

CUCURBITOPHOBIE Peur des citrouilles

Comprendre la cucurbitophobie : quand la peur des citrouilles prend toute la place

Imaginez : c'est l'automne, les vitrines se remplissent de citrouilles, les enfants rient, les décorations envahissent les rues... et vous, vous sentez votre cœur s'emballer, vos mains devenir moites, avec une seule idée en tête : fuir. La fête tourne au cauchemar, et personne autour de vous ne comprend vraiment pourquoi.

La **cucurbitophobie**, cette peur intense des citrouilles et des courges, fait souvent sourire ceux qui n'en souffrent pas. Pourtant, pour les personnes concernées, il s'agit d'une vraie **phobie spécifique**, avec des symptômes physiques violents, une angoisse anticipatoire épuisante et parfois une honte tenace de "paniquer pour si peu".

Si vous vous reconnaissez, ou si vous avez dans votre entourage quelqu'un qui "ne supporte pas les citrouilles", cet article est là pour mettre des mots clairs, scientifiques et humains sur ce phénomène... et montrer qu'il existe des solutions très concrètes pour s'en libérer.

En bref : ce qu'il faut retenir

- La cucurbitophobie est une **phobie spécifique** centrée sur les citrouilles et autres cucurbitacées (courges, potirons, parfois même les décorations qui les représentent).
- Elle déclenche des réactions anxieuses marquées : palpitations, tremblements, envie de fuir, parfois attaques de panique, disproportionnées par rapport au "danger" réel.
- Comme toutes les phobies, elle repose sur un **cercle vicieux d'évitement** : plus on fuit les citrouilles, plus la peur se renforce dans le cerveau.
- Les origines sont souvent multiples : expériences marquantes dans l'enfance (Halloween, blagues cruelles), sensibilité au dégoût (texture des "tripes" de citrouille), terrain anxieux, imagination vive.
- Les thérapies de type TCC, l'exposition graduée et certaines techniques brèves montrent des taux de succès élevés dans les phobies spécifiques, avec des améliorations majeures parfois en quelques séances.
- En France, les phobies spécifiques concernent environ un adulte sur dix sur la vie entière : vous êtes loin d'être seul, même si la peur des citrouilles reste peu connue.

Comprendre la cucurbitophobie : bien plus qu'une "peur ridicule"

Une phobie spécifique centrée sur les citrouilles et les courges

Le terme **cucurbitophobie** vient du latin *cucurbita* (famille des courges) et de *phobos* (peur). Il désigne une peur intense, irrationnelle et persistante liée aux citrouilles, potirons, courges et parfois à tout ce qui les représente (dessins, images, décorations d'Halloween).

Dans les classifications internationales des troubles mentaux, cette peur s'inscrit dans la catégorie des **phobies spécifiques**, au même titre que la peur des araignées, du sang ou des avions. Ce qui la définit, ce n'est pas l'objet en lui-même, mais le caractère *excessif* et envahissant de la réaction de peur.

Autrement dit : il ne s'agit pas d'un simple "je n'aime pas trop les citrouilles" mais d'une peur capable de dicter des choix de vie (éviter certaines rues, refuser des invitations, changer sa trajectoire dans un supermarché) et de provoquer une véritable détresse intérieure.

Une phobie rare... dans un océan de phobies fréquentes

Les études épidémiologiques montrent que les phobies spécifiques sont parmi les troubles anxieux les plus fréquents : en France, on estime qu'environ 10% de la population en présentera une au cours de sa vie.

La cucurbitophobie, elle, n'apparaît pas en tant que catégorie séparée dans ces enquêtes, car il s'agit d'un sous-type très spécifique, encore peu étudié. Pourtant, les descriptions cliniques montrent qu'elle fonctionne de la même manière que les autres phobies : peur disproportionnée, évitement, détresse, impact sur la qualité de vie.

Cette rareté apparente a un effet pervers : beaucoup de personnes concernées se sentent incompréhensibles, voire "absurdes", ce qui alimente la honte et retarde la demande d'aide.

Causes possibles : comment une citrouille devient une menace

Un événement marquant... parfois oublié par la mémoire consciente

Dans une partie des cas, la cucurbitophobie semble faire suite à une expérience intense impliquant des citrouilles : un déguisement effrayant d'Halloween, une blague où un enfant reçoit une citrouille "dans la figure", une scène de film particulièrement marquante mêlant citrouilles et horreur.

Le cerveau associe alors la citrouille à un **danger majeur** et encode cette association de façon émotionnelle plus que logique. Plus tard, il suffit d'une simple exposition visuelle ou olfactive pour déclencher la même alerte intérieure, parfois sans que la personne se souvienne précisément de l'origine de sa peur.

