

## Listes de phobies réelles... ou pas

Soumis par Aurelie Lamberet

Outre son utilité pour un jeu de pendu, la très sérieuse Apopathodiaphulatophobie décrit la peur irrationnelle d'être saisi de constipation. Une phobie tout ce qu'il y'a de plus réel, à en croire le nombre de références dont certaines issues des plus célèbres encyclopédies en lignes, voire de livres publiés à l'usage des professionnels de la santé tant que des cruciverbistes. Que dire de l'anthelmophobie ou peur des vers, ou encore de la paraskevidékatriaphobie, cette peur angoissante des Vendredis 13 ?

Jugeant rapidement et à la vue des dates auxquelles on trouve les premières références à certaines phobies telles que la coulrophobie (2004), on pourrait déjà annoncer que les années voient apparaître de nouvelles phobies régulièrement. Il y'a tout de même un monde entre les petites peurs du dimanche et les phobies au sens réel du terme. Mais commençons par la description de quelques phobies pas piquées des vers...

Quelques "phobies" Une visite hasardeuse sur une célèbre encyclopédie en ligne révèle une flopé de phobies dont plusieurs semblent à la fois étranges et hermétiques au bon sens. Hexakosioihexekontahexaphobie ?

Hippopotomonstrosesquipedaliophobie ? On en a plein la bouche et de pareils noms feraient sûrement bonne figure lors d'ennuyeux dîners, mais quid de leur signification ?

Parmi ces trésors de la psychologie et de la langue française, on trouve en premier lieu l'ablutophobie, qui, selon des sources vraisemblablement bien informées, serait la peur de se baigner, opportunément décrite comme la peur de la noyade, plus que de l'eau elle-même. En effet, pour l'eau, on connaît l'aquaphobie ou l'hydrophobie, deux termes semblables pour désigner une même phobie. Semblables ? premier hic : l'hydrophobie, avant d'être une phobie, est surtout une propriété physique dont la caractéristique est de repousser l'eau. Par exemple, votre savon est constitué de molécules à deux bouts dont l'un est hydrophile, l'autre hydrophobe. C'est pour cela que ça marche, l'un des côtés s'accroche à la crasse et l'autre se charge de s'accrocher à l'eau pour libérer votre belle peau de toute cette saleté. Bon, Hydrophobie, cela présente déjà une certaine confusion, "aquaphobie" semble correspondre davantage avec la peur de l'eau, et "ablutophobie", à la peur de la noyade ? "-abluto" est une racine utilisée dans certaines expressions évoquant la toilette, comme "faire ses ablutions", qui signifie, "se laver". L'étymologie d' "ablutophobie" serait donc concordante avec l'idée de peur angoissante de se laver. Cela ressemble de moins en moins à la peur phobique de la noyade.

Examinons les faits : quelques recherches rapides sur un site de publications scientifiques indiquent que plusieurs articles traitent de la phobie de l'eau, ou même de la phobie de la noyade. Mais le terme "ablutophobie" passe tout à fait inaperçu.

Soit, explorons le sens d'une autre phobie. L'aérodromphobie désigne, toujours selon les mêmes sources, la peur de voler en avion, de voyager en avion. Là encore, quelques rapides recherches indiquent qu'il n'est nulle part fait mention de cette "aérodrome-phobie", excepté sur un bouquin de John G. Robertson datant de 1991, bouquin qui par ailleurs, entretient des liens très vagues avec la science et la psychologie.

Que dire alors de l'anthelmophobie, la peur des vers aussi appelée "vermiphobie" ? Là encore, aucun article de référence. Le mot est formé d' "-anti" et d' "-hintelme" (vers parasites), provenant vraisemblablement d' "-anthelmintique", qui qualifie un remède contre les vers parasites. L'anthelmophobie serait donc la phobie des remèdes anti vers parasitaires ? Pourquoi ne pas utiliser le terme adéquat de "scoleciphobie", qui a d'ailleurs son correspondant anglophone ?

Comme évoqué en introduction, l'apopathodiaphulatophobie, ou peur de la constipation, apparaît dans quelques livres et sur de nombreuses pages internet. "-Apo" signifie "distant, éloigné", "-pathos", "maladie", "-dia", "à travers" et "phulato" ne signifie pas grand-chose... Quant à "-phobie", bien sûr, il s'agit d'une frayeur, d'une peur angoissante. L'apopathodiaphulatophobie serait donc la peur intense qu'il ne se passe pas grand-chose à travers une maladie distante et inconnue. Il est vrai qu'il y'a de quoi en attraper des troubles intestinaux.

