

PAGOPHOBIE Peur de la glace

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

La **pagophobie** désigne la peur irrationnelle et intense de la glace, du gel ou du givre. Ce mot provient du grec *pagos* (qui signifie glace ou gelée) et *phobos* (la peur).

Cette phobie spécifique peut se manifester de différentes manières selon les individus :

- **Peur des conditions météorologiques** : Angoisse face aux routes verglacées, aux tempêtes de neige ou à la formation de givre.
- **Peur des objets ou aliments gelés** : Réticence ou panique à l'idée de toucher des glaçons, de manger des aliments surgelés ou d'ouvrir un congélateur.
- **Symptômes physiques** : En présence de l'élément déclencheur, la personne peut souffrir de palpitations, de tremblements, de sensations de suffocation ou de crises de panique.

Comme la plupart des phobies, elle peut être liée à un traumatisme passé (comme une chute grave sur le verglas ou un accident lié au froid) et se soigne généralement très bien à l'aide d'une TCC.

La **pagophobie** peur de la glace ou du froid extrême s'appelle aussi **cryophobie**.

- **Définition** : C'est une peur anormale, irrationnelle et persistante face à la glace, au gel ou aux températures très basses.
- **Symptômes** : Elle provoque des crises de panique, une accélération du rythme cardiaque, des sueurs froides, des tremblements ou une envie absolue d'éviter les environnements froids.
- **Origines** : Cette phobie peut découler d'un traumatisme passé (comme une mauvaise chute ou une peur d'être bloqué dans le froid) ou d'une anxiété généralisée liée à l'environnement.

LE PAGOPHOBE

La **peur de la glace** relève rarement d'une entité clinique unique ; elle se ventile en plusieurs phobies spécifiques distinctes, dont l'étiologie et la phénoménologie diffèrent sensiblement. Une précision préalable sur l'ambiguïté du référent : en français, « glace » recouvre la glace d'eau (cryophobie, au sens strict, ou parfois pagophobie), la crème glacée (rare, généralement indexée sur une aversion sensorielle ou alimentaire), et le miroir (catoptrophobie ou eisoptrophobie).

Je traite principalement la première lecture, en signalant les ramifications.

1. Le registre sensoriel et interoceptif

La glace sollicite de manière intense les thermorécepteurs du froid (canaux TRPM8) et les nocicepteurs en cas de contact prolongé. Chez certains sujets, l'aversion procède d'une

hypersensibilité sensorielle, fréquente dans les profils présentant des particularités de traitement sensoriel : le froid intense est vécu non comme une simple sensation, mais comme une intrusion nociceptive, voire une menace corporelle. La réponse est alors moins phobique au sens strict qu'une aversion à seuil abaissé.

2. Le conditionnement aversif et l'apprentissage associatif

Dans le cadre du modèle de Mowrer (conditionnement pavlovien puis instrumental), la phobie spécifique s'installe souvent à partir d'un événement traumatique : engelures, chute sur un plan d'eau gelé, rupture de la couche de glace, noyade évitée de justesse, hypothermie. Le stimulus conditionnel (la glace) se trouve dès lors couplé à une réponse d'effroi, entretenue ensuite par l'évitement, qui empêche toute extinction. L'apprentissage vicariant (observer autrui en détresse) et la transmission informationnelle (récits alarmants) peuvent produire le même résultat sans exposition directe, conformément à la triple voie de Rachman.

3. L'ancrage évolutif : la préparation sélective

La théorie de la préparation de Seligman suggère que certains stimuli, historiquement associés à des risques létaux, sont plus facilement investis par la peur. La glace, indissociable de l'hypothermie, de l'instabilité du substrat et de la dissimulation des profondeurs, s'inscrit plausiblement dans cette catégorie, même si les données empiriques demeurent moins robustes que pour les serpents ou les hauteurs.

4. L'imbrication avec d'autres phobies

Très souvent, la cryophobie masque ou recoupe d'autres structures : la peur de l'eau profonde (aquaphobie), la crainte de la chute et de la perte de contrôle, la claustrophobie (ensevelissement sous la glace, avalanche), ou encore la peur du glissement, liée à un trouble de l'équilibre ou à une anxiété de chute. Le véritable objet phobique n'est alors pas la glace en tant que telle, mais ce qu'elle rend possible.

