

# SELACHOPHOBIE Phobie des requins

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

La **selachophobie** est la peur intense et irrationnelle des requins.

Même si les attaques de requins sont extrêmement rares, cette phobie peut provoquer une anxiété importante dès qu'une personne pense à l'océan, voit des images de requins ou se retrouve en mer.

Les symptômes ressemblent à ceux des autres phobies spécifiques :

- Montée d'anxiété ou de panique à la vue d'un requin (image, vidéo, aquarium)
- Évitement de la mer, des plages ou des films sur les requins
- Palpitations, sueurs, tremblements
- Sensation de danger imminent, même sans risque réel

Plusieurs facteurs peuvent jouer :

- Films ou documentaires anxiogènes (ex : requins présentés comme très dangereux)
- Récit d'attaques, même rares
- Expérience personnelle traumatisante en mer
- Association mentale entre océan et danger

La bonne nouvelle, c'est que ça se traite bien :

- **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** : la plus efficace
- **Exposition progressive** (images → vidéos → situations réelles encadrées)
- Techniques de relaxation (respiration, gestion du stress)
- Parfois accompagnement psychologique plus global si l'anxiété est forte

**La selachophobie n'est pas une simple "peur du danger", mais une réaction amplifiée par le cerveau, souvent déconnectée du risque réel.**