La palme revient à l'hippopotomonstrosesquippedaliophobie, 36 lettres au compteur, qui serait la peur phobique des mots jugés trop longs. Contraction de l'hippopomonte et de "sesquipedaliophobie" (on peut rencontrer occasionnellement ce dernier, qui signifie "un et demi", désignant métaphoriquement un mot comme trop long), ce mot n'a que l'existence douteuse d'un néologisme humoristique. Aucune source crédible dans la recherche ou dans des livres spécialisés n'y fait référence. L'origine en serait le premier épisode de la série documentaire anglaise Brainiac. Phobies réelles ou imaginaires ?

Sur le panel de 72 phobies citées dans un article de l'encyclopédie en ligne, quelques recherches rapides nous ont permis de dégager 35 phobies douteuses, 17 qui mériteraient un complément d'information pour qu'on puisse les prendre au sérieux, et donc 20 seulement, qui ont suscité une abondante littérature scientifique et semblent officiellement admises dans le cadre des phobies dans le sens psychologique du terme.

Le plus effrayant dans tout ça, c'est la vitesse à laquelle des informations apocryphes sont relayées jusqu'à être prises au sérieux par des sites et des auteurs qui colportent l'information en toute bonne foi, tels que des sites d'information médicale ou de dictionnaires parmi les plus connus (mais que bien évidemment, nous ne citerons pas). On ne le répètera jamais assez, et pourtant, c'est valable ici même tout autant qu'ailleurs : vérifiez les sources, croisez des

informations provenant de sources crédibles et diverses, prenez vos précautions quant à l'information fournie.

A titre informatif, vous pouvez télécharger un tableau des phobies avec quelques indications sur le nombre d'articles qui en font références, l'étymologie ou l'existence de descriptions de cas les concernant, entre autre. Pour réaliser ce tableau, nous avons utilisé les services de recherche Google et Google book, la base de donnée du Centre National des Ressources Textuelles et Lexicales ainsi que le service de Librairie Nationale de Médecine US. Il va de soi que ces résultats et les conclusions qui en découlent le long de cet article ne sont qu'indicatifs, à prendre avec une extrême précaution : les recherches rapides effectuées ne sont ni exhaustives ni méthodologiquement rigoureuses. De ces recherches qui ne demandent qu'à être complétées, est ressortie une liste de phobies reconnues, quelques-unes moins bien documentées, et d'autres relevant probablement du canular plus que de la recherche scientifique. Phobies reconnues et relativement bien documentées : Acarophobie : peur déraisonnée de petits insectes, des acariens (par extinction, de petits objets tels que les aiguilles) Acrophobie : crainte de se retrouver en altitude Agoraphobie : peur des foules, des espaces vides, vastes et lieux publics... Arachnophobie : peur irraisonnée des araignées

Aquaphobie : peur de l'eau

Aviophobie (limite) : peur des avions, des voyages en avion (descriptions récentes) Claustrophobie : peur des espaces confinés

Cynophobie : peur des chiens

Dysmorphophobie : peur de présenter une anomalie morphologique

Emétophobie : peur de vomir

Entomophobie : peur des insectes

Ereutophobie : peur de rougir en public

Hématophobie : peur du sang

Hydrophobie : peur de l'eau (on préfère le terme aquaphobie. Hydrophobie désigne une particularité physique répulsive de l'eau) Mysophobie : peur de la saleté et de la contamination

Nosophobie : peur des maladies et des affections

Phobie Sociale : grande classe de phobies quant à certaines situations sociales

Taijin Kyofusho : principalement au Japon, peur d'offenser autrui par une mauvaise conduite, par son regard ou son odeur. Thanatophobie : peur de mourir, peur de la mort

Zoophobie : grande classe de phobies d'animaux Phobies peu connues, rares, peu documentées ou peut être inexistantes. Nous n'avons pas pu déterminer avec certitude que ces phobies sont reconnues et bien documentées, avec notamment des cas décrits de façon rigoureuse. Si vous avez des informations supplémentaires permettant de statuer, n'hésitez pas à nous les envoyer (avec les références des articles).

Ailurophobie : peur des chats. Le terme "ailurophile" existe et désigne les personnes qui affectionnent particulièrement les chats. Néanmoins, peu de cas sont décrits comme relevant d'une phobie au sens psychologique du terme.