5. La dimension symbolique et culturelle

Sur un plan plus herméneutique, la glace condense des significations d'immobilisation, de mort et de dissimulation (le gel qui fige, la surface qui trahit la profondeur). Ces investissements imaginaires, nourris par la littérature et le folklore polaires, peuvent moduler la valence affective du stimulus, sans pour autant en constituer une cause suffisante.

Prise en charge

Le traitement de référence demeure la thérapie cognitivo-comportementale avec exposition graduée, éventuellement assistée par réalité virtuelle, la restructuration cognitive visant les surestimations du danger.

Une piste d'approfondissement

Une réflexion sur la symbolique de la glace comme figure de la surface et de la profondeur dans l'imaginaire occidental, et sur sa possible inflexion de l'expérience phobique.

1. La glace comme surface à double régime : opacité et diaphanéité

Ce qui singularise la glace parmi les figures de la surface, c'est qu'elle conjoint deux propriétés habituellement disjointes : la solidité d'un support et la translucidité d'un milieu. Elle porte et laisse voir. Le regard traverse ce que le pied doit croire impénétrable, d'où une dissociation entre l'information visuelle (la profondeur, le vide sous-jacent) et l'information proprioceptive et tactile (la résistance du substrat). Dans les termes de Gibson, l'*affordance* de support y devient équivoque : la surface offre simultanément la marche et la chute. L'imaginaire occidental a abondamment thématiqué cette ambivalence, et l'on peut faire l'hypothèse qu'il fournit à la phobie son répertoire de scénarios catastrophiques.

2. Topographies littéraires et picturales de la glace

La figure matricielle est le Cocyte dantesque (*Inferno*, XXXIV) : la glace y est le lieu ultime de l'enfer, la pétrification de ceux qui ont trahi, le froid se substituant au feu comme index de la plus extrême séparation d'avec le divin. L'immobilisation y vaut châtement ontologique, ce qui prépare une longue association entre gel, mort morale et impossibilité du mouvement.

La modernité romantique déplace le registre vers le sublime. Burke et Kant ont théorisé la délectation ambivalente devant ce qui menace à distance, et la *Mer de glace* de Friedrich (1823-24), l'épisode du glacier chez Mary Shelley ou la clôture polaire de l'*Ancient Mariner* de Coleridge relèvent de cette esthétique : la glace est l'altérité inhumaine de la nature, indifférente et totalisante. Chez Andersen, la Reine des neiges fait du gel une anesthésie affective, l'éclat de miroir dans l'œil de Kay prolongeant l'équivalence entre froid et dessèchement de la sensibilité.

3. La polysémie glace/miroir et la structure de la surface spéculaire

La langue française offre une particularité que n'a pas l'anglais : un même vocable désigne la glace d'eau et le miroir. Cette homonymie n'est pas seulement lexicale (l'étymologie du miroir-glace renvoie à la fabrication verrière de Saint-Gobain, et la métaphore de la limpidité cristalline a fait le reste), elle autorise une convergence thématique : toute surface réfléchissante pose la question de ce qui se tient derrière l'apparence, et du double qu'elle renvoie. La catoptrophobie et la cryophobie, que nous distinguons plus haut sur le plan nosographique, se rejoignent ainsi dans une même structure symbolique, celle de la surface qui dissimule ou trahit une profondeur inassignable. On songera à l'*Unheimlich* freudien, où le double surgit précisément dans le miroir.

4. Inflexion possible de l'expérience phobique

Trois mécanismes, que je formule comme hypothèses et non comme résultats établis, méritent d'être distingués :

- **Fourniture de scénarios.** Les représentations culturelles ne causent pas la phobie, mais elles peuvent fournir le contenu des cognitions catastrophiques (englouti sous la couche, conservé figé, vu sans pouvoir être secouru). Le modèle cognitif de Clark et Beck prévoit que la forme des appréhensions soit tributaire de schèmes disponibles dans l'environnement symbolique du sujet.