Ce mécanisme d'"apprentissage de la peur" est bien documenté dans les phobies en général : un seul événement, surtout vécu dans l'enfance, peut suffire à installer un schéma durable, si aucune expérience positive ne vient le contredire.

Le rôle du dégoût : la texture, l'odeur, les "tripes" de citrouille

La cucurbitophobie n'est pas seulement une histoire d'image ou de symbole. Pour beaucoup de personnes, c'est la texture des "guts" de citrouille – ces filaments humides, les graines collantes, l'odeur forte – qui déclenche une réaction de rejet viscéral, presque nauséuse.

Des travaux sur les phobies montrent que le **dégoût** joue un rôle central dans certains types de peur, en particulier les phobies liées au sang, aux animaux ou à certains aliments. Cette émotion a une fonction de protection : elle pousse à s'éloigner de ce qui pourrait être contaminé ou "sale".

Quand la citrouille devient associée non seulement à la peur, mais aussi au dégoût, la phobie se renforce : le cerveau reçoit deux messages d'urgence à la fois – “danger” et “beurk” – ce qui intensifie l'envie de fuir ou de contrôler à tout prix la situation.

Halloween, culture et imagination : un cocktail explosif

Impossible de parler de cucurbitophobie sans évoquer Halloween. Dans de nombreux pays, la citrouille sculptée est devenue un symbole de frisson ludique : visages menaçants, bougies vacillantes, monstres en plastique... Pour un cerveau anxieux, cet imaginaire peut vite se transformer en scénario catastrophique.

Quand un enfant particulièrement imaginaire est exposé à ces univers – films, décorations, histoires racontées pour “faire peur” – il peut enregistrer la citrouille comme un “objet dangereux”, chargé d'intentions hostiles, même si, rationnellement, il sait qu'il ne s'agit que d'un légume.

Chez certains adultes, la phobie refait surface ou s'intensifie lorsque Halloween devient omniprésent dans l'espace public et commercial, ce qui augmente l'exposition involontaire aux stimuli phobogènes.

Un terrain anxieux et des facteurs individuels

Les études sur les troubles anxieux montrent que les phobies spécifiques apparaissent plus souvent chez les personnes ayant un terrain anxieux, une sensibilité émotionnelle importante ou un tempérament plutôt inhibé.

Statistiquement, les phobies spécifiques touchent davantage les femmes et débutent souvent tôt dans la vie, avec un âge d'apparition plus précoce que d'autres troubles psychiques.

Dans le cas de la cucurbitophobie, ce terrain de vulnérabilité se combine à une exposition particulière aux citrouilles (expérience marquante, environnement culturel, traits de personnalité comme l'hyperesthésie sensorielle) pour créer une phobie très ciblée, mais parfois extrêmement invalidante.

Symptômes : quand le corps sonne l'alarme pour une citrouille

Ce qui se passe dans le corps

Face à une citrouille ou à une image de citrouille, la personne cucurbitophobe peut ressentir des symptômes physiques proches de ceux d'une attaque de panique : cœur qui s'accélère, respiration courte, sensation d'étouffement, tremblements, sueurs, parfois vertiges ou nausées.

Le cerveau active alors la réaction de **combat ou fuite**, comme si la citrouille représentait un danger immédiat. Même si la personne sait rationnellement que “ce n'est qu'un légume”, son organisme réagit comme s'il fallait se défendre, courir ou se cacher.

Certains décrivent également une sensation de déréalisation – tout semble “irréel” – ou une impression de perte de contrôle imminente, ce qui renforce encore la panique.

Ce qui se passe dans la tête

Sur le plan psychique, la cucurbitophobie se manifeste par une anxiété anticipatoire : plusieurs jours ou semaines avant Halloween, ou à l’approche d’une sortie dans un lieu décoré, la personne va ruminer des scénarios catastrophiques (“Et si je fais une crise devant tout le monde ?”, “Et si je m’évanouis ?”).

Ces anticipations alimentent un sentiment de honte (“Ce n’est pas normal d’avoir peur d’une citrouille”) et parfois une auto-critique féroce, qui isole encore davantage. Certaines personnes développent même une sorte d’hypervigilance : leurs yeux “scannent” les lieux à la recherche de la moindre courge, ce qui rend chaque sortie plus épuisante.

Avec le temps, la phobie peut se généraliser : la simple évocation de l’automne, certaines couleurs orange, voire des emojis de citrouille sur les réseaux sociaux suffisent à déclencher une tension intérieure.

Le cercle vicieux de l’évitement

Pour faire baisser leur anxiété, beaucoup de personnes cucurbitophobes développent des stratégies sophistiquées : éviter les centres commerciaux en octobre, contourner certains rayons au supermarché, refuser des soirées à thème, faire semblant de “détester Halloween” pour justifier leurs absences.

