

VERMIPHOBIE Peur irraisonnée des vers

Par Nathalie Truche

Connue également sous le nom de **scoleciphobie** ou de vermiphobie, l'anthelmophobie se définit par une crainte extrême et irraisonnée des vers. Cette aversion s'étend généralement aux asticots, larves et autres invertébrés au corps mou et annelé.

Anthelmophobie, peur des vers : explications

L'ami des jardiniers est aussi l'ennemi des anthelmophobes. Avec son corps nu, long et visqueux, le ver répugne de nombreuses personnes. Mais lorsque son apparition déclenche une véritable crise de panique et impacte le quotidien du patient, il s'agit d'une anthelmophobie. Causes, symptômes, conséquences et traitement : décryptage d'un trouble psychologique figurant sur la longue liste des zoophobies.

Qu'est-ce que l'anthelmophobie ?

Connue également sous le nom de scoleciphobie ou de vermiphobie, l'anthelmophobie se définit par une crainte extrême et **irraisonnée** des vers. Cette aversion s'étend généralement aux asticots, larves et autres invertébrés au corps mou et annelé. L'anthelmophobie fait partie des **zoophobies**, des troubles psychologiques se caractérisant par une peur intense des animaux qui ne présentent pas de danger. La phobie devient une **pathologie** lorsqu'elle génère une souffrance importante en l'absence de risque avéré et une détérioration de la qualité de vie. Il faut savoir qu'un anthelmophobe peut paniquer en voyant un ver, mais aussi en y pensant ou en anticipant son apparition. On note également qu'une personne phobique a souvent conscience du caractère excessif et **irrationnel** de son comportement mais sans pouvoir le maîtriser.

Quelles sont les causes de l'anthelmophobie ?

Plusieurs hypothèses peuvent expliquer l'origine des phobies animales et en particulier celle des vers. Voici les **principales causes** retenues par les spécialistes :

- L'évolution. À l'instar de la peur viscérale éprouvée envers les serpents, l'anthelmophobie peut provenir de la mémoire traumatique de nos ancêtres. À l'ère préhistorique, les reptiles constituaient un danger mortel et la méfiance qu'ils suscitaient chez l'espèce humaine relevait de l'instinct primaire de **survie**. Les vers étant souvent présents dans la nourriture avariée, l'homme a aussi appris à s'en méfier pour éviter les maladies ;
- Une expérience négative. De nombreuses zoophobies se développent à la suite d'un événement **traumatique**. Une peur intense des chiens peut ainsi émaner d'une morsure. Certaines personnes atteintes d'anthelmophobie indiquent avoir été choquées dans leur enfance, par la vision d'un animal mort grouillant de vers. D'autres relatent avoir souffert de parasites intestinaux au cours de leur prime jeunesse ;

- Les antécédents familiaux. Les enfants apprennent beaucoup des adultes, y compris les peurs. Si un des deux parents manifeste une aversion pour les vers devant son enfant, il risque de lui transmettre sa crainte envers cet animal ;
- La peur d'une contamination. Les vers et les larves sont en contact avec le sol et les organismes en décomposition d'origine animale ou végétale. L'invertébré est donc souvent associé à l'idée d'insalubrité ou de pourriture. Un sujet anthelmophobe peut ainsi craindre la transmission d'une maladie par des vers parasites. Pour rappel, l'humain est le plus fréquemment infesté par les oxyures (introduits par le biais de fruits et de légumes contaminés) et le **ténia** (après ingestion d'une viande crue ou pas suffisamment cuite).

Quels sont les symptômes de l'anthelmophobie ?

L'effroi ressenti envers les vers se traduit par une large palette de manifestations physiques parmi lesquelles on peut citer :

- Une transpiration excessive ;
- Des tremblements ;
- Des bouffées de chaleur ou des frissons ;
- Des maux de tête ;
- Une sécheresse buccale ;
- Une augmentation de la pression artérielle ;
- Un essoufflement ou une difficulté à respirer ;
- Une sensation d'étouffement ;
- Une accélération du rythme cardiaque ;
- Une douleur thoracique ou une oppression dans la poitrine ;
- Des vertiges ;
- Des nausées ;
- Un malaise
- Des troubles de la perception. Un individu anthelmophobe peut s'imaginer être infesté de vers, et au plus fort de la crise, se sentir dévoré par les parasites.

Quelles sont les conséquences de l'anthelmophobie ?

Une personne qui éprouve une peur panique des vers va généralement développer **2 comportements** communs à de nombreuses phobies :

- Un stress d'anticipation. La crainte de tomber sur un ver peut devenir une véritable obsession, voire une paranoïa chez un individu anthelmophobe. Celui-ci reste alors constamment sur ses gardes, inspecte chaque recoin de son habitation susceptible d'abriter l'animal (jardin, terrasse, plantations), soulève les pierres et différents accessoires de type jardinière, seau ou arrosoir... Une personne phobique ne peut pas empêcher ces rituels de **vérification** car ils contribuent à l'apaiser ;
- Une stratégie d'évitement. L'anthelmophobe fuit les endroits de rencontres potentielles avec les vers, ce qui représente un grand nombre de lieux. L'animal étant très répandu, la conduite d'évitement entrave considérablement les **activités extérieures** du patient (pêche, jardinage, sortie en campagne, repas en plein air...). La personne est aussi capable de bannir certains **aliments** de son

menu par crainte d'attraper des vers intestinaux. Par méfiance, elle peut aussi refuser de manger au restaurant ou chez des amis. En voulant éviter les facteurs de stress, un sujet phobique risque de se replier sur lui-même et réduire ses relations sociales.

Comment traiter les cas d'anthelmophobie ?

Lorsqu'une phobie génère des comportements qui interfèrent exagérément avec la vie quotidienne du patient, l'accompagnement par un **professionnel** - psychanalyste ou psychologue – devient nécessaire. Dans les formes sévères de la pathologie, les **médicaments** permettent d'atténuer les symptômes mais ils ne soignent pas le mal. Parmi les techniques connues pour leur efficacité figure la thérapie **cognitivo-comportementale** (TCC). Cette méthode vise une **désensibilisation** systématique par l'exposition progressive à l'objet de sa peur. Le but est d'éliminer les idées **irrationnelles** que la personne se fait sur les vers puis de les remplacer par des pensées plus adaptées. En premier lieu, le sujet est invité à imaginer sa **rencontre** avec l'animal puis, au fil des séances, il est confronté à des images de l'invertébré. Les nouvelles technologies facilitent une exposition aux stimuli anxiogènes dans un cadre sécurisé via des outils 3D de **réalité virtuelle**. Parallèlement, la personne phobique est initiée aux méthodes de **relaxation** qui l'aident à contrôler sa respiration et à réduire la tension musculaire causée par la peur. Une rencontre avec l'animal vivant pourra s'organiser une fois seulement que le patient aura changé sa perception du ver et maîtrisé les techniques de gestion de son **stress**.