Algophobie : peur de la douleur. La douleur peut entraîner une peur intense de la voir revenir, avec des conduites d'évitement de situations à risques... Néanmoins, nous avons trouvé peu de descriptions utilisant le terme "Algophobie", auquel on préfère simplement l'expression "Phobie de la douleur". Apiphobie : peur des abeilles et par extension, des insectes qui possèdent un dard. Le terme est ancien et de nombreux livres y font références. De nombreuses descriptions évoquent une peur panique suite à des épisodes effrayants ou douloureux de piqûres ou de confrontations avec guêpes ou abeilles, peu d'articles spécialisés, cependant, utilisent le terme d'apiphobie. Asthénophobie : peur de la faiblesse, plus précisément, peur de manquer de force ou de vigueur. Plusieurs articles anglophones évoquent le terme d'"asthenophobic". Le terme semble relativement récent et objet de descriptions qualitatives plus que quantitatives. Autophobie : peur de soi-même, ou de la solitude. Ce terme est peu utilisé, mais on a fréquemment

rencontré dans les phobies sociales, la peur d'être seul, souvent associée par ailleurs avec la peur d'impulsions telles que la peur de s'évanouir, de sauter par la fenêtre..., sans qu'il n'y ait quelqu'un pour nous assister (dans le premier cas) ou nous retenir (dans le second). Bacillophobie : littéralement peur des bacilles, donc des germes et des bactéries.

Cette phobie s'apparente à la nosophobie ou à l'acarophobie, de telle sorte qu'une distinction nette n'est peut être pas nécessaire en l'absence de cas de phobie spécifique aux bacilles. Béléphobie : peur des aiguilles, terme qui semble ancien et peu usité de nos jours. Nous n'avons pas trouvé de terme qui pourrait confirmer la pertinence de son étymologie, le terme le plus cohérent pour désigner une telle phobie pourrait être "punctophobie", peur d'être piqué ou transpercé. Néanmoins, la phobie des piqûres est bien connue! Brontophobie : peur du tonnerre, très répandue chez les animaux mais peu de cas décrits chez l'homme bien que de nombreux livres y fassent référence depuis la fin du 19ème siècle. Gymnophobie : peur de se retrouver nu. De nombreux livres et quelques articles évoquent cette phobie sous couvert de phobie d'impulsion, notamment. Le terme "gymnophobie" semble par contre peu utilisé dans des articles scientifiques. Gynéphobie : peur des femmes. Le terme est peu utilisé mais a déjà fait l'objet de descriptions, notamment dans un article publié en revue scientifique. Hypégiaphobie : peur des responsabilités. Le phénomène est décrit mais il n'est pas évident qu'il corresponde à une phobie au sens psychologique du terme. Mycophobie : peur des champignons. Quelques descriptions sérieuses ont été faites mais le terme semble récent (1970) et peu usité. Cette phobie est peut être très rare? Pantophobie (ou panophobie) : peur de tout. On en doit des descriptions à de grands auteurs (notamment, Janet). Néanmoins, il ne paraît pas cohérent qu'un patient puisse avoir une "phobie de tout", une phobie étant par nature relativement spécifique d'un stimulus. Une peur généralisée ressemblerait davantage à un état global de panique, ou une résistance phobique au changement de l'environnement, etc... Bref, les descriptions semblent peu cohérentes avec les états phobiques classiques. Phobophobie : peur d'avoir peur. Là encore, si de nombreuses descriptions en ont été faites, il s'agit d'avantage d'appréhension. Une telle phobie serait par nature récursive et

entraînerait un état d'anxiété ou d'angoisse généralisée, peu cohérent avec la définition classique de phobie. Les deux derniers termes, pantophobie et phobophobie, souffrent probablement d'un manque de définition claire et de confusion dans les descriptions des symptômes. Pyrophobie : peur du feu. Plusieurs cas décrits mais nous n'avons pas trouvés de descriptions rigoureuses. Certaines descriptions évoquent des réponses angoissées suite à des contacts malencontreux (brûlures, cheveux qui s'embrasent, etc...). Mais il ne faut pas oublier qu'une phobie est une peur vis-à-vis d'un stimulus ordinairement jugé inoffensif. Après de tels contacts, et de par la nature du feu, il n'est pas évident qu'on puisse classer cette peur dans la catégorie des phobies. Thalassophobie : peur de la mer. Plusieurs cas décrits et ce depuis longtemps, bien que le terme utilisé soit souvent phobie de l'eau (ou de la mer), et en anglais, "Sea phobia". Certains cas décrits ne précisent pas s'il s'agit d'une peur de la mer elle-même ou de l'eau en général (notamment lac, étangs... ou phobie de la noyade). Triskaïdekaphobie : Peur du chiffre 13. Quelques descriptions, notamment anciennes, s'apparentant davantage à de la superstition qu'à des phobies réelles. Néanmoins, bien que l'origine soit superstitieuse, la répétition de conduites d'évitement peu vraisemblablement amener à une phobie. A vérifier. Phobies douteuses Certaines de ces phobies sont de "vrais" canulars, d'autres souffrent de trop peu de descriptions, ou bien le terme employé constitue davantage une curiosité lexicale qu'une expression communément utilisée.

