

Abdelkader Mokeddem
Christine Rollard

Je n'ai plus peur des araignées

DUNOD

Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements

d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour

les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).



© Dunod, 2018

11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

978-2-10-076474-7

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Préambule. Quel est mon degré de peur ?	9
Anatomie de la peur	10
Le rôle limité de l'éducation	16
Conditionnement et angoisse	16
Derrière la phobie, des problématiques de vie	19
Comment l'angoisse se maintient-elle au cours du temps ?	22
Comment utiliser ce livre ?	25
I. Comprenez votre peur des araignées	29
Au commencement était l'angoisse	29
Nos ancêtres les anxieux	29
Avant votre naissance : projection, fantasme et angoisse	30
Le rôle de l'école	32
Et à l'âge adulte : nous sommes prêts à être anxieux	37
Notre environnement proche ou lointain	37
Notre entourage nous transmet son anxiété	37
Notre entourage renforce notre anxiété	39

Les collègues	40
Le rôle des médias	42
Le rôle des médecins, de l'information médicale et des pharmacies	44
Le business médical	44
Le business pharmaceutique	46
De l'angoisse à la phobie	48
L'arachnophobie	51
L'angoisse est une croyance	53
L'arachnophobie est-elle une maladie ?	54
L'arachnophobie est-elle une construction sociale ?	54
Le rôle du cinéma et de la littérature	56
Une croyance que vous entretenez au quotidien	59
La plasticité cérébrale	59
Le fonctionnement des croyances dans le cerveau	60
Les évitements comme roue de secours	62
Le phobique est piégé	65
Une croyance dont vous ne pouvez plus sortir	65
Les erreurs de perception et les biais cognitifs : information détournée dans le sens de sa peur	67
La persistance dans l'erreur	73
Une remise en cause difficile : remettre en question des croyances vieilles de plusieurs années. Le confort de la croyance erronée	75
L'influence de la majorité	76
L'arachnophobie me singularise-t-elle ?	78

2. Araignée : les vérités enfin révélées	81
Mieux les connaître	82
Des informations générales	82
Diversité française insoupçonnée	84
Qui sont-elles ?	86
Que d'organes dans ce corps !	88
Un petit tour d'horizon sur la toile	89
Quelques fausses idées	90
Insectes ?	90
C'est sale !	90
Remontée par les canalisations	90
On en avale quand on dort	91
Les araignées piquent	91
Boutons du matin = piqûre d'araignées pendant notre sommeil	92
Grosseur et exotisme des mygales	92
Refuge à l'intérieur quand il fait froid dehors	93
Ponte sous la peau	93
Elles ne servent à rien	94
Certaines sont mortelles pour l'homme	95
Elles n'ont rien à faire chez moi !	95
Des espèces à nos côtés	96
La tégénaire des maisons, <i>Eratigena atrica</i> (C.L. Koch, 1843)	97
Le pholque phalangiste, <i>Pholcus phalangioides</i> (Fuesslin, 1775)	98
La stéatode domestique, <i>Steatoda grossa</i> (C.L. Koch, 1838)	99

L'araignée cracheuse, <i>Scytodes thoracica</i> (Latreille, 1802)	99
La zoropse à pattes épineuses, <i>Zoropsis spinimana</i> (Dufour, 1820)	100
La ségestrie florentine, <i>Segestria florentina</i> (Rossi, 1790)	101
Le saltique arlequin, <i>Salticus scenicus</i> (Clerck, 1757)	101
L'épeire des fenêtres, <i>Zygiella x-notata</i> (Clerck, 1757)	102
Acceptation de la différence et de la présence	103
Pourquoi l'humain serait-il une référence ?	103
Dissociation différent et effrayant	104
Acceptation d'une vie cachée	105
Pourquoi cet animal fait-il peur ?	106
Liste des peurs principales	108
Description d'une séance au Muséum	110
Rendez-vous au cœur de l'histoire, dans une pièce « neutre »	110
Dessine-moi... une araignée !	112
Organes et fonctions	113
Mise en situation dans la pièce « Chemin des araignées »	118
3. Comment me libérer, me délivrer de la peur des araignées	127
Les avantages de ne plus avoir peur	127
Ne plus souffrir	127
La notion d'aliénation et le sentiment de liberté	130

Être comme les autres	134
Les inconvénients de ne plus être phobique	137
Ne plus souffrir	137
La notion d'aliénation et le sentiment de liberté	145
Être comme les autres	149
En finir avec les pensées angoissantes	153
Petit rappel sur le fonctionnement des phobies	
Association stimulus - réponse	153
Reconnaître les pensées angoissantes	155
Les pensées automatiques	157
Les petites pensées parasites	158
Changer de point de vue	160
Modifier ses pensées, c'est possible	160
Le dialogue socratique	162
Changer de comportement, c'est possible	167
La relaxation	170
En finir avec les évitements	172
Le flooding	175
Le rôle de l'entourage	176
Les dernières résistances	180
Conclusion	186
Bibliographie	191

Préambule

Quel est mon degré de peur ?