- **Surdétermination affective.** La valence thanatique de la glace (immobilité, froid cadavérique, conservation) peut survaloriser un stimulus déjà aversif sur le plan sensoriel, en y agrégeant une charge existentielle qui excède la menace physique réelle.
- **Ambivalence sublime.** À l'inverse, le rapport esthétique à la glace, fait de fascination mêlée d'effroi, indique que la peur n'est pas univoque. Certaines phobies se structurent autour de cette fascination (le phobique qui regarde l'objet qu'il évite), ce qui rend l'exposition thérapeutique plus délicate qu'elle n'y paraît : le sujet s'y confronte non seulement à un danger estimé, mais à un objet investi comme attracteur.

5. Limite méthodologique

Il faut résister à l'inférence qui ferait de la symbolique une étiologie. Les études sur la peur humaine montrent que la plupart des phobes spécifiques ne peuvent rattacher leur peur à un référent culturel précis, et que l'imaginaire opère plutôt comme *amplificateur* ou comme *grammaire de la verbalisation* que comme cause.

Autre piste d'approfondissement possible :

Une réflexion sur la glace comme archive (carottes glaciaires, corps préservés, dégel des pergélisols), et sur la manière dont la crise climatique infléchit aujourd'hui sa valence, de la menace figée à la disparition anxieuse.

1. La glace comme dispositif d'inscription : une archive sans archiviste

La carotte glaciaire constitue un cas limite de l'archive au sens foucauldien, comme système de ce qui peut être dit et conservé. Elle enregistre sans intention : les bulles d'air piégées lors de la métamorphose du névé en glace fournissent des concentrations paléoatmosphériques de CO₂ et de CH₄, les rapports isotopiques ($\delta^{18}\text{O}$, δD) servent de proxys thermométriques, et les couches de poussières, de cendres volcaniques ou de plomb anthropique ouvrent une chronologie à l'échelle de l'année, puis du millénaire. Les forages de Vostok, puis d'EPICA Dome C, ont ainsi donné accès à plusieurs cycles glaciaires-interglaciaires, sur environ huit cent mille ans. Le projet *Oldest Ice* vise à étendre cette série au-delà d'un million d'années. C'est une mémoire qui n'a pas été écrite, dont la lisibilité est une construction a posteriori du dispositif instrumental.

Dans *Mal d'archive*, Derrida distingue l'*arkhè* comme commencement et comme commandement : l'archive suppose un lieu de consignation et une autorité d'interprétation. La glace offre une archive dont le lieu de consignation est naturel, mais dont la consultation est une opération destructrice. Carotter, c'est découper, fondre, analyser, donc consommer le document en le lisant. La pulsion de mort que Derrida décèle au cœur de la pulsion d'archive trouve ici une littéralité troublante.

2. Les corps préservés : la conservation comme suspension du temps de la décomposition

À cette archive-donnée s'adjoint une archive-corps. Ötzi (découvert en 1991 dans les Alpes de l'Ötztal), les mammoths et les jeunes lionceaux des pergélisols sibériens, les vestiges

organiques des névés de Lendbreen ou de Schnidejoch réalisent une anomalie : un corps qui n'a pas achevé son travail de corruption. Cette suspension relève d'un régime de temporalité singulier, que l'on pourrait dire d'*ajournement* plutôt que de survivance. Le cadavre glacé n'est ni présent ni passé au sens ordinaire, il attend. Cette attente est précisément ce que la valence ancienne de la glace (le Cocyte, la fixation) avait thématisé sous la forme du châtement ou de l'immobilité mortuaire.

Mais ce régime d'ajournement est aussi réversible : la mise au jour d'Ötzi est un effet du recul glaciaire. L'archive ne se livre que parce qu'elle se détruit.

3. L'inversion de la menace : de la figure du piège à celle de la fuite

Ici s'opère l'inflexion que vous désignez. La glace de l'imaginaire classique menaçait par sa présence : elle surprend, elle englobe, elle fige. La glace de l'Anthropocène inquiète par son retrait. La menace passe de la *rétenion* à la *libération*, ce qui infléchit la structure même de la crainte.