Ablutophobie : Peur de l'eau ou de la noyade? L'étymologie serait cohérente avec une "phobie de se laver"... au grand maximum, une phobie de l'eau, pour laquelle le terme d'aquaphobie existe déjà et est plus utilisé. Achluophobie : Peur de l'obscurité. Le terme adéquat serait "Scotophobie". Le terme "Achluophobie" est très récent et peu partagé, la distinction entre des peurs normales de l'obscurité (surtout chez les jeunes enfants) et de véritables phobies est floue. Aérodromphobie : peur de l'avion. Le terme est vraisemblablement forgé sur le modèle de "sidérodromphobie", utilisé anciennement, notamment par Riegler, pour décrire des peurs des chemins de fer (et des voyages en train) touchant principalement des cheminots ou des ouvriers de chemins de fer. L'expression "Aviophobie" existe déjà et semble plus usité, peu de distinction existe entre ces deux termes. Aichmophobie ou Achmophobie : peur des aiguilles et des objets pointus. Un terme adéquat au niveau de l'étymologie serait "punctophobie" ou la peur d'être piqué. Les termes "Achmophobie" (fr) et "Aichmophobie" (angl) sont relativement peu utilisés, bien que des phobies des piqûres aient été plusieurs fois décrites. Akoustocophobie : peur des sons. D'une part, le terme idéal serait "acousticophobie". D'autre part, on retrouve les descriptions de phobies des sons sous le nom de "phobie acoustique". Anthelmophobie : peur des vers (probablement des vers parasites). La construction étymologique du mot laisse suggérer une phobie des remèdes contre les vers parasites, ce qui est peu cohérent avec la description. Les anglophones désignent sous le nom de "scoleciphobia" la phobie des vers ou des objets ressemblant à des vers (sans préciser la caractéristique parasite). Anuptaphobie : peur de rester célibataire. Une construction de mot correcte serait "anuptiaphobie". Peu de cas rapportés, plusieurs livres évoquent cette phobie à partir des années 60, généralement sans détailler.

Apopathosdiaphulatophobie : peur d'être constipé. Etymologie fantaisiste et aucune description sérieuse, cette pseudo phobie a tout d'un canular ou d'un néologisme humoristique, bien que certaines sources au demeurant crédibles l'utilisent depuis quelques années. C'est avant tout l'un de meilleurs exemples qui soit de la nécessité de compulsier des sources et croiser des informations provenant de sources crédibles avant de propager une bêtise... Arénaphobie : peur du sable. Inconnu de la science et de la psychologie. Astraphobie : peur des éclairs. L'étymologie est incorrecte, puisque "-astra" se réfère à tous les astres. "-Fulmen" se réfère quant lui plus précisément aux éclairs et serait donc peut être plus adéquat. Quelques descriptions, certaines anciennes (Beard, 1874) en ont été faites, Le terme anglais usité (par 3 fois) dans des articles est "Lightning phobia", soit "phobie des éclairs", sans faire appel à une expression mal formée. Autocheirothanatophobie : peur de se suicider. On rencontre plusieurs fois des phobies d'actes menant au suicide (phobie de défenestration, phobie de se jeter sous un train...) que l'on regroupe sous la sur-classe des phobies d'impulsion. Quitte à généraliser sans évoquer le type de suicide, autant le faire avec une expression usitée et reconnue, plutôt qu'avec un terme à l'étymologie compliquée et douteuse (littéralement, elle signifie "peur de la mort par la main de soi même"). Aucune référence sérieuse trouvée à ce terme. Automysophobie : peur d'être sale ou de sentir mauvais. Le terme "mysophobie" existe déjà et décrit la phobie de la saleté ou de la contamination. "Automysophobie" se justifierait s'il existait la phobie que les autres se salissent ou soit contaminés (une éventuelle hétéromysophobie), symptomatologie non encore décrite. Cheimophobie : peur des tempêtes et des orages. Pas de description décrite sous ce terme, quand les termes de "Brontophobie" et "phobie des éclairs" existe déjà. Coulophobie : peur des clowns. pseudo phobie peut être influencée par des livres de fiction (S. King?) dont aucun cas ne semble avoir été répertorié chez un adulte. Cumulophobie : peur des nuages; Les cumulus ou les cumulonimbus désignent des nuages particuliers mais curieusement, ils font partis des nuages dont le nom est le plus facile à retenir. La construction de ce mot à la signification extravagante et dont il n'existe vraisemblablement aucune référence provient probablement d'un canular assez peu recherché. Ethylophobie : peur de l'alcool. Surement interdite en France. Aucune référence n'a été trouvé quant à ce terme. Galactophobia : peur du lait. Terme relativement inconnu qui se prêterait davantage à la description éventuelle d'une phobie des galaxies. Heureusement, on n'a pas souvent de galaxies sous la main. Un terme plus approprié serait "lactophobie", terme par ailleurs utilisé une fois dans un article anglais sous l'appellation "Lactophobia". Hexakosioihexakontahexaphobie : peur du nombre 666. Cette pseudo phobie ne semble avoir aucune référence sérieuse, ni même aucune référence avant 2007. Hippopotomonstrosesquipedaliophobie : peur des mots jugés trop longs. néologisme humoristique employé par une émission documentaire et de divertissement anglaise, et canular certifié! Hylophobie : peur des forêts. L'étymologie du mot suggère la phobie du bois. Peu de références dans des articles, mais de nombreux livres l'évoquent, sans détailler. Demande confirmation. Katagélaphobie : peur du ridicule. L'étymologie semble correcte et quelques livres évoquent cette phobie. Plusieurs descriptions classifient la phobie du ridicule sous couvert de phobie d'impulsion menant à des actes attirant le ridicule sur soi, comme la phobie de dire des grossièretés en public. On généralise cependant généralement sous le terme de phobie d'impulsion plutôt qu'une phobie spécifique du ridicule. Kénophobie : peur de l'obscurité, du noir. A l'origine utilisé dans un article de la

