

CUNICULOPHOBIE Peur des lapins

Comprendre la cuniculophobie : quand la peur des lapins prend toute la place

Vous voyez un lapin, les autres sourient... et votre cœur s'emballe. Les mains moites, la gorge qui se serre, l'envie irrésistible de fuir. Ce n'est « que » un lapin, vous le savez rationnellement, mais le corps, lui, se comporte comme si vous étiez en danger.

La cuniculophobie – la peur intense des lapins – est rarement prise au sérieux. On en rit dans les séries, dans les sketches, parfois même dans la famille. Pourtant, pour ceux qui en souffrent,

c'est une **véritable phobie spécifique** qui peut modifier un quotidien : ne plus aller chez des amis qui ont un lapin pour leurs enfants, éviter Pâques, zapper certains films, contourner tout un rayon jouets ou décoration.

Ce texte s'adresse à vous si vous avez peur des lapins, si vous vivez avec quelqu'un qui en a peur, ou si vous êtes professionnel et que vous cherchez à mieux comprendre ce phénomène encore peu documenté.

On va parler cerveau, enfance, culture pop, thérapies efficaces... mais surtout, on va parler de ce que ça change *dans une vraie vie*.

En bref : ce qu'il faut retenir si vous n'avez que 2 minutes

- La cuniculophobie est une **phobie spécifique liée aux animaux** : la peur est disproportionnée, incontrôlable, et conduit à l'évitement.
- Elle peut venir d'un **événement traumatique**, d'un apprentissage par observation (famille, camarades) ou d'une vulnérabilité anxieuse plus globale.
- Le cerveau, via l'**amygdale**, déclenche une alarme de survie même quand le lapin est objectivement inoffensif.
- La honte et la peur du jugement aggravent souvent la souffrance : beaucoup n'osent pas consulter car ils se sentent « ridicules ».
- Les traitements les plus efficaces sont les **thérapies cognitivo-comportementales** avec exposition graduelle (parfois très brève et intensive), avec des taux de succès élevés dans les phobies spécifiques.
- Les variantes modernes (réalité virtuelle, thérapies brèves, travail sur les biais cognitifs) offrent des options pour ceux qui ne se sentent pas prêts à rencontrer un lapin réel dès le début.

Comprendre ce que recouvre vraiment la cuniculophobie

Une phobie spécifique... mais pas « ridicule »

En psychiatrie, la cuniculophobie se range dans la catégorie des **phobies spécifiques de type animal**, au même titre que la peur des araignées ou des serpents.

La caractéristique centrale n'est pas le lapin en soi, mais la disproportion entre le danger réel et la réaction de peur : le corps se comporte comme si vous faisiez face à un prédateur, alors que vous êtes face à un animal domestique, une peluche ou même un simple dessin.

Les manuels diagnostiques décrivent plusieurs critères fréquents dans cette famille de troubles : peur intense, immédiate, évitement systématique ou vécu avec une souffrance importante, durée de plusieurs mois, impact sur la vie sociale ou professionnelle. La cuniculophobie coche ces cases, même si elle peut sembler « excentrique » aux yeux de l'entourage.

Quand un lapin peut gâcher une journée entière

Pour mesurer la portée de ce trouble, il suffit d'écouter des récits de personnes phobiques : certaines font des détours pour éviter des vitrines de magasins d'animaux, d'autres refusent des invitations, ou changent de chaîne à toute vitesse à la moindre image d'un lapin.

Une anecdote fréquemment rapportée en France concerne une enseignante qui a quitté son poste après que des élèves eurent dessiné un lapin au tableau pour se moquer de sa phobie.

Ce n'est pas la présence du lapin qui est la plus douloureuse, mais le mélange de peur et de honte qui l'accompagne.

On peut être parfaitement conscient que la peur est « irrationnelle », et pourtant se sentir prisonnier de réactions physiologiques violentes : tachycardie, sueurs, tremblements, impression de perdre le contrôle, parfois crise de panique complète.

Ce qui se joue dans le cerveau : la fausse alarme

Le rôle de l'amygdale : une alarme trop sensible

Les études sur les phobies montrent un rôle central d'une petite structure cérébrale : l'**amygdale**, impliquée dans la détection du danger et la réponse de « combat ou fuite ». Chez les personnes phobiques, on observe souvent une **hyperactivité de l'amygdale** face à l'objet de peur, même lorsqu'il est présenté brièvement ou de manière symbolique (photos, dessins).

