CHIROPTOPHOBIE Peur des chauves-souris

Du grec chiro (main), ptera (aile) et phobos (l'effroi, la peur), la chiroptophobie désigne la peur démesurée des chauves-souris. Elle fait partie des phobies spécifiques liées aux animaux (zoophobie).

Chiroptophobie : comment vaincre sa peur des chauves-souris ?
Publié le 18 nov. 2024 par Sophie Helouard
En collaboration avec Dr Jérôme Palazzolo (Psychiatre)

Peu fréquente, la chiroptophobie désigne la peur irraisonnée des chauves-souris. Quels sont les symptômes de cette phobie spécifique et comment la soigner ? Explications avec le Dr Jérôme Palazzolo, psychiatre et auteur du *Guide de poche des TCC*.

« *On a une chance sur dix millions de se faire mordre par une chauve-souris enragée*, commençait l'humoriste Jean-Marie Bigard dans un célèbre sketch du début des années 90, avant de se lancer dans un argumentaire très détaillé sur la probabilité (ou pas) de croiser l'animal dans le Xe arrondissement de Paris et de conclure terrorisé : « *J'ai peeeur des chauves-souris… !* » Si **la peur des chauves-souris n'est pas une des phobies spécifiques les plus répandues**, elle peut néanmoins s'avérer gênante lorsqu'on refuse de sortir la nuit de peur de croiser une de ces créatures !

Petit animal nocturne, la chauve-souris draine tout un tas de superstitions issues de notre imaginaire collectif. Certains prétendent qu'elle porte malheur, d'autres qu'elle suce le sang ou encore qu'elle s'accroche aux cheveux. Des croyances infondées qui lui portent préjudice.
« *C'est pourtant un mammifère fascinant, aux capacités étonnantes et uniques !* », assure le Groupe chiroptères de Provence. Et d'ajouter : *« Sur les 1 500 espèces de chauves-souris existantes, seules deux se nourrissent effectivement du sang d'autres mammifères. Mais pas d'inquiétude, aucune n'est présente en Europe, nos petites chauves-souris françaises ne consomment que des insectes.* » Ces fameuses chauves-souris vampires vivent en Amérique du Sud et centrale… rien à voir, donc, avec la Transylvanie et Dracula !

Quels sont les symptômes de la chiroptophobie ?
La phobie se traduit le plus souvent par un comportement d'évitement de la situation phobogène. Ainsi, les personnes souffrant de chiroptophobie vont sciemment éviter les endroits où elles peuvent croiser le petit mammifère : greniers, grottes, caves ou encore forêts. D'autres symptômes peuvent également se manifester, notamment :

- Une anxiété anticipée avant même la situation redoutée : par exemple, à la tombée de la nuit ;
- Des tremblements ;
- Une transpiration excessive ;
- Une accélération du rythme cardiaque ;
- Une crise d'angoisse voire une attaque de panique à la vue d'une chauve-souris.

Quelles sont les causes de cette phobie ?
Bien qu'il soit difficile de connaître avec certitude l'origine des phobies, **la chiroptophobie peut être liée à un événement traumatique** : par exemple, le visionnage de films mettant en scène des vampires pendant l'enfance ou la découverte inopinée d'une chauve-souris nichée dans un rideau à la maison.

La chiroptophobie peut également être une peur transmise par l'un des parents – *« un enfant peut développer une phobie par apprentissage social »,* confirme le Dr Jérôme Palazzolo – **ou héritée de nos ancêtres**. Rappelons que la chauve-souris n'avait pas forcément bonne presse jadis ! Classée par l'Église catholique dans le bestiaire satanique, on lui prête de nombreuses croyances et jusqu'au XIXe siècle, les paysans n'hésitent pas à la clouer sur leur porte pour éloigner le mauvais sort. Ce n'est certainement pas un hasard si l'animal fait partie de la pharmacopée des sorcières…
Il faut dire qu'avec son physique peu avenant – canines proéminentes, couleur sombre, yeux globuleux et ailes formées d'une membrane de peau – la chauve-souris a beaucoup moins d'attrait qu'un chaton. Et si ce petit mammifère inoffensif était tout simplement victime d'un délit de sale gueule ?

Chiroptophobie : quand consulter et comment la diagnostiquer ?

Lorsque la peur des chauves-souris devient trop envahissante et qu'elle impacte le quotidien – par exemple, refus de sortir de chez soi la nuit – **il est conseillé de consulter un professionnel de santé.**

La phobie est une vraie maladie qui induit une véritable souffrance chez le patient. Il est important qu'elle soit prise en charge et de s'assurer qu'il ne s'agit pas d'une autre pathologie psychiatrique : psychose, etc. Dr Jérôme Palazzolo, psychiatre.
Et d'ajouter : *« Il existe des critères bien précis pour diagnostiquer une phobie : il faut que l'anxiété persiste au-delà de six mois et qu'elle soit liée à une situation ou un objet bien spécifique. Par exemple : les chauves-souris, les araignées… »*

Les patients développent également une stratégie d'évitement afin de ne pas être confrontés à l'objet phobique. Par exemple : les chiroptophobes éviteront de monter au grenier ou de se balader à la tombée de la nuit en forêt. « *Le diagnostic de phobie est posé à partir du moment où la peur du patient, voire son anticipation, interfère avec ses activités quotidiennes* », ajoute le spécialiste.

Comment surmonter sa phobie des chauves-souris ? Quels sont les traitements ?
Plusieurs solutions existent pour surmonter la chiroptophobie. « *Gérer la phobie consiste non seulement à identifier les situations angoissantes auxquelles le patient est confronté mais aussi les réponses que celui-ci développe face à ces situations. L'objectif de la thérapie est de remplacer les réponses habituelles désadaptées par d'autres réponses physiques, psychologiques et comportementales plus positives car réductrices d'angoisse* », confie le Dr Jérôme Palazzolo.

Les thérapies comportementales et cognitives ont démontré leur efficacité dans la guérison des phobies. « *Les TCC fonctionnent selon le principe de la désensibilisation : on expose*

progressivement le patient à l'objet phobique en lui donnant en parallèle les ressources pour mieux gérer ses émotions. Par exemple, on va d'abord lui demander d'imaginer une chauve-souris, puis de la visualiser sur un dessin, puis sur une photo, puis dans un film, puis d'aller en voir une dans un musée… En parallèle, on propose au patient de mettre en application toute une stratégie de gestion de l'émotion basée sur la cohérence cardiaque, la respiration carrée ou encore la relaxation, des techniques qui vont permettre de faire redescendre son anxiété et petit à petit de diminuer sa peur des chauves-souris. »

D'autres solutions comme l'hypnose, la relaxation ou encore la thérapie par exposition à la réalité virtuelle (TERV) permettent également de se confronter graduellement à l'objet phobique et de mieux gérer ses peurs.

© https://www.santemagazine.fr/sante/maladies/maladies-mentales/phobies/quest-ce-que-la-chiroptophobie