

# ICHTHYOPHOBIE la peur des poissons

## Ichthyophobie : comprendre la peur des poissons et comment la désamorcer vraiment

Imaginez refuser un **dîner entre amis** parce qu'il y aura un aquarium dans le restaurant. Ou sentir votre cœur s'emballer devant une simple photo de poisson dans un livre pour enfants. L'ichthyophobie, la peur des poissons, est souvent tournée en dérision... jusqu'au jour où elle envahit le quotidien, silencieusement, en secret.

Cette peur n'a rien d'un simple dégoût passager : c'est une phobie spécifique, reconnue par les classifications internationales, qui peut gâcher des vacances à la mer, compliquer des loisirs avec les enfants, voire empêcher certaines carrières liées à l'eau. Pourtant, les données cliniques montrent que les phobies spécifiques, dont celles liées aux animaux comme les poissons, répondent très bien aux traitements modernes.

### En bref : ce qu'il faut savoir sur l'ichthyophobie

- L'ichthyophobie est une **phobie spécifique des animaux** (ici, les poissons), avec une peur intense, souvent irrationnelle, accompagnée d'évitement massif.
- Elle peut se manifester face aux poissons réels, aux aquariums, mais aussi aux *images, vidéos, odeurs* ou à l'idée d'en approcher.
- Les symptômes mêlent panique, sensations physiques (palpitations, sueurs, vertiges) et pensées catastrophiques du type « ils vont me toucher », « ils sont sales » ou « ils peuvent m'attaquer ».
- Les phobies spécifiques touchent plus de 10% de la population sur la vie entière, avec une forte prépondérance pour les phobies d'animaux.
- Les approches les plus efficaces sont les **thérapies comportementales et cognitives**, la thérapie d'exposition graduée, parfois associées à des approches comme l'EMDR.
- Une prise en charge bien conduite permet souvent une amélioration nette en quelques mois, parfois en quelques séances intensives.

### Ichthyophobie : ce qui se cache derrière une peur « ridicule »

#### Une phobie spécifique de type animal

Dans les classifications actuelles, l'ichthyophobie appartient au groupe des **phobies spécifiques**, sous-type « animal », aux côtés de la peur des araignées, des chiens ou des serpents. Ces peurs relèvent d'un trouble anxieux : la peur se déclenche face à un stimulus très précis – ici, les poissons – et déclenche une réaction disproportionnée par rapport au danger réel.

Les études sur les phobies spécifiques montrent qu'elles sont plus fréquentes que n'importe quel autre groupe de troubles psychiatriques, avec une prévalence sur la vie entière dépassant 10%. Les animaux occupent une place centrale dans ces peurs, et les poissons, bien que moins médiatisés que les araignées, font partie des stimuli couramment répertoriés en clinique.

## Quand la peur des poissons envahit le quotidien

Pour une personne non concernée, la réaction peut sembler disproportionnée. Pourtant, le corps, lui, se comporte comme si la vie était menacée : accélération cardiaque, respiration courte, mains moites, tension musculaire, impression de perdre le contrôle. La simple anticipation d'un contact avec des poissons – aller à la plage, passer près d'un étal de marché, voir un bassin dans un parc – suffit à déclencher cette alerte intérieure.

Avec le temps, un vaste réseau d'évitement se met en place : pas de sushi bar, pas de plongée, pas d'aquarium avec les enfants, pas de vacances au bord d'un lac. La personne suit la carte de ses peurs, pas celle de ses envies. C'est précisément ce mécanisme d'évitement qui entretient et renforce l'ichthyophobie.