On pourrait dire que le cerveau a « appris » qu'un lapin = danger, et qu'il déclenche l'alarme sans demander l'avis de la partie rationnelle.

Cette réaction automatique se traduit par l'activation du système nerveux autonome : accélération du cœur, respiration plus rapide, tension musculaire, sensation de chaleur ou de froid.

Pour la personne, cette tempête interne se transforme en évitement systématique de tout ce qui ressemble à un lapin.

Apprentissages précoces, gènes et environnement

Comme pour les autres phobies spécifiques, aucun facteur unique ne suffit à expliquer l'apparition de la cuniculophobie.

Les recherches mettent en avant un **mélange de vulnérabilité individuelle et d'expériences de vie** : tempérament anxieux, événements marquants, ambiance familiale.

On sait, par exemple, que les enfants de parents anxieux ont davantage de risque de développer des phobies, soit par hérédité, soit par imitation des comportements de peur. On sait aussi que l'exposition répétée à des récits ou images mettant en scène des animaux « gentils » devenant menaçants – cinéma, séries, internet – peut contribuer à consolider des représentations dangereuses chez certaines personnes.

D'où vient cette peur des lapins ? Les causes possibles

Le traumatisme direct : quand un lapin fait mal

Chez certaines personnes, l'origine est claire : un lapin qui mord fort, qui griffe le visage ou les mains d'un enfant, un animal qui se débat brutalement, un épisode survenu dans un contexte déjà anxiogène.

Ce type d'événement peut suffire à associer durablement « lapin » et « menace », surtout si l'épisode a été intense, inattendu et peu verbalement accompagné par les adultes.

Le cerveau, pour se protéger d'un éventuel danger futur, inscrit cette expérience dans une mémoire émotionnelle très vive.

Plus tard, il suffit d'un détail – un museau, des oreilles, même une peluche – pour réactiver ce souvenir sous forme de sensation et provoquer une réaction disproportionnée.

Le traumatisme indirect : moqueries, scènes choquantes, culture pop

D'autres personnes n'ont jamais été mordues par un lapin, mais se souviennent très précisément d'une scène : un film comique où un lapin se transforme en créature meurtrière,

un sketch, un épisode de série, une histoire racontée entre enfants, ou au contraire un moment de honte publique où leur peur a été exposée aux rires des autres.

La culture populaire a largement exploité l'image du lapin « faux-innocent » : des comédies britanniques aux séries fantastiques, le décalage entre l'apparence mignonne et la violence inattendue fait rire... sauf ceux pour qui cette fiction fait écho à une sensibilité anxieuse déjà présente.

Dans ce cas, le traumatisme est moins lié au lapin lui-même qu'à l'association « lapin = humiliation possible, perte de contrôle, danger social ».

L'anticipation anxieuse : la spirale de l'évitement

Une fois la peur installée, un cercle vicieux se met en place. Pour ne pas revivre la montée d'angoisse, la personne évite tout contact avec des lapins : réels, dessinés, représentés. À court terme, l'évitement fait baisser la tension, ce qui donne au cerveau l'illusion que la stratégie fonctionne.

Mais à long terme, cette stratégie renforce l'idée que les lapins sont réellement dangereux : si je dois les éviter à ce point, c'est bien qu'ils sont menaçants. C'est cette « spirale infernale » – éviter, se soulager, renforcer la peur – qui ancre la phobie dans le temps et la rend si résistante sans aide extérieure.

Comment reconnaître les signes d'une cuniculophobie installée

Les symptômes physiques et psychologiques

Les manifestations sont proches de celles des autres phobies spécifiques, avec une intensité variable selon les personnes.

On retrouve souvent :

- Accélération du rythme cardiaque, sensation de cœur qui cogne ou « va sortir de la poitrine ».
- Sueurs, tremblements, impression de chaleur ou de froid intense.
- Sensation d'étouffement, gorge serrée, parfois nausées.
- Vertiges, impression d'irréalité ou de « déconnexion ».
- Peur de perdre le contrôle, de s'évanouir, de « devenir fou/folle ».

Sur le plan psychologique, la simple anticipation d'un lapin – par exemple avant d'aller chez quelqu'un qui possède un animal, ou dans un parc à Pâques – peut suffire à déclencher une anxiété continue, avec ruminations, scénarios catastrophes, difficultés de sommeil.