Revue Française de Psychologie, mais pour désigner la phobie des grands espaces, définition qui fut reprises plusieurs fois par la suite. Le terme "Scotophobie" serait préférable. Myrmécophobie : peur des fourmis. Pas de références sérieuses à l'utilisation de ce terme dans le milieu de la psychologie. Par contre, il est communément utilisé pour désigner l'action répulsive de plantes et de molécules qu'elles secrètent, ayant pour effet de repousser les fourmis. Ochlophobie : peur de la foule. Peu de descriptions, certaines confusions avec l'agoraphobie. Le terme est utilisé depuis longtemps (1908) mais l'acceptation du terme demanderait confirmation dans des articles scientifiques. Ophiophobie : peur des serpents. L'étymologie est correcte mais on trouve peu d'utilisation de ce terme, auquel on préfère la formule simple de "phobie des serpents", dans la sur-classe des reptiles (herpetophobie) et des animaux (zoophobie). Ornithophobie : peur des oiseaux. Zoophobie peu évoquée sous ce nom, peu de cas décrits, quelques cas observés et décrits dans des articles publiés. Paraskevidékatriaphobie : peur du vendredi 13. Pas de références sérieuses, cette pseudo phobie serait difficile à distinguer d'une simple superstition, bien qu'à force de conduites d'évitement, des phobies puissent se développer. Cela reste tout à fait hypothétique. Phasmophobie : peur des fantômes. quelques références dans des livres, sans détails, pas de références scientifiques. Planganophobie : peur des poupées. Aucune référence, probablement un canular ou une référence cinématographique. Placomusophobie : Le terme placomusophile désigne effectivement des collectionneurs de bouchons de champagne, mais aucune référence à une éventuelle phobie n'a pu être retrouvé. du reste, le néologisme présente un petit jeu de mot qui laisse suggérer une origine douteuse... Clacomusophobie eut été plus amusant! Pruritanophobie : peur de se gratter en public. l'étymologie suggère seulement la peur qu'un endroit du corps démange. Peu de références, pour ne pas dire aucune. Sidérodromophobie : peur des voyages en train. Terme utilisé prioritairement par Riegler pour décrire les peurs d'ouvriers de chemins de fer ou de cheminots. Réutilisé par la suite dans plusieurs livres, mais peu de descriptions détaillées. Cette phobie demanderait confirmation. Squalophobie : peur des requins. Cette phobie ne semble pas susciter beaucoup de références, bien que l'on reconnaisse sous le nom "phobie des requins" certaines appréhensions. L'objet phobogène, ici, peut avoir un caractère dangereux - alors qu'une phobie a un objet inoffensif. La culture populaire, notamment cinématographique, joue beaucoup sur l'aspect culturel de la peur inspirée par les requins. Suiphobie : peur de soi-même; aucune référence sérieuse, probablement un canular ou une curiosité langagière utilisée très sporadiquement. Tératophobie : peur des monstres. Quelques références dans des livres déjà à partir de 1892, mais le terme est très peu usité.