LE PHOBIQUE est souvent incompris. L'**arachnophobie** est souvent considérée à tort comme une peur sans importance. Autrement dit, il s'agit d'une peur qui suscite souvent le rire ou pire la moquerie. Les parents, les amis sont rares à comprendre pleinement cette peur et à l'appréhender comme **un véritable trouble invalidant et responsable d'une souffrance chez le sujet.**

Il s'agit d'un **problème psychologique**, or nous vivons dans une société qui voit les difficultés psychologiques de manière archaïque et totalement caricaturale. Le malade est perçu soit comme un fou psychiatrisé qui fait peur et doit être enfermé, soit comme quelqu'un qui « a un problème » et qui « doit prendre sur lui », sans qu'aucune aide ne lui soit proposée et qu'on culpabilise même. Dirait-on à quelqu'un qui a une jambe cassée de faire un effort et de marcher, qu'après tout ce n'est qu'une question de volonté ? Bien sûr que non : tous les soins nécessaires lui seraient prodigués. On sera empathique, compréhensif envers sa souffrance. En revanche, quelqu'un qui souffre d'une problématique psychologique et *a fortiori* d'une phobie est mis à l'index. **On refuse encore dans notre société de voir les problèmes psychologiques dans les yeux.**

Heureusement, de plus en plus de gens – famille, amis, professionnels – y deviennent sensibles. Les choses avancent, mais trop lentement pour les gens

qui souffrent. **Le meilleur outil contre une attitude d'incompréhension ou de mépris est l'information.** N'hésitez pas à donner ce livre aux personnes les moins compréhensives de votre entourage. Si elles restent hermétiques, tant pis pour elles, cela ne doit pas vous empêcher d'avancer. Cela peut même être une force, un moteur.

Anatomie de la peur

La peur est un réflexe sans lequel aucun animal – l'Homme y compris – n'aurait pu survivre au cours de l'évolution. Les premiers hommes ont été confrontés à des dangers menaçants. Le mécanisme d'alerte que constitue la peur leur a permis de combattre ou de fuir. En quelques secondes, grâce à la peur, une décision peut être prise et cette décision peut sauver la vie.

En effet, la peur entraîne une augmentation du rythme cardiaque, de la respiration, une dilatation des pupilles. Bref le corps est prêt au combat ou à la fuite. Tout comme ses ancêtres, l'homme moderne a gardé ce réflexe car il en a encore besoin. La peur est donc inscrite dans notre constitution d'être vivant. Comment ferions-nous sans peur ? Nous ne ferions pas ! Nous serions morts en quelques secondes. Nous ne nous soucierions plus des routes et traverseries allégrement et en toute confiance sans jamais regarder ! Nous passerions par la fenêtre au lieu de descendre les escaliers. La peur nous est donc indispensable.

Mais aujourd'hui, lorsque l'on parle de peur, on évoque davantage l'émotion que le réflexe. Car dans notre société moderne, rares sont les moments de « peur primaire » c'est-à-dire de peur nécessaire à notre survie. En revanche, les peurs secondaires dominent et sont omniprésentes : réussite sociale, professionnelle, apparence, éducation des enfants. Ces peurs « civilisationnelles » sont nécessaires, elles nous incitent à travailler, à nous habiller, à éduquer nos enfants. En revanche, contrairement aux peurs primaires, tout un chacun ne réagit pas de façon standard. Tout le monde sera impressionné par un lion et aura tendance à fuir et à éviter le combat, le sachant perdu d'avance. En revanche, nous n'avons pas tous la même conception du travail, de ses enjeux, de sa signification et la peur va fortement varier d'un individu à l'autre, c'est la

raison pour laquelle on va parler d'émotion. Nos gênes, notre éducation, nos rencontres et bien d'autres choses encore vont faire de nous un individu singulier avec une expression propre de ses émotions. Les peurs secondaires vont donc fortement varier d'un individu à l'autre en face d'une même situation.

Aujourd'hui, nos peurs sont intellectualisées. Autrement dit, elles sont l'aboutissement d'une réflexion dont nous n'avons pas toujours conscience.

Exemple : le permis de conduire

Il est classique d'éprouver une certaine peur lors de cet examen, mais **le degré ainsi que la nature de la peur diffèrent d'un individu à l'autre.**

Certains n'éprouvent aucune peur particulière et sont déconcertants de tranquillité.

D'autres sont légèrement stressés et ce stress va les booster positivement lors de l'examen.

D'autres encore ressentent une légère angoisse, une angoisse modérée, une angoisse importante voire une angoisse paralysante.

Face à un même événement, les pensées des individus varient du tout au tout. Le « tranquille » se dira « *si je l'ai tant mieux, si je ne l'ai pas, tant pis* ». Tandis que « l'anxieux paralysé » aura tendance à se dire « *je me dois de l'avoir, ne pas l'avoir serait une catastrophe* ». C'est la petite voix dans notre tête qui va conditionner nos peurs.

