

## HIDIOPHOBIE Peur des serpents

### Hidiophobie (ophiophobie) : comprendre et apprivoiser la peur des serpents

Vous savez rationnellement qu'un serpent en photo ne peut pas vous mordre, pourtant votre cœur s'emballa, vos mains deviennent moites, vous détournez immédiatement le regard.

La simple idée de marcher dans l'herbe haute vous crispe, vous évitez certains films, vous ne supportez même pas le mot "serpent". Cette peur n'est plus un simple dégoût : c'est une **phobie qui dicte vos comportements**.

On parle parfois de **hidiophobie**, plus souvent d'**ophiophobie** ou de phobie des serpents, une peur spécifique qui touche environ 2 à 3% de la population générale, avec des réactions d'alerte particulièrement intenses face à cet animal précis.

**En bref** : la phobie des serpents est une peur intense, incontrôlable, qui dépasse largement le simple "je n'aime pas ça". Elle s'enracine à la fois dans notre histoire évolutive, dans le fonctionnement du cerveau et dans des expériences personnelles.

- Phobie spécifique centrée sur les serpents : réactions physiques violentes, évitements massifs, sentiment de perte de contrôle.
- Origines multiples : héritage évolutif et circuits neuronaux dédiés, apprentissages familiaux, événements marquants, imagination très visuelle.
- Paradoxalement, le risque réel de mourir d'un serpent dans nos pays est extrêmement faible, alors que notre cerveau réagit comme si le danger était permanent.
- Les thérapies comportementales et cognitives, parfois associées à la réalité virtuelle ou à d'autres approches psychothérapeutiques, permettent une amélioration nette, parfois en quelques semaines.
- On ne "supprime" pas la réaction de peur, on apprend à la réguler, à l'anticiper et à reprendre la main sur ses choix de vie.

**Objectif de cet article** : vous donner des repères scientifiques, psychologiques et concrets pour comprendre ce qui se joue dans cette peur, pourquoi elle persiste et comment en sortir, pas à pas.

### Comprendre : qu'est-ce que la hidiophobie (ophiophobie) ?

#### Une phobie spécifique, pas une simple antipathie

Dans les classifications psychiatriques, la peur des serpents est rangée parmi les **phobies spécifiques** : la peur est focalisée sur un objet clairement identifié, ici le serpent, réel ou représenté (image, vidéo, jouet réaliste).

La personne phobique sait souvent que sa peur est excessive, parfois même "irrationnelle", mais cette lucidité ne change rien à l'intensité des symptômes : palpitations, tremblements, nausées, impression de "planer" ou de perdre contact avec la réalité dès que le serpent est perçu comme possible ou proche.

## Comment la phobie des serpents se manifeste-t-elle ?

On distingue généralement trois grandes dimensions de l'expérience phobique :

- **Corps** : accélération du cœur, respiration rapide, sueurs, tension musculaire, parfois sensation de paralysie, vertiges ou impression de s'évanouir.
- **Pensées** : scénarios catastrophes ("je vais mourir", "je vais perdre le contrôle"), images mentales intrusives, anticipation anxieuse des situations où un serpent pourrait apparaître.
- **Comportements** : évitement massif (nature, randonnées, certaines régions du monde, jardins, documentaires, réseaux sociaux où des vidéos d'animaux circulent), demandes de réassurance répétées.

Plus la personne évite, plus la phobie se renforce : le cerveau n'a jamais l'occasion d'apprendre que la situation redoutée est en réalité *tolérable*.

## Pourquoi tant de gens ont-ils peur des serpents ?

### Un héritage inscrit dans notre cerveau

Depuis plusieurs décennies, des chercheurs en psychologie évolutive proposent l'idée que les serpents ont façonné notre système visuel et nos circuits de détection du danger, une hypothèse parfois appelée "snake detection theory".

Des études sur des primates montrent que certains neurones du thalamus réagissent de façon extrêmement rapide et spécifique à la vue de serpents, même chez des individus qui n'en ont jamais rencontré directement, ce qui suggère l'existence de circuits neuronaux pré-câblés pour repérer ces formes sinueuses.

Chez l'être humain, plusieurs travaux indiquent que nous détectons des images de serpents plus vite que d'autres stimuli potentiellement menaçants, comme des armes ou des visages en colère.

### Un décalage entre danger perçu et danger réel

Quand on regarde les chiffres, ce qui effraie le plus n'est pas ce qui tue le plus : dans certaines estimations, le risque de mourir à cause d'un serpent est infinitésimal dans les pays industrialisés, comparé par exemple à celui d'un accident de voiture.

