

## HIPPOPHOBIE Peur des chevaux

### Hippophobie : quand la peur des chevaux prend toute la place

Vous êtes incapable d'approcher un cheval sans que votre cœur s'emballer, vos mains tremblent et votre corps vous crie "fuis" ? Ou peut-être évitez-vous soigneusement tout ce qui ressemble de près ou de loin à un centre équestre, tout en vous disant intérieurement : "C'est ridicule, je le sais, mais je ne peux pas faire autrement." **C'est exactement là que se loge l'hippophobie**, cette peur intense et souvent incomprise des chevaux.

Ce n'est pas seulement une histoire d'animaux imposants. C'est une histoire de souvenirs, de sensations, d'images mentales qui se sont figées au mauvais endroit. L'hippophobie peut priver d'activités, gâcher des vacances, ruiner un moment en famille, et parfois faire ressurgir un traumatisme bien plus ancien qu'une simple chute. *Bonne nouvelle* : ce trouble se comprend, se traite, et s'apprivoise. Pas par la force, mais par la connaissance, la nuance et des outils thérapeutiques puissants.

### En bref : l'hippophobie en 30 secondes

#### Définition

Hippophobie (ou équinophobie) = **peur intense, disproportionnée et persistante des chevaux**, classée parmi les phobies spécifiques du type "animal".

#### Symptômes clés

Palpitations, tremblements, sueurs, vertiges, nausées, envie urgente de fuir, parfois attaques de panique, rien qu'à l'idée d'un cheval.

#### Causes fréquentes

Trauma direct (chute, morsure, accident), peur apprise dans l'enfance, imagination anxieuse, terrain anxieux ou tempérament très sensible.

#### Prévalence

Les phobies spécifiques touchent environ 7–9% des adultes ; la peur des chevaux serait plus rare, autour de 1 à 4% des personnes selon certaines estimations.

#### Traitements efficaces

Thérapies cognitivo-comportementales (TCC), exposition graduée, EMDR, psychoéducation, techniques de régulation émotionnelle, parfois hypnose et travail avec un centre équestre sécurisé.

#### Pronostic

Avec un accompagnement adapté, la plupart des phobies se réduisent nettement en quelques semaines à quelques mois, avec un bénéfice durable.

## COMPRENDRE L'HIPPOPHOBIE : BIEN PLUS QU'UNE "PEUR DES CHEVAUX"

### Une phobie spécifique, pas une lubie

Dans le langage clinique, l'hippophobie fait partie des **phobies spécifiques** : des peurs centrées sur un objet ou une situation bien précise (animaux, sang, avion, hauteur...). Les critères sont clairs : la peur est intense, persistante, disproportionnée par rapport au danger réel, et provoque une souffrance ou un handicap dans la vie quotidienne.

Une personne hippophobe peut ressentir un pic d'angoisse rien qu'en voyant une photo de cheval, en entendant parler d'équitation ou en passant près d'un haras. Elle sait souvent que sa réaction est "irrationnelle", mais cette lucidité ne suffit pas à calmer le corps. **Le système d'alerte interne s'est dérégulé** : il traite le cheval comme un prédateur imminent, pas comme un herbivore généralement pacifique.

### **Pourquoi le cheval, précisément ?**

Le cheval occupe une place particulière dans l'imaginaire humain : animal majestueux, puissant, mais imprévisible, capable d'écraser, de mordre, de désarçonner. Pour un cerveau vigilant, c'est un cocktail parfait pour déclencher une phobie. Certaines personnes réagissent surtout à la taille, d'autres au mouvement brusque, au bruit des sabots, à la proximité du museau ou des dents.

Un cas célèbre, souvent étudié en psychologie, est celui du "**Petit Hans**", ce garçon de 5 ans qui développa une phobie sévère des chevaux après avoir vu un cheval s'effondrer dans la rue. Puis la peur s'est élargie : sortir de chez lui est devenu presque impossible, tant la menace de croiser un cheval lui paraissait terrifiante. Derrière l'animal, Hans exprimait aussi d'autres angoisses infantiles, montrant à quel point une phobie peut concentrer des peurs multiples.

### **SYMPTÔMES : QUAND LE CORPS DÉCLENCHE L'ALARME ROUGE**

#### **Ce qui se passe dans le corps**

L'hippophobie n'est pas qu'une gêne légère, c'est une **réaction anxieuse complète**. Dans la proximité d'un cheval – ou parfois à la simple anticipation – on retrouve souvent : transpiration, tremblements, accélération du rythme cardiaque, respiration rapide ou sensation d'étouffement, maux de tête, nausées, vertiges, parfois impression de "déconnexion" de la réalité.