En psychologie, cette petite voix dans notre tête qui conditionne nos peurs a un nom : les **cognitions** c'est-à-dire nos **pensées**. Ce sont nos pensées qui sont à l'origine de tous nos comportements. Ces cognitions sont forgées en grande partie par notre environnement familial, notre éducation et nos expériences.

Très tôt nos parents nous apprennent à voir le monde et à le comprendre. Évidemment cela se fait au travers de leur propre vision du monde. Ainsi si vos parents perçoivent l'extérieur et les autres comme menaçants, vous pourrez

« hériter » de cette perception car ils vont vous éduquer à travers ce prisme. A *contrario*, si vos parents voient le monde et les autres de manière positive et sereine, vos peurs risquent de s'en trouver atténuées.

Mais l'être humain est un animal complexe. Souvent, son comportement est beaucoup plus subtil que le schéma précédent. Les parents peuvent ne pas ressentir de peurs particulières et percevoir le monde positivement et avoir un enfant avec de multiples peurs. Les raisons peuvent être nombreuses : construction par opposition aux parents dans une quête inadaptée d'affirmation de soi, peur à l'idée de décevoir les parents, expériences traumatisantes... A *contrario*, les parents peuvent éprouver de multiples peurs et l'enfant être particulièrement « zen ». Tous les cas de figure sont possibles, il n'y a pas de règle générale.

C'est la raison pour laquelle, **on incrimine de moins en moins les parents pour les peurs des enfants** car nous savons aujourd'hui que les causes sont multiples et les résumer au seul rôle des parents serait totalement caricatural.

Nos expériences vont alimenter ou au contraire éteindre nos peurs.

Exemple : la peur en avion

Si vous êtes hôtesse de l'air ou steward, votre peur de l'avion avoisinera le zéro. En effet, la répétition d'un événement positif, à savoir prendre l'avion sans que rien ne se produise, s'est tellement reproduite que la peur n'a plus lieu d'être.

En revanche, si vous prenez l'avion pour la première fois de votre vie, vous avez de grands risques d'avoir peur car votre cerveau ne peut s'appuyer sur aucune expérience positive pour se rassurer.

La répétition d'un événement va donc être déterminante. Plus nous engrangeons d'expériences positives d'une situation et moins nous en aurons peur. En revanche, plus nous accumulons des expériences négatives ou non satisfaisantes, plus nos peurs seront importantes.

Une expérience illustre nos propos.

L'expérience du psychologue américain F. Skinner

Il plaça un rat dans une cage.

À chaque fois que l'animal appuyait sur un levier, il obtenait de la nourriture. Il associa rapidement le comportement d'appuyer sur le levier à un plaisir. Il avait donc tout intérêt à reproduire le comportement.

Dans une autre séquence, une décharge électrique était administrée au rat lorsqu'il appuyait sur le levier, provoquant un déplaisir et une souffrance. Très vite, le rat a évité ce comportement.

Le processus d'apparition de nos peurs

Le schéma suivant résume ce processus :

Génétique + éducation + expériences → forment notre petite voix intérieure (nos pensées) → qui conditionne nos peurs.

Êtes-vous phobique ?

Le terme de phobie est passé dans le langage courant. Le mot est utilisé à tort et à travers et perd son sens premier. Beaucoup de gens se disent donc phobiques alors qu'ils éprouvent en réalité une simple peur. De plus, ce trouble est banalisé et rendu insignifiant. Les personnes qui en souffrent sont de ce fait souvent prises à la légère tant le terme et donc le problème paraît banal, sans importance. La phobie est un vrai trouble, elle a un caractère handicapant et entraîne une souffrance non négligeable chez le patient.

Voici un test qui vous permettra d'évaluer le niveau de votre peur.

	OUI	NON
1. J'évite les araignées.		
2. Je suis incapable de mettre une araignée dans un papier pour la jeter.		
3. Je crie/pleure/désespère à la vue d'une araignée.		
4. Je regarde sous mon lit parfois ou dans un nouveau lieu pour voir s'il n'y a pas d'araignée cachée.		
5. Je ne supporte pas de regarder les araignées à la TV / en images.		
6. J'évite de regarder des dessins d'araignée.		
7. Je ne peux pas dessiner une araignée.		
8. Il m'est arrivé d'avoir une attaque de panique à la vue d'une araignée.		
9. Je fais des cauchemars avec pour thème les araignées.		
10. J'ai été traité (ou le suis encore actuellement) pour un autre trouble psychologique que mon problème pour les araignées.		
11. Moi-même, et/ou mon entourage, me suis déjà posé des questions sur mon état mental.		

Entre 5 et 11 : « oui » signifie une phobie importante et particulièrement invalidante.

Entre 3 et 5 : « oui » signifie une peur ou une appréhension importante.

Moins de 2 : « oui » signifie que vous n'appréciez pas l'animal mais que la phobie est à exclure.

Avertissement : si vous avez répondu « oui » à l'une des deux dernières questions, l'avis d'un psychologue est nécessaire.