Et pourtant, dans des sondages internationaux, les serpents ressortent régulièrement comme l'un des animaux les plus effrayants, devant d'autres menaces plus probables au quotidien.

Cette disproportion illustre un phénomène clé : notre cerveau émotionnel réagit à l'*ancien* risque évolutif (le serpent venimeux dans la savane) bien plus qu'aux statistiques modernes.

## Quand l'apprentissage transforme une peur en phobie

L'héritage biologique ne suffit pas à expliquer pourquoi certaines personnes développent une phobie sévère alors que d'autres se contentent d'un simple dégoût : il faut souvent un **apprentissage émotionnel** fort.

Cet apprentissage peut prendre plusieurs formes :

- Un épisode marquant : avoir marché "presque" sur un serpent, en avoir vu un de très près, avoir assisté à la panique d'un proche.
- Des récits et images répétées : histoires effrayantes, films catastrophes, vidéos de morsures, discours familiaux très anxiogènes autour de ces animaux.
- Une tendance personnelle à l'hypervigilance : tempérament anxieux, imagination vive, sensibilité aux sensations corporelles.

Au fil du temps, le cerveau associe la simple idée de serpent à une alarme maximale, comme si chaque contact était potentiellement mortel.

## Les symptômes : quand la peur des serpents envahit la vie quotidienne

### Le corps en surchauffe

La phobie des serpents se reconnaît souvent au "tsunami" physiologique qu'elle déclenche : tachycardie, sensation d'étouffement, tremblements, difficulté à articuler, besoin urgent de fuir ou au contraire impression de rester cloué sur place.

Certains décrivent une sensation très particulière : comme si le monde se rétrécissait autour d'eux, le serpent occupant soudain toute l'attention, jusqu'à ne plus entendre clairement les sons environnants.

### Un quotidien rétréci par l'évitement

À force de contourner tout ce qui pourrait, de près ou de loin, rappeler un serpent, la vie devient de plus en plus étroite :

- Refus de voyager dans certaines régions, même hyper sécurisées touristiquement.
- Blocage devant les documentaires nature, films ou séries où des serpents pourraient apparaître.
- Stress anticipatoire à l'idée de promenades en forêt, de pique-niques, de randonnées en famille.

Cette stratégie d'évitement apaise à court terme, mais nourrit la phobie à long terme : chaque évitement confirme au cerveau que la menace devait être **terriblement** dangereuse.

### Tableau de repères : peur intense ou phobie ?

Aspect	Peur "classique" des serpents	Phobie des serpents (hidiophobie / ophiophobie)
Réaction immédiate	Malaise, recul spontané, dégoût ponctuel.	Panique brutale, parfois attaque de panique, impression de perdre le contrôle.
Contexte nécessaire	Présence réelle d'un serpent, situation inhabituelle.	Photo, dessin, pensée, mot "serpent", situation potentielle (herbes, rochers, jardin).
Impact sur la vie	Inconfort, mais vie quotidienne globalement préservée.	Évitements nombreux, choix de loisirs, de voyages, parfois de travail, fortement influencés.
Rationalisation	"Je sais que j'exagère un peu, mais ça va."	"Je sais que c'est irrationnel, mais mon corps décide pour moi."
Évolution spontanée	Peut s'atténuer avec l'habitude et l'exposition.	Tendance à se renforcer si rien n'est mis en place pour la traiter.

### D'où vient cette peur dans votre histoire personnelle ?

#### Les scénarios fréquents en consultation

On retrouve souvent des histoires qui se ressemblent, même si chaque trajectoire est singulière :

- L'enfant qui observe un parent hurler en voyant un serpent (parfois même en plastique) et qui enregistre cette réaction comme "normale".
- L'adolescent qui fait une mauvaise blague avec un serpent en caoutchouc et voit la situation dégénérer, se sentant coupable ou impuissant.
- L'adulte qui, après un épisode de stress important dans une zone rurale, associe sa montée d'angoisse à la présence possible de serpents.

Parfois, il n'y a pas de "grand événement" unique, mais une accumulation de petites scènes, d'images, de récits qui tissent progressivement une toile anxieuse autour des serpents.

#### La puissance de l'imagination visuelle

Beaucoup de personnes phobiques ont une imagination très vive : elles voient les scènes dans leur tête comme un film HD, avec des détails, du mouvement, des sensations physiques associées.

Dans le cas de la hidiophobie, cette capacité devient une arme à double tranchant : une image vue il y a des années peut se rejouer à l'infini, amplifiée, et produire des réactions corporelles aussi fortes que s'il y avait un serpent dans la pièce.

