graduée, notamment, vise précisément à réentraîner le cerveau à associer "chat = inconfort gérable = issue sûre", jusqu'à ce que l'alarme se calme.

### **Comment surmonter la cathisophobie : les approches qui fonctionnent**

#### **Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et l'exposition graduée**

Les TCC constituent aujourd’hui le traitement de référence des phobies spécifiques, dont la peur des chats. Elles visent deux axes : travailler sur les pensées (“ce chat va me sauter dessus”, “je ne vais pas supporter”) et sur les comportements (fuite, évitement, hypervigilance), en introduisant progressivement des expériences correctrices.

L’outil principal est l’**exposition graduée** : la personne établit avec le thérapeute une hiérarchie de situations, allant par exemple de “regarder un dessin stylisé de chat” à “caresser un chat calme dans une pièce”. On commence par l’échelon le moins anxiogène et l’on progresse uniquement quand le niveau de peur diminue, en restant suffisamment longtemps dans chaque situation pour que le corps apprenne qu’il peut traverser l’angoisse sans catastrophe.

NIVEAU D’EXPOSITION	EXEMPLE DE SITUATION	OBJECTIF PRINCIPAL
Niveau 1	Lire le mot “chat”, imaginer brièvement un chat sans image.	Commencer à activer la peur dans un cadre très contrôlé.
Niveau 2	Regarder des dessins simples de chats, puis des photos à distance sur écran.	Habituer le cerveau à l’image statique du chat.
Niveau 3	Observer une vidéo de chat calme, son coupé puis avec le son.	Travailler la peur du mouvement et des sons (miaulements, déplacements).
Niveau 4	Se tenir dans une pièce où un chat est présent mais distant, sans contact.	Apprendre que la proximité physique peut être tolérable.
Niveau 5	Être plus proche du chat, sur un canapé par exemple, sans le toucher.	Diminuer la peur de l’attaque ou du bond soudain.
Niveau 6	Caresser un chat calme, briefé par le propriétaire, sur une courte durée.	Transformer l’expérience émotionnelle de la rencontre.

Les études montrent que pour les phobies spécifiques, la TCC avec exposition permet une amélioration significative chez 60 à 80% des personnes, avec une diminution nette des comportements d’évitement et des symptômes physiques. Dans le cas de la cathisophobie, des cas cliniques décrivent des personnes ayant pu, à l’issue d’un protocole d’exposition, adopter un chat ou cohabiter sereinement avec le félin de leur partenaire, alors qu’elles étaient auparavant incapables d’en approcher un.

### **Réduquer le dialogue intérieur : “je ne vais pas mourir, je vais traverser”**

La dimension “cognitive” des TCC consiste à identifier les pensées automatiques catastrophiques et à les questionner. Par exemple, remplacer “un chat qui me regarde va

forcément m'attaquer" par "il m'observe parce qu'il est curieux, mais il n'a pas d'intention hostile prouvée". Ou encore : "si je panique, je serai humilié·e" par "si je panique, ce sera désagréable, mais pas mortel, et les gens qui m'accompagnent peuvent comprendre".

L'objectif n'est pas de se raconter des histoires roses, mais de revenir à des évaluations plus nuancées du risque, compatibles avec la réalité (les attaques graves de chats restent rares, y compris chez les enfants). Ce travail de langage intérieur accompagne chaque exercice d'exposition et permet de reprendre petit à petit du pouvoir sur ce qui se passe dans le corps.

### **Hypnose, relaxation, pleine conscience : apprivoiser l'alarme interne**

D'autres approches complémentaires peuvent aider à apprivoiser la peur : hypnose, techniques de relaxation (respiration, relaxation musculaire progressive), méditation de pleine conscience, etc. L'hypnose, par exemple, vise à accéder à des représentations plus profondes de la peur, à réduire la charge émotionnelle du souvenir initial, et à associer progressivement la présence du chat à des sensations de calme.

Les techniques de respiration lente, d'ancrage dans le corps, de visualisation, permettent de réduire l'intensité de l'alarme quand elle se déclenche, et de rester "présent" pendant l'exposition plutôt que de se laisser emporter par la panique. Elles ne suffisent pas, à elles seules, à transformer une phobie, mais elles deviennent de puissants outils pour traverser les étapes du travail thérapeutique.

### **La réalité virtuelle : une nouvelle façon d'apprivoiser les chats**

Des études récentes se sont penchées sur l'utilisation de la **réalité virtuelle** pour traiter l'ailurophobie : la personne est immergée dans un environnement virtuel où apparaissent des chats de manière graduée, avec un contrôle précis sur la distance, le mouvement, le nombre d'animaux. Une recherche clinique publiée a montré que, comparée à une thérapie métacognitive, la réalité virtuelle produisait une réduction plus importante de l'anxiété et des scores de peur des chats, avec un maintien plus durable dans le temps.