Situation	Réactions fréquentes chez une personne ichthyophobe	Conséquences dans la vie quotidienne
Invitation dans un restaurant de fruits de mer	Angoisse anticipatoire, images mentales intrusives de poissons « gluants », évitement de l'invitation	Isolement social, peur d'être jugé ou incompris
Vacances à la mer ou au lac	Peur de marcher dans l'eau, refus de se baigner, tension avant chaque sortie plage	Conflits familiaux, impression de gâcher les vacances des autres
Visite scolaire à l'aquarium	Panique à l'idée d'accompagner les enfants, symptômes physiques intenses	Culpabilité, sentiment de ne pas être à la hauteur comme parent
Passage devant un rayon poissonnerie	Nausée, vertige, besoin de changer de chemin en urgence	Parcours d'achat compliqué, honte de sa réaction

## SYMPTÔMES : QUAND LE CORPS PARLE PLUS FORT QUE LA RAISON

### Signes physiques : un système d'alarme en surchauffe

L'ichthyophobie provoque une activation intense du système de stress : palpitations, respiration rapide, oppression thoracique, tremblements, sueurs, parfois sensations de vertige ou d'irréalité. Ce tableau correspond à une réponse de « lutte ou fuite » qui se déclenche alors même qu'il n'y a pas de danger immédiat pour l'intégrité physique.

Chez certaines personnes, l'intensité est telle qu'une attaque de panique complète peut survenir, avec la peur de s'évanouir ou de « devenir fou ». Il ne s'agit pas de faiblesse, mais d'un **conditionnement anxieux** très puissant, souvent ancré depuis plusieurs années.

### Signes psychologiques : pensées catastrophiques et honte silencieuse

La dimension mentale est tout aussi marquante : images intrusives de poissons qui « collent à la peau », fantasmes de morsure, conviction qu'ils sont porteurs de saletés ou de maladies,

impression qu'ils sont imprévisibles et incontrôlables. Ces pensées peuvent surgir en quelques millisecondes et alimenter la panique.

À cela s'ajoute souvent une forte honte : honte de paniquer devant ce que les autres perçoivent comme un animal inoffensif, peur d'être ridiculisé, minimisation de sa propre souffrance. Beaucoup de patients n'en parlent à personne pendant des années, jusqu'au jour où la phobie entre en collision avec un projet important : voyage, mariage, naissance d'un enfant, reconversion professionnelle.

## **D'OU VIENT L'ICHTHYOPHOBIE ? LES RACINES D'UNE PEUR TRÈS PARTICULIÈRE**

### **Traumatisme direct ou « petite scène » marquante**

Dans un grand nombre de phobies spécifiques, on retrouve un événement de départ : morsure, chute, frayeur intense. Pour l'ichthyophobie, ce peut être une morsure de poisson lors d'une baignade, un contact brutal avec un banc de poissons, une scène de pêche particulièrement sanglante, ou encore une frayeur d'enfant dans un aquarium sombre.

Parfois, il ne s'agit pas d'un « gros » traumatisme, mais d'une *petite scène* très chargée émotionnellement, par exemple un adulte qui crie de dégoût ou qui dramatise une situation avec des poissons, sur fond d'enfant impressionnable. Le cerveau encode alors l'association : poisson = danger extrême, et renforce ce lien à chaque évitement.

### **Apprentissage par observation et imaginaires culturels**

On peut aussi développer une ichthyophobie sans jamais avoir été attaqué par un poisson. Voir un proche paniquer, être élevé dans une atmosphère de dégoût vis-à-vis des animaux marins, ou être exposé de manière répétée à des images effrayantes de créatures océaniques peut suffire à installer une peur durable. L'anxiété se transmet parfois plus par les regards, les réactions, les histoires que par les faits eux-mêmes.

L'imaginaire collectif joue également un rôle : films où des poissons ou créatures marines deviennent menaçants, récits de noyades, vidéos virales montrant des attaques. Chez une personne sensible aux sensations corporelles ou déjà anxieuse, ces contenus peuvent alimenter une représentation très exagérée du danger réel.

### **Vulnérabilités individuelles et terrain anxieux**

Les recherches sur les phobies spécifiques indiquent l'existence de facteurs de vulnérabilité : tempérament anxieux, tendance au neuroticisme, historique familial de troubles anxieux. Les personnes qui ont un seuil de dégoût plus bas, ou une sensibilité accrue aux sensations corporelles, semblent aussi plus à risque de développer des peurs centrées sur certains animaux.

L'ichthyophobie peut également coexister avec d'autres peurs liées à l'eau : peur de nager, peur de se noyer, phobie des algues ou des fonds marins. Dans ces cas, la prise en charge doit tenir compte du système global d'angoisses, pas seulement du poisson en tant que tel.