## **Ce que la science nous apprend sur la peur des serpents**

### **Une prévalence non négligeable**

Les études évoquent une prévalence de l'ordre de 2 à 3% pour la phobie des serpents dans la population générale, ce qui en fait l'une des phobies animales les plus fréquentes.

Dans des sondages d'opinion, les serpents arrivent très régulièrement en tête des animaux jugés les plus effrayants, parfois cités par plus de la moitié des répondants comme leur peur animale majeure.

### **Des circuits de détection ultra-rapides**

Des travaux en neurosciences ont montré que, chez certains primates, jusqu'à 40% des neurones étudiés dans une zone du thalamus s'activaient spécifiquement à la vue de serpents, avec un temps de réaction légèrement plus court que face à des visages menaçants.

Ce type de résultat soutient l'idée que notre système visuel et attentionnel est particulièrement sensible aux signaux associés aux serpents, et que cette sensibilité peut facilement être "captée" par la phobie pour amplifier les réactions.

### **Peut-on vraiment se libérer de la peur des serpents ?**

#### **Les psychothérapies les plus efficaces**

Les phobies spécifiques, dont la phobie des serpents, répondent particulièrement bien aux approches **cognitives et comportementales**, centrées sur l'exposition progressive et la modification des pensées catastrophistes.

Le principe : accompagner la personne à se confronter, étape par étape, à ce qui lui fait peur (d'abord par l'imagination, puis via des images, des vidéos, des objets, parfois un serpent réel dans un cadre sécurisé), en travaillant en parallèle la respiration, l'auto-apaisement, la manière de parler à soi-même pendant l'angoisse.

Dans certains protocoles, cette exposition peut se faire en une ou quelques séances intensives, parfois complétées par de la réalité virtuelle qui permet de recréer des situations très réalistes sans danger physique.

#### **Autres approches possibles**

D'autres cadres thérapeutiques peuvent aider, notamment lorsqu'il existe un traumatisme précis ou un terrain anxieux global :

- Thérapies psychodynamiques ou analytiques, pour explorer le sens plus symbolique de la peur.
- EMDR ou approches centrées sur les traumatismes, lorsque la phobie s'est déclenchée après un événement bien identifié.
- Techniques de pleine conscience, d'hypnose ou de relaxation profonde, pour apprivoiser les réactions corporelles et apprendre à ne plus les fuir.

Dans les cas les plus handicapants, un avis psychiatrique peut discuter l'intérêt d'un traitement médicamenteux temporaire en parallèle du travail psychothérapeutique, notamment pour réduire l'anxiété généralisée ou les attaques de panique.

### **Par où commencer si vous avez peur des serpents ?**

#### **Nommer la phobie, c'est déjà reprendre du pouvoir**

Mettre des mots sur ce que vous vivez change la dynamique interne : "je ne suis pas faible, je souffre d'une phobie spécifique, connue, traitable".

Ce simple déplacement permet de passer de la honte ("je devrais m'en sortir tout seul") à une posture plus réaliste : "j'ai un mécanisme de peur suractivé, mais il existe des méthodes pour le recalibrer".

#### **Un premier exercice mental simple**

Un point de départ possible, sans forcer, consiste à travailler *\*uniquement\** avec les mots :

- Écrire le mot "serpent" sur une feuille, observer ce qui se passe dans le corps sans se juger.
- Le relire à voix haute, très lentement, en respirant profondément.
- Noter les pensées automatiques qui surgissent (images, phrases catastrophistes) pour en prendre conscience.

Ce type d'exercice, répété, commence à créer un minuscule espace entre le stimulus (le mot, plus tard l'image) et la réaction automatique, première étape vers une exposition plus complète en thérapie.

#### **Une peur archaïque, une liberté contemporaine**

La phobie des serpents est un paradoxe vivant : elle s'appuie sur des mécanismes extrêmement anciens, conçus pour nous protéger, mais elle peut aujourd'hui nous priver de plaisirs très simples — marcher dans la nature, voyager, regarder un film avec ses proches.

La bonne nouvelle est que ces circuits de peur, aussi puissants soient-ils, restent **malléables** : il est possible de rééduquer le cerveau, de lui apprendre que la plupart des serpents que l'on croise en image ou dans un environnement sécurisé ne sont pas des menaces mortelles.

Vous n'êtes pas obligé d'aimer ces animaux pour aller mieux ; l'enjeu est d'arrêter qu'ils gouvernent silencieusement vos choix. Il s'agit moins de devenir courageux que d'apprendre, progressivement, à ne plus fuir votre propre peur.