Le coût sur la vie quotidienne

La cuniculophobie devient problématique quand elle commence à dicter les choix de vie : éviter certains lieux, refuser des invitations, modifier ses loisirs ou son travail.

Certaines personnes témoignent même d'un renoncement professionnel, comme cette enseignante qui a cessé d'enseigner par peur d'être confrontée à des dessins de lapins en classe.

Un autre coût, plus silencieux, est celui de l'image de soi.

Se sentir « anormal » parce qu'on a peur d'un animal jugé adorable par la majorité peut éroder l'estime de soi, pousser au secret, rendre la demande d'aide plus difficile.

On ne consulte pas pour une phobie qui fait rire, on l'enterre – au prix d'une souffrance souvent sous-estimée.

Ce que disent les chiffres sur les phobies spécifiques

La cuniculophobie est trop rare pour être mesurée précisément, mais elle s'inscrit dans un ensemble mieux étudié : les phobies spécifiques.

Les grandes enquêtes épidémiologiques estiment qu'entre 7 et 9% de la population souffrirait d'une phobie spécifique au cours de sa vie, avec une fréquence plus élevée chez les femmes.

Dans ces études, le sous-type « animaux » est l'un des plus fréquents, notamment chez l'enfant et l'adolescent.

Chez les jeunes, les phobies spécifiques constituent l'un des troubles anxieux les plus répandus, et l'on sait qu'elles ont tendance à persister si elles ne sont pas prises en charge.

Ce qui est vrai pour la peur des chiens ou des araignées l'est très probablement aussi pour la peur des lapins.

TYPE DE PHOBIE SPÉCIFIQUE	EXEMPLES	FRÉQUENCE APPROXIMATIVE DANS LA POPULATION	ÂGE D'APPARITION TYPIQUE
Type animal	Chiens, araignées, serpents, lapins (cuniculophobie)	Parmi les plus fréquentes, surtout chez l'enfant et l'ado.	Enfance, parfois adolescence.
Type environnement naturel	Hauteurs, orages, eau profonde	Fréquentes, souvent sous-déclarées.	Enfance / adolescence.
Type sang-injections-blessures	Vue du sang, piqûres, soins médicaux	Moins fréquentes mais très handicapantes.	Enfance.
Type situationnel	Avion, ascenseur, ponts	Plus fréquentes à l'âge adulte.	Adolescence / adulte.

Les traitements qui fonctionnent vraiment

TCC et exposition : le cœur du changement

Les travaux accumulés depuis des décennies convergent : le traitement le plus efficace pour les phobies spécifiques reste la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC) avec exposition**. Dans ce cadre, la cuniculophobie est abordée comme une peur apprise, que l'on peut « désapprendre » en exposant progressivement la personne à l'objet redouté, dans un contexte sécurisé et accompagné.

L'exposition peut prendre plusieurs formes, qui s'enchaînent ou se combinent :

- Exposition en imagination : visualiser des lapins, des scènes de contact, tout en travaillant sur la respiration et les pensées.
- Exposition à des images ou vidéos : regarder des photos, des dessins, des films avec des lapins, avec une montée graduelle du niveau de difficulté.
- Exposition in vivo : se rendre progressivement dans des lieux où se trouvent des lapins (animaleries, fermes pédagogiques), jusqu'au contact direct si l'objectif est partagé.

Des formats intensifs, où l'exposition est concentrée sur une seule ou quelques séances longues, ont montré une efficacité durable pour les phobies spécifiques chez l'enfant comme chez l'adulte.

L'idée n'est pas de « forcer » la personne, mais de l'aider à rester suffisamment longtemps en présence de sa peur pour que le cerveau découvre que le danger n'arrive pas, et que l'alarme finit par redescendre.

Travailler sur les pensées catastrophiques

La TCC ne se contente pas d'exposer.

Elle s'intéresse aux **cognitions** – ces pensées rapides, souvent catastrophiques, qui alimentent la peur : « je vais m'évanouir », « je vais faire une crise devant tout le monde », « ils vont se moquer de moi », « le lapin va m'attaquer sans raison ».