## **DIAGNOSTIC : QUAND PARLE-T-ON VRAIMENT D'ICHTYOPHOBIE ?**

### **Les critères clés d'une phobie spécifique**

Pour parler d'ichthyophobie au sens clinique, on s'appuie sur les critères des phobies spécifiques définis dans les classifications internationales récentes. Parmi les éléments essentiels, on retrouve :

- Une peur intense et persistante, déclenchée par la présence ou l'anticipation de poissons ou de stimuli associés.
- Une confrontation quasi systématique suivie d'une réponse anxieuse immédiate, parfois une attaque de panique.
- Une reconnaissance – au moins partielle – du caractère excessif ou irrationnel de la peur, chez l'adulte.
- Des comportements d'évitement marqués : détourner son chemin, refuser certaines activités, éviter les images.
- Un impact significatif sur la vie sociale, familiale, professionnelle ou les loisirs.
- Une durée d'au moins six mois pour poser le diagnostic, surtout chez l'adulte.

### **Différencier ichthyophobie, dégoût et simple appréhension**

Ne pas apprécier le poisson dans l'assiette ou ne pas être à l'aise dans l'eau ne suffit pas à parler de phobie. Le point central, c'est le niveau de détresse et l'impact sur la vie. Une personne qui peut supporter un aquarium à proximité, même avec une légère gêne, ne présente pas le même tableau clinique que celle qui change de trottoir pour éviter une vitrine de poissonnerie.

Pour le clinicien, l'enjeu est de repérer dans quelle mesure la peur est devenue enfermante, rigide, « non négociable ». C'est souvent ce verrouillage, plus que l'intensité ponctuelle de la peur, qui oriente vers un véritable trouble phobique.

## **TRAITEMENTS : CE QUI FONCTIONNE VRAIMENT CONTRE L'ICHTYOPHOBIE**

### **Les TCC et la thérapie d'exposition : le cœur des recommandations**

Les thérapies comportementales et cognitives (TCC), incluant la **thérapie d'exposition graduée**, sont considérées comme le traitement de référence pour les phobies spécifiques, ichthyophobie comprise. Le principe : déconstruire les pensées dysfonctionnelles, tout en s'exposant progressivement et de manière contrôlée aux stimuli redoutés jusqu'à ce que le cerveau cesse de déclencher la panique.

Les données disponibles indiquent que l'exposition in vivo – c'est-à-dire en situation réelle – est particulièrement efficace pour les phobies d'animaux, parfois plus que l'exposition imaginaire seule. Dans de nombreuses études, les TCC permettent une réduction marquée des symptômes phobiques dans une majorité de cas, avec des taux de succès rapportés autour de 70–80% pour l'ensemble des phobies spécifiques.

## **EMDR et approches complémentaires**

Pour certains patients, surtout lorsque l'ichthyophobie fait suite à un événement traumatique précis, des approches comme l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) peuvent être proposées. Les travaux existants montrent des résultats intéressants sur certaines phobies, même si l'exposition reste généralement la méthode la plus documentée et la plus robuste.

D'autres outils peuvent être mobilisés : techniques de respiration, relaxation musculaire progressive, imagerie mentale, parfois hypnose pour faciliter le travail d'exposition. Les médicaments anxiolytiques ou antidépresseurs peuvent être utilisés ponctuellement, surtout en cas de comorbidité anxieuse ou dépressive, mais ils ne constituent pas le traitement de fond de l'ichthyophobie.

## **Ce que montre la recherche sur le pronostic**

Les données cliniques sont plutôt encourageantes : les phobies spécifiques répondent bien aux protocoles structurés, parfois sur des formats intensifs (quelques séances très ciblées). Surtout, la rapidité de l'amélioration surprend souvent les patients, habitués à vivre avec cette peur depuis des années, voire des décennies.

Le véritable enjeu n'est pas tant la possibilité de changement que l'acceptation de se confronter au processus thérapeutique, ce qui suppose une alliance solide avec le thérapeute et une progression graduée respectant le rythme de la personne.