Trois registres s'y distinguent :

- *La libération de l'enfoui*. Le dégel des pergélisols suscite une anxiété biologique et chimique : réactivation de pathogènes (l'épisode d'anthrax de 2016 dans la péninsule de Yamal est le cas le plus souvent invoqué, même si son attribution causale à la canicule est discutée), virus géants isolés à partir de sédiments sibériens (*Pithovirus*, puis *Pandoravirus yedoma*), et surtout émissions de méthane et de dioxyde de carbone issues de la décomposition de la matière organique gelée. La glace cesse d'être une enveloppe inerte pour devenir un réservoir menaçant de se vider. Notons que l'évaluation du risque infectieux réel reste très débattue, et que l'anxiété culturelle excède probablement le risque épidémiologique avéré.
- *La perte de l'archive*. La disparition des glaciers de basse et moyenne latitude implique une disparition de données irremplaçables, que l'initiative *Ice Memory* tente de pallier en constituant un sanctuaire de carottes en Antarctique. L'entreprise est remarquable philosophiquement : on archive l'archive, on fait de la glace un patrimoine à conserver contre la glace en train de fondre.
- *Le deuil*. Les funérailles de l'Okjökull (2019) et la plaque de la « Lettre au futur » ou la cérémonie du Pizol suisse relèvent d'une ritualisation du deuil d'un objet non humain. On peut y rattacher la solastalgie d'Albrecht, détresse liée à la transformation d'un environnement familier, et le « deuil écologique » (Cunsolo et Ellis) documenté chez les populations arctiques.

4. Incidences sur l'expérience phobique : hypothèses

L'articulation avec notre propos initial reste conjecturale, aucune étude à ma connaissance ne documentant une cryphobie infléchie par le contexte climatique. On peut néanmoins formuler quelques hypothèses.

La première est un *déplacement de l'objet*. La phobie de la glace, structurée jusqu'ici par la menace de l'engloutissement et de la rupture du support, trouverait un second pôle dans la crainte de sa fonte : l'instabilité du substrat devient alors collective et prospective, non plus

seulement individuelle et immédiate. La seconde est une *dissolution de l'évitement*. Lorsque l'objet évité est lui-même en voie de disparition, l'évitement perd sa fonction protectrice paradoxale et peut se doubler d'une nostalgie, ce qui complique la distinction entre peur, deuil et anxiété anticipatoire. La troisième est une *contamination par l'écoanxiété*. La clinique distingue de plus en plus l'écoanxiété d'une pathologie, la considérant comme une réponse proportionnée à une menace réelle. La glace deviendrait alors le support d'une angoisse non pas déraisonnable, mais rationnelle, ce qui déstabilise le paradigme même de la phobie, défini par une disproportion de la réaction au danger effectif.

5. Une dialectique de la mémoire et de la menace

Reste une tension que l'on peut formuler ainsi. Pour la modernité, la glace était *ce qui retient* : elle retenait le temps (l'archive), les corps (la momie naturelle), l'eau (la réserve). Sa menace était celle d'une rétention excessive. Aujourd'hui, la valeur de la glace tient à sa capacité à continuer de retenir, et la menace tient à ce qu'elle relâche. Le même attribut est donc successivement redouté puis regretté. On pourrait y lire, avec Hartog, une mutation du régime d'historicité : la glace n'est plus le témoin d'un passé immuable, mais l'indice d'un présent qui se consume, d'un futur déjà en perte.

Trois pistes d'approfondissement possibles avec Claude IA

1. Une confrontation entre la théorie derridienne de l'archive et la pratique de l'*Ice Memory*, afin de déterminer si l'archivage préventif de la glace relève d'une logique de consignation, de sauvegarde ou de testament.
2. Une analyse des rituels de deuil glaciaire (Okjökull, Pizol) à la lumière de la ritualité funéraire et de la question de l'élargissement du « deuilable » à des êtres non humains, avec les objections que soulève cette extension.
3. Une discussion de la place de l'écoanxiété dans la nosographie phobique : en quel sens une peur rationnellement fondée met-elle en crise le critère de disproportion du DSM-5-TR, et quelles conséquences thérapeutiques en découlent ?