Le travail thérapeutique consiste à :

- Identifier ces pensées automatiques.
- Les confronter à la réalité (probabilité réelle, expériences passées, informations factuelles sur les lapins domestiques).
- Construire des alternatives plus nuancées, crédibles pour la personne.

Des études récentes montrent que même des interventions ciblant surtout les biais de perception et d'interprétation – par exemple des exercices pour corriger la tendance à surestimer le danger – peuvent réduire de manière significative les symptômes de phobies spécifiques.

Réalité virtuelle et nouvelles formes d'exposition

Pour les personnes qui redoutent l'idée même de se rapprocher d'un lapin réel, des dispositifs de **réalité virtuelle** commencent à être utilisés dans le traitement des phobies. Ils permettent de simuler des situations anxiogènes (présence d'animaux, environnements spécifiques) dans un cadre contrôlé, en ajustant finement l'intensité des stimuli.

Les méta-analyses indiquent que ces thérapies assistées par la technologie peuvent être aussi efficaces que l'exposition in vivo pour certaines phobies, avec un bon maintien des bénéfices dans le temps.

Dans le cas de la cuniculophobie, ces outils restent encore émergents, mais ils offrent une piste intéressante pour des personnes très réticentes à l'exposition directe.

Médicaments : place limitée mais parfois utile

Les recommandations actuelles ne placent pas les médicaments en première intention pour une phobie spécifique isolée.

Les antidépresseurs ou anxiolytiques peuvent être proposés si la phobie s'inscrit dans un tableau plus large : trouble anxieux généralisé, dépression, comorbidités importantes.

Des études explorent aussi l'utilisation ponctuelle de certains médicaments pour potentialiser les effets de l'exposition (par exemple des modulateurs hormonaux ou des bêtabloquants),

mais ces approches restent spécialisées et ne remplacent pas le cœur du traitement : réapprendre, progressivement, à rester en présence de ce qui fait peur.

Se préparer à demander de l'aide : sortir de la honte

Pourquoi on n'ose pas en parler

La cuniculophobie cumule deux difficultés : c'est un trouble anxieux réel, mais qui porte sur un objet considéré comme « mignon » et inoffensif.

Résultat : ceux qui en souffrent anticipent souvent la moquerie, ou minimisent eux-mêmes leur souffrance en se disant qu'il y a « pire ».

Ce sentiment d'illégitimité est un obstacle majeur à la demande de soin.

Pourtant, les données sur les phobies montrent qu'un traitement adapté peut changer la trajectoire de vie : moins d'évitement, plus de liberté de mouvement, de choix, de relations sociales.

Reconnaître que cette peur a un impact concret, c'est déjà un pas vers quelque chose de différent.

Ce que peut apporter une prise en charge spécialisée

Consulter un ou une psychologue formé(e) aux TCC ou aux thérapies intégrant l'exposition permet :

- De poser un cadre sécurisant, où la peur des lapins est prise au sérieux, sans ironie.
- De clarifier ce qui relève de la phobie spécifique et ce qui renvoie à d'autres enjeux (trauma, estime de soi, anxiété généralisée).
- De construire un plan d'exposition sur mesure, respectant le rythme et les limites de la personne.
- De mobiliser si besoin des outils complémentaires : relaxation, pleine conscience, travail sur la honte, interventions familiales.

Les études montrent que même des protocoles relativement courts peuvent avoir des effets durables sur les phobies spécifiques, en particulier lorsqu'ils incluent une exposition structurée et un travail cognitif.

La cuniculophobie n'échappe pas à cette logique : ce qui a été appris peut être transformé.

Changer sa relation aux lapins, à son rythme

Derrière la cuniculophobie, il y a rarement « juste » un problème avec les lapins.

Il y a une histoire personnelle, des souvenirs, des humiliations parfois, des paysages intérieurs où se mêlent peur, honte et désir de reprendre la main.

La bonne nouvelle, c'est que ce trouble répond bien aux approches thérapeutiques validées pour les phobies spécifiques, et que les outils ne cessent de se diversifier.

Que vous soyez terrorisé(e) par les mascottes de Pâques, par les lapins de dessins animés ou par l'idée de croiser un animal en chair et en os, votre peur mérite d'être entendue comme ce qu'elle est :

une réaction humaine, explicable, travaillable, et non un caprice.

On ne choisit pas ce qui nous effraie, mais on peut choisir, un jour, de ne plus laisser cette peur décider de tout à notre place.