## **COMMENT DÉSAMORCER LA PEUR : D'UNE LOGIQUE D'ÉVITEMENT À UNE LOGIQUE D'APPRENTISSAGE**

### **Exemples d'objectifs concrets en thérapie**

Une démarche psychothérapeutique n'a pas pour but de faire aimer les poissons à tout prix, mais de redonner de la liberté là où la peur dictait la conduite. Concrètement, les objectifs peuvent être :

- Pouvoir accompagner ses enfants à l'aquarium sans crise de panique.
- Se baigner à la mer ou au lac dans une zone surveillée, sans éviter systématiquement l'eau.
- Passer devant un rayon poissonnerie sans détour ni malaise intense.
- Voyager dans des pays où la présence de poissons est très visible, sans renoncer au séjour.

Ces objectifs sont traduits en étapes mesurables et réalistes, de manière à transformer la peur globale en une série de défis précis et atteignables.

### **Une hiérarchie d'exposition typique (illustration)**

Voici un exemple de progression qu'un thérapeute pourrait co-construire avec une personne ichthyophobe :

- Regarder, chez soi, des images très stylisées de poissons pendant quelques secondes, en pratiquant des exercices de respiration.
- Visionner une courte vidéo de poissons à faible distance, écran en main, avec possibilité de pause.
- Entrer brièvement dans un magasin où l'on sait qu'il existe un rayon poissonnerie, sans s'en approcher.
- Passer à proximité du rayon, avec un accompagnement, et rester deux minutes sur place.
- Visiter un petit aquarium, en se tenant à distance suffisante des bassins, puis progressivement s'approcher.
- Envisager un court bain dans une eau claire où la présence de poissons est faible, avec une personne de confiance.

Chaque palier est répété jusqu'à ce que la peur diminue nettement, ce qui permet au cerveau d'apprendre que la situation redoutée n'est pas dangereuse.

### **Auto-assistance : ce que vous pouvez faire seul, et ce qui nécessite un professionnel**

Certaines personnes parviennent à réduire l'intensité de leur ichthyophobie grâce à un travail personnel structuré : information sur le trouble, exercices de respiration, exposition très progressive à des images, journaling des pensées automatiques et de leurs contre-arguments. Cette démarche peut être utile pour reprendre un premier contrôle, à condition de rester prudente et respectueuse de ses limites.

Dès lors que la peur impacte fortement la vie quotidienne, ou que la simple idée d'une exposition déclenche une angoisse majeure, le recours à un professionnel formé aux TCC ou à l'EMDR devient essentiel. Il ne s'agit pas seulement d'« être courageux », mais d'engager un travail psychologique fin, dans un cadre sécurisé, pour désactiver un conditionnement ancien et puissant.

## **REGARD HUMAIN SUR UNE PEUR SOUVENT BANALISÉE**

### **Une phobie qui interroge notre rapport au vivant**

L'ichthyophobie met en lumière quelque chose de très humain : nous n'avons pas tous les mêmes peurs, et certaines nous confrontent à notre vulnérabilité dans ce qu'elle a de plus intime. Là où l'un voit des créatures fascinantes, l'autre perçoit une menace diffuse, presque indicible, liée au mouvement, à la texture, au silence des profondeurs.

Plutôt que de tourner cette peur en dérision, l'enjeu est de l'écouter comme un langage : celui d'un psychisme qui a, un jour, relié les poissons à la survie. Travailler sur l'ichthyophobie, c'est moins corriger une « bizarrerie » que réparer une alarme restée bloquée sur rouge.

### **Se libérer sans se renier**

Sortir de l'ichthyophobie ne signifie pas devenir passionné de plongée ou de pêche. Il s'agit plutôt de retrouver une forme de souveraineté intérieure : choisir ses voyages, ses activités,

ses moments partagés avec les autres, sans qu'une peur héritée du passé impose son veto silencieux.

Ce chemin combine compréhension, travail sur les pensées, expérimentation graduée et accompagnement bienveillant. Il demande du courage, mais surtout un cadre thérapeutique qui honore cette peur au lieu de la juger. Car derrière l'ichthyophobie, il y a d'abord une personne qui tente, à sa manière, de rester en vie.

© <https://psychologie-positive.com/ichthyophobie-comprendre-la-peur-des-poissons-et-comment-la-surmonter/>