

PANDICULOPHOBIE Phobie du bâillement

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

De Pandiculer s'étirer en bâillant, surtout au réveil.

Pandiculer : verbe qui signifie **s'étirer instinctivement**, généralement en allongeant les bras, les jambes ou le corps, souvent après le réveil ou une période d'immobilité.

Exemples : *Au réveil, le chat se pandicule longuement avant de se lever.*

Après son réveil, il aime pandiculer tranquillement.

On emploie aussi **se pandiculer** : *Elle se pandicule en bâillant.*