Chez certaines personnes, ces sensations culminent en *attaque de panique* : montée brusque de terreur, peur de s'évanouir, de "devenir fou" ou de mourir. Le cerveau interprète les signaux physiques comme la preuve que "quelque chose de grave va arriver", ce qui amplifie la crise. Le cheval devient alors le déclencheur préféré d'un système nerveux en surréaction.

#### **Ce qui se passe dans la tête**

Les pensées typiques de l'hippophobie tournent autour de scénarios catastrophes : "Il va me foncer dessus", "Il peut me casser les côtes d'un coup de sabot", "Je vais perdre le contrôle", "Je vais être humilié devant tout le monde". L'image mentale du cheval se transforme en symbole de danger absolu. **Plus ces images sont vives, plus l'angoisse est forte.**

La personne apprend très vite un réflexe mental : anticiper le moindre risque. Elle scanne les lieux (“Y a-t-il un centre équestre à proximité ?”), évite certaines routes, refuse les activités où un cheval pourrait apparaître. À court terme, l’évitement soulage. Mais à long terme, il renforce le message interne : “Si j’évite, c’est que c’est vraiment dangereux.” C’est ainsi que la phobie s’installe et se renforce.

**Tableau – Hippophobie ou simple appréhension ?**

ASPECT	RÉACTION “NORMALE” FACE AUX CHEVAUX	HIPPOPHOBIE (PHOBIE SPÉCIFIQUE)
Intensité de la peur	Légère appréhension, curiosité mêlée de prudence.	Peur intense, parfois panique, même sans menace réelle.
Déclencheurs	Cheval très proche, comportement agressif ou imprévisible.	Vue réelle, photo, vidéo, récit, anticipation d’une rencontre.
Symptômes physiques	Léger stress, tension musculaire.	Palpitations, sueurs, tremblements, vertiges, nausées, souffle court.
Impact sur la vie	Pas ou peu d’impact, la personne s’adapte.	Évitement d’activités, de lieux, conflits familiaux, choix de vacances modifiés.
Conscience du caractère excessif	La peur paraît adaptée à la situation.	La personne sait que c’est “trop”, mais ne parvient pas à se calmer.

## **D’OÙ VIENT L’HIPPOPHOBIE ? LES RACINES SOUVENT CACHÉES**

### **Le choc : trauma direct ou scène marquante**

Dans beaucoup d’histoires, il y a un “avant” et un “après”. Une chute violente, un cheval qui se cabre, une morsure, un coup de sabot, un accident en balade, un cheval qui s’effondre sous les yeux d’un enfant... Ce type d’événement peut suffire à inscrire le cheval dans la catégorie “dangereux pour ma survie”.

Chez le “Petit Hans”, par exemple, le point de bascule a été la vision d’un cheval tombant dans la rue, un moment bruyant, impressionnant, incompréhensible pour un enfant. Par la suite, sa peur s’est élargie, mêlant les chevaux à des angoisses liées à ses parents, à la maladie, à la séparation. **Une phobie n’est presque jamais mono-causale** : elle cristallise plusieurs fils de l’histoire personnelle.

### **La peur apprise : ce que l’on voit, ce que l’on entend**

On peut développer une hippophobie sans n’avoir jamais été blessé. Voir quelqu’un tomber, entendre des récits dramatiques, grandir dans un environnement où “les chevaux, c’est dangereux” suffit parfois. Le cerveau humain apprend vite par imitation : si une figure

importante (parent, grand-parent, moniteur traumatisé) manifeste une forte peur, l'enfant intègre le message.

Les médias peuvent aussi jouer un rôle : scènes d'accidents spectaculaires, vidéos virales de chevaux qui deviennent incontrôlables. Pour certaines personnes anxieuses, ces images répétées construisent une réalité interne : "Les chevaux sont incontrôlables et dangereux, partout, tout le temps." Le cheval réel n'est presque plus vu ; c'est le cheval fantasmé qui gouverne la réaction.

### **Le terrain anxieux et la sensibilité**

Les recherches sur les phobies montrent qu'un **terrain anxieux** préexistant augmente le risque : tempérament très sensible, tendance à ruminer, antécédents de trouble anxieux ou de trouble panique, parfois histoire familiale d'anxiété. Dans ces cas, le cheval devient l'un des objets possibles sur lesquels se fixe la peur.