Pour certaines personnes, cette approche offre un cadre particulièrement rassurant : elles savent qu'il n'y a pas d'animal réel, que tout peut être arrêté à tout moment, ce qui les aide à accepter d'entrer dans l'exposition. Ce n'est pas encore accessible partout, mais c'est un signe fort : la cathisophobie n'est plus un "caprice", mais un sujet suffisamment reconnu pour que des protocoles innovants lui soient dédiés.

### **Se libérer de la cathisophobie au quotidien : pistes concrètes pour reprendre du contrôle**

#### **Avant tout : cesser de se juger**

Première étape souvent sous-estimée : accepter que cette peur n'est pas une faiblesse morale, ni un manque de volonté ou de maturité, mais un trouble anxieux construit au croisement d'une histoire personnelle, de messages reçus et de la façon dont votre cerveau a appris à protéger votre intégrité. Tant que l'on se traite avec mépris ("je suis ridicule", "je suis nul·le"), il est difficile de s'engager dans un vrai travail de changement.

Se dire : “j’ai une phobie, elle a une logique, elle a une histoire, et je peux l’apprivoiser” n’est pas se poser en victime, c’est poser un diagnostic intime qui ouvre la porte à des solutions. Ce changement de regard sur soi-même constitue souvent un tournant silencieux mais décisif.

### **Mettre en place un plan réaliste, pas un défi spectaculaire**

Beaucoup de personnes phobiques se fixent des objectifs extrêmes (“je dois réussir à prendre un chat dans les bras tout de suite”) et se sentent en échec dès qu’elles n’y parviennent pas. Or le changement durable passe par des pas minuscules, répétés, assumés comme tels.

Un plan réaliste pourrait ressembler à ceci : décider qu’au cours des deux prochaines semaines, vous tolérerez la présence d’images de chats sur votre fil d’actualités sans les masquer, tout en pratiquant la respiration lente quand l’anxiété monte, puis, une fois ce niveau intégrée, passer à des photos plus proches ou à des vidéos. L’idée est de rester dans une zone de défi modéré, ni écrasante ni trop confortable.

### **Mobiliser son entourage... sans culpabiliser**

La catisphobie impacte souvent la vie relationnelle : partenaire qui adore les chats, enfants qui rêvent d’un animal, famille qui juge cette peur incompréhensible. Parler de votre phobie en expliquant que vous travaillez dessus, en décrivant ce que vous vivez physiquement plutôt qu’en vous justifiant, peut transformer les réactions.

Un entourage informé peut vous aider à identifier des situations d’exposition acceptables (chat enfermé dans une autre pièce au début, puis porte entrouverte, puis cohabitation courte, etc.), sans se moquer ni vous forcer. Le but n’est pas d’imposer à tout le monde votre peur, mais de construire ensemble un espace de progression qui respecte à la fois vos limites et les envies des autres.

### **Quand et comment consulter un professionnel**

Il devient particulièrement pertinent de consulter un·e psychologue ou un·e psychiatre lorsque la peur des chats modifie vos choix de logement, vos relations, vos déplacements, ou lorsque vous anticipez la présence de chats au point de perdre le sommeil ou d’avoir des crises de panique. Un bilan permettra de vérifier si d’autres troubles anxieux sont associés (anxiété généralisée, agoraphobie, etc.) et de définir une stratégie d’intervention.

Les approches les plus recommandées reposent aujourd’hui sur les TCC, éventuellement complétées par l’hypnose, la pleine conscience, des techniques de relaxation, et, dans certains contextes spécialisés, la réalité virtuelle. Dans quelques cas spécifiques, un traitement médicamenteux (par exemple un antidépresseur inhibiteur de la recapture de la sérotonine) peut être proposé pour soutenir le travail psychothérapeutique, notamment si l’anxiété est très généralisée.

### **Une anecdote typique : “le chat de ma belle-famille”**

Dans les cabinets de psychologue, un scénario revient souvent : une personne craint les chats depuis l’enfance, a réussi tant bien que mal à éviter les contacts, jusqu’au jour où elle rencontre un·e partenaire dont la famille vit avec un chat très présent. Chaque visite devient

un cauchemar silencieux : stratégies d'évitement élaborées, panique intérieure quand le chat s'approche du canapé, sueurs froides pendant les repas, peur d'être "démasqué-e".

Ce type de situation sert parfois de déclic pour entamer un travail thérapeutique : la peur n'est plus seulement gênante, elle menace un lien affectif important. Commencent alors des séances où l'objectif n'est pas d'adorer les chats, mais de pouvoir traverser un week-end en famille sans que le félin n'ait le pouvoir de gâcher chaque minute.

© <https://psychologie-positive.com/cathisophobie-comprendre-la-peur-intense-des-chats-et-comment-la-surmonter/>