Sur le moment, ces stratégies soulagent. Mais elles ont un coût caché : elles empêchent le cerveau de faire une expérience corrective (“Je suis resté face à une citrouille, et il ne s’est rien passé de terrible”), ce qui maintient la peur à un niveau élevé et la renforce à long terme.

Les recherches sur les phobies montrent que l’évitement est l’un des moteurs principaux de la chronicité : sans intervention, une phobie spécifique peut durer des années, voire des décennies, même si l’objet de la peur est rarement rencontré.

Impact au quotidien : quand l’automne devient une saison à survivre

Vie sociale, familiale et professionnelle

À première vue, avoir peur des citrouilles peut sembler anecdotique. Pourtant, dans une société où Halloween et les décorations automnales se sont largement diffusés, cette phobie peut faire basculer toute une période de l’année dans une logique de survie.

Invitations refusées, fêtes d’école évitées, tensions avec les enfants qui “veulent faire comme les autres”, malaise au travail quand les collègues décoorent les bureaux : la cucurbitophobie peut miner les liens sociaux, créer des malentendus (“Tu exagères”, “Tu n’aimes pas les enfants ?”) et alimenter un sentiment profond de décalage.

À plus long terme, certaines personnes ajustent leur parcours de vie : choisir un logement loin des centres-villes animés, limiter les voyages à certaines périodes, structurer leur calendrier pour éviter au maximum la confrontation avec cette peur.

Estime de soi et santé mentale globale

Les recherches sur les troubles anxieux montrent que la répétition de situations où l'on se sent "anormal" ou "incapable" a un impact direct sur l'estime de soi et la qualité de vie.

Chez les personnes cucurbitophobes, la confrontation à l'incompréhension des autres, aux blagues blessantes ou aux injonctions du type "Mais ce n'est qu'une citrouille !" peut renforcer une image de soi très dévalorisée, voire favoriser l'émergence d'autres troubles anxieux ou dépressifs.

Dans certaines études, les phobies spécifiques sont associées à un risque accru de co-occurrence avec d'autres troubles anxieux, notamment lorsqu'elles ne sont pas prises en charge de façon précoce.

Tableau de repérage : simple dégoût ou cucurbitophobie ?

ASPECT	RÉACTION "NORMALE" OU SIMPLE DÉGOUT	CUCURBITOPHOBIE PROBABLE
Intensité de la peur	Malaise léger, grimace, envie de s'éloigner, mais contrôle global conservé.	Panique, impression de "perdre les pédales", impossibilité de rester dans les lieux.
Symptômes physiques	Léger haut-le-cœur, petite accélération du cœur.	Palpitations marquées, tremblements, sueurs, sensation d'étouffement ou de vertige.
Impact sur la vie	On évite seulement de manipuler la citrouille ou d'en manger.	Évitement de lieux, d'événements, de périodes de l'année, tensions relationnelles.
Anxiété anticipatoire	Pas de pensées envahissantes, on y pense seulement quand le sujet arrive.	Rumination plusieurs jours avant, scénarios catastrophiques, sommeil perturbé.
Durée	Malaise passager, qui ne structure pas les choix de vie.	Peurs répétées sur plusieurs saisons, impact durable sur les décisions.

Solutions : comment sortir de la peur des citrouilles

Pourquoi demander de l'aide n'est pas "exagéré"

Les données disponibles montrent que les phobies spécifiques répondent très bien aux traitements, en particulier les approches issues des **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** et de l'exposition graduée.

Dans plusieurs études, la thérapie cognitive et l'exposition montrent des effets de grande ampleur sur la réduction des symptômes, avec des améliorations significatives parfois après un nombre limité de séances. Certaines formes d'exposition brève et intensive montrent une efficacité comparable aux protocoles plus longs pour certaines phobies.

Autrement dit : la cucurbitophobie n'est pas un "caprice" que vous devriez régler seul par volonté. C'est un trouble anxieux spécifique, pour lequel il existe des outils validés, pensés justement pour éviter que votre vie reste organisée autour d'un légume.

Ce que propose une TCC pour cucurbitophobie

En TCC, on commence généralement par une phase de compréhension fine : comment votre peur s'est-elle installée, quels sont vos déclencheurs, quelles pensées surgissent ("je vais faire un malaise", "on va se moquer de moi"), comment vous gérez aujourd'hui (évitement, contrôle, hypervigilance).

Le thérapeute vous aide à repérer les pensées automatiques catastrophiques et à les remettre en question, non pas pour les nier, mais pour les confronter à la réalité ("Qu'est-ce qui s'est vraiment passé la dernière fois ?", "Combien de temps a duré la crise ?"). Ce travail cognitif prépare le terrain à la suite : l'exposition.

