

PYROTECHNOPHOBIE Phobie liée aux armes et aux objets associés

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

La peur des munitions est plus courante qu'on ne le pense.

Ce que cela peut être

- **Phobie spécifique** : peur intense et irrationnelle d'un objet précis.
- **Réaction conditionnée** : si tu as vécu ou vu quelque chose de stressant lié aux armes (film, accident, contexte violent), ton cerveau peut associer les cartouches au danger.
- **Peur symbolique** : même sans expérience directe, les munitions représentent la violence, la mort ou la perte de contrôle.

Symptômes possibles

- Malaise ou anxiété en voyant des cartouches ou des armes.
- Accélération du rythme cardiaque
- Évitement (refus de s'approcher d'un stand de tir, par exemple)
- Pensées envahissantes (« c'est dangereux », « ça peut exploser »)

Important à comprendre

Les munitions **ne sont pas dangereuses seules** sans arme et sans manipulation spécifique, mais la peur ne dépend pas toujours de la logique — elle est émotionnelle.

Que faire ?

- **Identifier l'origine** : quand cette peur a commencé ?
- **S'exposer progressivement** : images → objets inertes → environnement contrôlé
- **Techniques de relaxation** : respiration, cohérence cardiaque
- **En parler à un professionnel** : un psychologue peut aider via des thérapies comme les TCC (thérapies cognitivo-comportementales)

À retenir

Ce type de peur n'est ni ridicule ni rare. Le cerveau cherche simplement à protéger, parfois de façon excessive.