

LA TRYPOPHOBIE - LA PEUR DES TROUS

Qu'est-ce que la peur des trous ? Contempler une fleur de lotus ou une surface en nid d'abeille vous met mal à l'aise au point de vous donner la nausée ou la migraine ? Vous souffrez peut-être de tryphobie, une maladie relativement inconnue et pourtant fréquente qui se caractérise par **une phobie des trous**.

La peur des trous

Cela peut prêter à sourire, mais cette phobie existe bel et bien et a d'ailleurs fait l'objet de plusieurs études scientifiques, même si elle est encore peu reconnue par le corps médical. Le phénomène est effectivement plutôt récent et le terme de tryphobie n'apparaît pour la première fois dans la littérature spécialisée qu'en 2013.

La tryphobie se caractérise par **une peur pathologique et irrationnelle des surfaces ou objets constellés de petits trous** : alvéoles de ruches, fleurs de lotus, chocolat soufflé ou encore écran d'accueil de l'Apple Watch avec ses petites icônes rondes ! À première vue totalement inoffensives, ces images peuvent entraîner chez certaines personnes toutes sortes de symptômes, des plus anodins comme la chair de poule ou des démangeaisons, à des troubles physiologiques plus poussés : nausées, difficultés à respirer, migraine, attaque de panique...

En général, une phobie se définit comme un trouble psychologique et anxieux survenant après une expérience traumatisante (morsure de chien, par exemple) ou **déclenchée par des peurs innées** associées à des mécanismes évolutifs, comme la peur des araignées ou des serpents. Qu'elle soit réelle ou imaginée, la phobie est donc normalement liée à une menace, ce qui ne semble pas être le cas, à première vue, de la tryphobie, la peur des trous. Et pourtant...

La tryphobie ou peur des trous, résultat d'une configuration géométrique particulière ?

Lors d'une étude réalisée par des chercheurs de l'Université d'Essex en Angleterre, plusieurs images comportant **divers motifs de trous** ont été montrées à plusieurs centaines de personnes. Il leur a été ensuite demandé de décrire leurs réactions et émotions face à ces images. Au final, de la répugnance, des **réactions de dégoût**, de malaise, des maux de tête ou des tremblements ont été recensés chez 11% des hommes et 18% des femmes. Sans aller jusqu'à parler de phobie, il semblerait donc que des images montrant certaines configurations géométriques de trous ou de cercles provoquent des réactions chez de nombreuses personnes. Ces sensations de malaise pourraient être liées à **l'inconfort visuel** que créent ces agencements particuliers. Les motifs les plus à même de créer cet inconfort sont ceux présentant des assemblages de trous ou des formes circulaires avec des caractéristiques de contrastes particuliers. Pour être traitées par notre cerveau, ces images requièrent apparemment une plus grande oxygénation cérébrale. L'inconfort est donc d'autant plus

important si nous sommes déjà sujets à une fatigue des yeux ou à un mal de tête, ou encore si nous ne sommes pas habitués à regarder ce genre d'images.

Des motifs associés à des animaux venimeux

Mais comment ces images peuvent-elles susciter une réponse émotionnelle si intense qu'on puisse alors parler de phobie ? Chez certaines personnes, ces configurations de trous pourraient faire appel à d'autres images véhiculant des notions de danger et de menace, comme des **images de moisissure** ou de **maladie de peau**. La sensation de malaise ressentie par la personne atteinte de tryphobie serait alors plutôt associée à un **réflexe d'évitement** afin de se protéger et de se mettre à l'abri d'une éventuelle contamination. Certains chercheurs ont également remarqué que de **nombreux animaux venimeux ou toxiques** (araignées ou serpents) présentaient des motifs visuels semblables à des trous. En étant confrontés à ce type de motifs, nous aurions ainsi l'impression de nous trouver face à un animal dangereux voire mortel, provoquant en nous un malaise et un réflexe de fuite. Cette réaction primitive et inconsciente, ancrée dans nos structures nerveuses, serait présente chez de très nombreuses personnes. On estime ainsi **qu'une personne sur sept** serait atteinte de tryphobie, certains au point de voir leur vie clairement perturbée par ce trouble, ne pouvant pas regarder un nid de guêpes, des bulles de mousse, ou le pommeau de leur douche. Si ce trouble tend à être de plus en plus connu et étudié, il n'existe malheureusement encore à ce jour aucune thérapie ciblée.

Morgane Gillard, rédactrice scientifique

Sources

– *Tryphobie : avez-vous peur des trous ? theconversation.com. Consulté le 16 juin 2021.*