Différentes revues de la littérature montrent que la combinaison de restructuration cognitive et d'exposition graduée est au cœur de l'efficacité des TCC dans les phobies spécifiques.

L'exposition graduée : apprivoiser la citrouille, étape par étape

L'exposition graduée consiste à se confronter progressivement à ce qui fait peur, de façon planifiée et sécurisée, en commençant par les situations les moins menaçantes pour aller vers les plus difficiles.

Dans la cucurbitophobie, cela peut ressembler à :

- regarder brièvement un mot écrit "citrouille",
- observer une petite image de citrouille sur écran,
- regarder une photo plus réaliste,
- regarder de loin une citrouille au marché, accompagné,
- s'approcher progressivement, toucher la surface externe,
- manipuler (avec gants, puis sans) la chair intérieure,
- participer à la découpe d'une citrouille, voire l'intégrer dans une recette.

Les méta-analyses montrent que les thérapies d'exposition, qu'elles soient en une seule séance intensive ou réparties en plusieurs séances, sont parmi les interventions les plus efficaces pour les phobies spécifiques.

Le but n'est pas de "vous jeter dans le grand bain" brutalement, mais de créer des expériences répétées où votre cerveau constate que la menace redoutée ne se produit pas, que votre anxiété finit par redescendre même sans fuir, et que vous pouvez reprendre du pouvoir sur vos réactions.

Médicaments et approches complémentaires : quelle place ?

Pour les phobies spécifiques, les médicaments ne sont pas le traitement de première intention. Néanmoins, dans certains cas, des antidépresseurs ou des bêta-bloquants peuvent être prescrits pour aider à gérer l'anxiété associée, notamment lorsque la phobie s'accompagne d'autres troubles anxieux ou dépressifs.

Des publications mentionnent également des approches complémentaires – comme l'hypnose ou certaines méthodes alternatives – mais les preuves scientifiques restent plus limitées comparées aux TCC et à l'exposition. Elles peuvent avoir une place en soutien, à condition d'être intégrées dans un parcours global et de ne pas se substituer aux traitements validés.

Le point central reste le suivant : quelle que soit la modalité choisie, l'objectif est que vous puissiez, à terme, **faire face** aux citrouilles sans que votre corps et votre esprit se comportent comme s'il était question de vie ou de mort.

Quelques repères pour avancer concrètement

Comment parler de votre cucurbitophobie à vos proches

Mettre des mots précis – “phobie spécifique” plutôt que “caprice” – peut déjà changer la façon dont votre entourage réagit. Vous pouvez expliquer que cette peur est reconnue comme un trouble anxieux, fréquent dans la population au sens large, même si l'objet de votre peur est singulier.

Donnez-leur des exemples concrets : ce que vous ressentez dans votre corps, ce qui se passe dans votre tête, les efforts invisibles que vous faites déjà pour gérer. Souvent, les proches réagissent mieux quand ils comprennent qu'il ne s'agit pas seulement d'un “dégoût”, mais d'un vécu intérieur très intense.

Quand et où consulter

Vous pouvez vous tourner vers un psychologue ou un psychiatre formé aux TCC ou aux thérapies centrées sur les troubles anxieux. Certains centres et cabinets indiquent clairement cette spécialisation, et de plus en plus de professionnels proposent des prises en charge ciblées sur les phobies.

Un signe clair qu'il est temps de consulter : lorsque votre peur des citrouilles commence à dicter vos choix, à vous empêcher de participer à des moments importants ou à générer une souffrance que vous ne parvenez plus à relativiser.

Les études montrent que, malgré la fréquence des phobies, une proportion importante de personnes ne bénéficie pas d'un traitement adapté. Oser faire le premier pas, c'est déjà briser ce silence statistique.

Se donner la permission d'aller mieux

Il y a quelque chose de profondément humain dans le fait d'avoir peur de ce qui semble "innocent" aux yeux des autres. Votre cerveau a appris trop vite, trop fort, à associer la citrouille à la menace. Ce n'est pas un défaut de caractère. C'est un mécanisme de survie qui s'est emballé.

L'enjeu n'est pas de devenir quelqu'un qui adore les citrouilles, qui en fait des tartes tous les week-ends ou qui se passionne pour Halloween. L'enjeu est de retrouver une vie où les citrouilles ne décident plus à votre place, où l'automne redevient une saison, et non un compte à rebours vers la prochaine crise.

Et c'est précisément ce que les approches actuelles des phobies spécifiques permettent : transformer une peur envahissante en simple détail de votre paysage intérieur. Ni plus, ni moins.

© <https://psychologie-positive.com/comprendre-la-cucurbitophobie-causes-symptomes-et-solutions/>