Paradoxalement, certaines personnes très perfectionnistes ou très contrôlantes sont plus vulnérables : le cheval, animal vivant, autonome, imprévisible, vient heurter leur besoin de tout maîtriser. Là où d'autres voient un compagnon puissant, elles ne voient que le potentiel de débordement. *Le cheval devient alors le miroir de ce qu'elles redoutent le plus : perdre pied.*

### **COMMENT SAVOIR SI VOUS ÊTES CONCERNÉ ? UN REGARD HONNÊTE SUR VOTRE EXPÉRIENCE**

#### **Questions simples, réponses rarement neutres**

Pour beaucoup, l'hippophobie se dévoile à travers quelques questions très concrètes :

- Modifiez-vous vos trajets ou vos vacances pour éviter des lieux où il pourrait y avoir des chevaux ?
- Avez-vous déjà refusé une activité (balade, stage, fête d'anniversaire d'enfant) à cause de la présence possible de chevaux ?
- Votre simple imagination d'un cheval proche de vous suffit-elle à déclencher une tension physique nette ?
- Vous sentez-vous incompris ou honteux par rapport à cette peur ?

Plus les réponses s'approchent de "oui", plus on est proche d'une phobie spécifique, surtout si cette peur dure depuis plusieurs mois et s'accompagne d'un réel coût dans la vie quotidienne.

#### **Une anecdote fréquente : "Je n'ose pas le dire"**

En consultation, une phrase revient souvent : *"J'ai honte : tout le monde adore les chevaux, moi je suis terrorisé."* Cette honte est un double piège. Elle freine la demande d'aide et renforce la croyance "je suis anormal". Pourtant, les phobies spécifiques font partie des troubles anxieux les plus répandus, bien documentés, et parmi les plus traitables.

Rappeler que l'on n'est pas seul, que d'autres partagent cette peur, qu'il existe des modèles explicatifs et des protocoles validés, permet déjà de desserrer le nœud. **La phobie n'est pas un défaut de caractère, mais un apprentissage émotionnel qui peut se désapprendre.**

## **LES PRINCIPALES VOIES DE SOULAGEMENT : CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT**

### **Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) : détricoter la peur**

Les TCC sont aujourd'hui considérées comme l'un des traitements les plus efficaces des phobies spécifiques : elles combinent compréhension, travail sur les pensées et exercices concrets d'exposition graduée. L'idée n'est pas de "forcer" la personne, mais de l'accompagner dans des rencontres très progressives avec sa peur, en gardant toujours une marge de sécurité.

Concrètement, le travail peut inclure : identification des pensées catastrophes, mise à l'épreuve de ces scénarios, apprentissage de techniques de respiration et de régulation, construction d'une "échelle d'exposition" (par exemple : regarder une photo de cheval, regarder une vidéo, se rapprocher d'un centre équestre, observer un cheval derrière une barrière, etc.). **À chaque étape, le cerveau réapprend que l'animal n'est pas ce monstre intérieur qu'il s'est construit.**

### **EMDR : travailler la trace traumatique**

Quand l'hippophobie semble liée à un événement précis (chute, accident, scène très marquante), l'EMDR est souvent une approche précieuse. Cette méthode, initialement développée pour traiter le stress post-traumatique, utilise des stimulations bilatérales (mouvements oculaires, sons alternés, tapotements) pour aider le cerveau à retraiter des souvenirs restés "bloqués".

Dans le cadre d'une phobie, l'EMDR vise à désensibiliser progressivement aux images et sensations associées au cheval, tout en installant des croyances plus réalistes ("je peux me protéger", "je ne suis plus en danger comme avant"). Les études indiquent que l'EMDR peut réduire rapidement l'intensité de l'anxiété phobique, parfois en un nombre de séances inférieur à d'autres approches, même si chaque parcours reste singulier.

### **Exposition graduée : l'art de se rapprocher sans se trahir**

Au cœur de la plupart des traitements de phobies, on retrouve le principe d'**exposition graduée** : s'exposer par petites touches à ce que l'on redoute, suffisamment pour apprendre, pas assez pour se retrouver submergé. Cette exposition peut être imaginaire (visualisations), virtuelle (vidéos, réalité virtuelle) ou in vivo (rencontres réelles avec des chevaux, en environnement sécurisé).

