

TRYPOPHOBIE, peur des trous

Rédaction : Anne-Sophie Glover-Bondeau

Journaliste

Décembre 2018

La tryphobie est une phobie peu connue mais fréquente. Cette peur panique et irraisonnée des petits trous peut être traitée avec des thérapies comportementales.

Définition

La tryphobie est la phobie de toutes formes géométriques très rapprochées (circulaires ou convexes, trous), comme ce que l'on peut voir dans un nid d'abeille, dans de la mousse de shampoing, dans un morceau de gruyère...

Le mot tryphobie vient du grec *trupe*, trou et *phobos*, la crainte. C'est une « phobie » qui a été récemment identifiée sans être officiellement classée comme une phobie (peur intense et irraisonnée accompagnée de fuite). Elle a en effet été décrite pour la première fois en 2005. Elle toucherait de nombreuses personnes.

Causes

Des chercheurs voient dans cette phobie l'héritage possible d'un réflexe de fuite inscrit dans les réflexes nerveux de nos ancêtres devant des regroupements de rond rappelant les dessins de la peau d'animaux dangereux (serpent, pieuvre venimeuse...).

D'autres scientifiques expliquent eux cette phobie par le fait que les formes géométriques très rapprochées évoquent des symptômes de maladies infectieuses ou parasitaires (variole, rougeole, typhus, gale...) ou de décomposition.

Dans les deux cas, la tryphobie serait donc lié à un mécanisme de défense évolutif (reconnaître et donc fuir les animaux dangereux ou les personnes malades).

Diagnostic

Le diagnostic de tryphobie est médical même si elle n'est pas reconnue officiellement comme une phobie. Une phobie répond à des critères diagnostics précis. Le professionnel de santé consulté peut établir une liste des situations ou objets à l'origine de la phobie (ici en l'occurrence les formes géométriques très rapprochées dont les trous, des émotions associés, du comportement physique, puis il s'intéresser aux symptômes. Il peut s'appuyer sur des questionnaires spécifiques qui évaluent l'existence et l'intensité des phobies reconnues.

Les personnes concernées

La tryphobie toucherait de nombreuses personnes. Selon une étude réalisée par des chercheurs de l'Université d'Essex en Angleterre, 11% des hommes et 18% des femmes seraient concernés. Il existe des groupes Facebook comptant des milliers de personnes qui échangent sur cette phobie.

Les facteurs de risque

Les facteurs de risque de la tryphobie sont encore peu connus. Quelques études ont fait un lien entre tryphobie et troubles dépressifs ou entre tryphobie et anxiété sociale. Les personnes souffrant de ces troubles seraient plus susceptibles de présenter une tryphobie.

Les symptômes de la tryphobie

Les symptômes de la tryphobie sont communs aux autres phobies.

La peur irraisonnée et panique face à l'objet en cause

Les personnes atteintes de tryphobie ressentent une peur ou une anxiété très forte lorsqu'elles voient une éponge, des coraux, des bulles de savon...

Cette peur est persistante et également déclenchée par l'anticipation de l'objet phobogène (lorsque l'on sait qu'on va y être confronté). La personne qui souffre de phobie spécifique comme pourrait l'être la tryphobie a en outre conscience du caractère irraisonné de sa peur et en souffre.

Des réponses d'anxiété

Face à des trous, la personne souffrant de tryphobie peut ressentir de nombreux troubles : battements cardiaques accélérés, sensation de souffle coupé, nausées, transpiration, frissons ou bouffées de chaleur, tremblements, vertige... Dans certains cas, la phobie peut donner lieu à de véritables attaques de panique.

La phobie se caractérise par l'évitement de l'objet ou de la situation à l'origine de la phobie.

Vous faites tout pour éviter de vous retrouver en présence de l'objet (ici les trous) à l'origine de votre phobie.

Traitement de la tryphobie

A l'instar des autres phobies, la tryphobie se traite en suivant une thérapie cognitivo-comportementale. Cette thérapie a pour objectif de vous exposer à ce qui cause votre phobie, de loin et dans un cadre rassurant puis de plus en plus près pour faire disparaître la peur. Le fait d'être confronté à l'objet phobogène de façon régulière et progressive plutôt que de l'éviter permet de faire disparaître la peur.

Une psychanalyse peut également être efficace

Des médicaments contre les troubles anxieux peuvent être prescrits, mais ils ne constituent pas une solution en eux-mêmes. Ils permettent juste de faire face à des symptômes phobiques très intenses.

Phobie, les traitements naturels

Des huiles essentielles aux propriétés calmantes et relaxantes peuvent vous aider à prévenir les crises d'angoisse. Vous pouvez utiliser par exemple par voie cutanée ou olfactive des huiles essentielles d'orange douce, de néroli, de petit grain bigarade.

Prévenir la tryphobie ?

Il n'est pas possible de prévenir une phobie. La seule prévention pour éviter la peur intense et des symptômes est d'éviter l'objet de la phobie.

En revanche, il est important de pouvoir se faire aider dès les premiers symptômes de phobie car, non traitée, celle-ci peut devenir handicapante.