Dans certains cas, la collaboration entre thérapeutes et centres équestres est précieuse : travailler avec des chevaux très calmes, encadrés par des professionnels, permet de reconstruire pas à pas une expérience nouvelle. Le but n'est pas forcément de devenir cavalier, mais de retrouver la liberté de se promener, de voyager, de vivre, sans que les chevaux dictent l'itinéraire.

## **Autres leviers : psychoéducation, relaxation, parfois médication**

Comprendre ce qui se joue dans le cerveau et le corps lors d'une phobie – la montée d'adrénaline, le rôle des pensées, le conditionnement – aide beaucoup. C'est ce qu'on appelle la **psychoéducation** : mettre des mots précis sur ce qui semblait jusque-là incompréhensible. Des techniques de relaxation, de pleine conscience ou de cohérence cardiaque viennent compléter le travail, en donnant des outils concrets pour apaiser le système nerveux.

Dans certains cas, notamment lorsque l'hippophobie s'inscrit dans un tableau anxieux plus large (trouble panique, anxiété généralisée), un médecin ou un psychiatre peut proposer un traitement médicamenteux de soutien. Ce n'est pas la solution unique, mais un appui possible, dans une stratégie globale centrée sur la thérapie et l'exposition progressive.

## **SE LIBÉRER PAS À PAS : CONSEILS PRATIQUES POUR AVANCER**

### **Clarifier votre propre “cartographie de la peur”**

Avant de vouloir “affronter” les chevaux, il est utile de comprendre précisément ce qui, chez eux, vous effraie : la taille ? les yeux ? le mouvement soudain ? le fait qu'ils soient imprévisibles ? Le bruit des sabots ? Le souvenir d'un lieu particulier ? **Mettre de la précision là où la peur met tout dans le même sac est déjà un acte de reprise de contrôle.**

Une façon simple de commencer : noter, pendant quelques jours, les situations qui déclenchent de l'angoisse liée aux chevaux, de 0 à 10. Cela permet de construire, parfois avec un thérapeute, une “échelle” qui servira de base à une exposition graduée. L'idée n'est pas de vous jeter au sommet, mais de monter marche après marche.

### **Réhabiliter votre corps comme allié**

Quand la peur surgit, le corps est souvent vécu comme un traître : il tremble, il s'emballe, il donne l'impression de “perdre la face”. Pourtant, apprendre à respirer lentement, à allonger l'expiration, à poser les pieds au sol, à repérer les tensions et les relâcher, transforme le corps en allié. *On ne supprime pas les sensations, on apprend à les traverser.*

Certaines personnes constatent par exemple qu'en accompagnant leur montée d'angoisse – en se disant intérieurement “je sais ce qui se passe, c'est mon système d'alerte, il va redescendre” – l'attaque culmine puis décroît plus rapidement. Cette expérience répétée finit par éroder l'idée que “si je reste, je vais perdre totalement le contrôle”.

### **Accepter d'être accompagné**

Travailler une phobie seule est possible, mais souvent difficile. Se faire accompagner par un psychologue formé aux TCC ou à l'EMDR, habitué aux phobies spécifiques, permet de bénéficier d'un cadre, de méthodes validées et d'un regard qui ne juge pas. **La relation thérapeutique devient alors un espace où la peur peut exister, être comprise et transformée.**

Et si vous avez déjà fait de l'équitation et que votre peur est apparue après un accident, il peut être particulièrement précieux de choisir un professionnel qui connaît un minimum le monde

équestre, ou de travailler en lien avec un centre équestre bienveillant. L'idée n'est pas de faire "comme avant", mais de créer une nouvelle histoire avec ces animaux.

### **UN MOT POUR CELLES ET CEUX QUI SE RECONNAISSENT**

Si vous lisez ces lignes avec le cœur un peu serré, c'est peut-être que l'hippophobie ne se résume pas, pour vous, à une simple curiosité intellectuelle. Vous avez peut-être croisé un cheval un jour, extérieur ou intérieur, qui a laissé une empreinte durable. Il ne s'agit pas de se forcer, ni de se moquer de soi, ni de se comparer aux autres qui "n'ont peur de rien".

Ce qui compte, c'est la possibilité de retrouver une vie où ce sont vos désirs, et non vos peurs, qui dessinent les contours de vos journées. Les chevaux resteront ce qu'ils sont : puissants, sensibles, parfois imprévisibles. Mais votre système nerveux, lui, peut changer de lecture. L'hippophobie n'est pas une fatalité ; c'est une histoire de survie mal calibrée, que l'on peut réécrire, avec patience, douceur, et des outils maintenant bien éprouvés.

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