

LES PHOBIES MÉTÉOROLOGIQUES

Phobies du complexe orageux, se répartissant selon le canal sensoriel sollicité :

- *Astraphobie* — peur de l'éclair (canal visuel), parfois étendue à la foudre en général selon l'usage.
- *Brontophobie* (syn. *tonitrophobie*, doublet latino-grec) — peur du tonnerre (canal auditif).
- *Kéraunophobie* — peur englobant foudre et tonnerre réunis, statut ambigu entre synonyme d'astraphobie et terme générique du phénomène orageux total.

Phobie de la précipitation continue :

- *Ombrophobie* — peur de la pluie, distincte structurellement des précédentes par son caractère non-brusque et potentiellement dérivé (généralisation du stimulus depuis l'orage).
- *Chionophobie* - peur de la neige

Phobie des phénomènes destructeurs de grande échelle :

- *Lilapsophobie* — peur des tempêtes violentes (tornades, ouragans, cyclones), seule entité du corpus où le danger objectif est réellement substantiel, ce qui complique l'application du critère de disproportion.
- *Anemophobie* - peur du vent

Phobie à structure inverse, hors du complexe orageux stricto sensu :

- *Astrophobie* — peur des étoiles et de l'immensité céleste, dont l'analyse a révélé une nature catégoriellement distincte (angoisse existentielle à objet infini plutôt que phobie spécifique à danger surestimé), et qui n'appartient au corpus météorologique que par contiguïté lexicale et contextuelle (le ciel nocturne), non par parenté nosographique réelle.

Ce qui se dégage de l'ensemble, c'est que ce corpus lexical hétérogène — mêlant dissociations sensorielles fines (astraphobie/brontophobie), doublets synonymiques purs (bronto-/tonitrophobie), termes à extension ambiguë (kéraunophobie), dérivations causales discutées (ombrophobie), et une inclusion catégorielle abusive (astrophobie) — ne correspond probablement pas à une taxinomie clinique validée mais à une sédimentation lexicographique, ce que confirme son absence de reconnaissance différenciée dans le DSM-5, qui les subsume uniformément sous *specific phobia, natural environment type*.

Les phobies météorologiques sont des peurs intenses et irrationnelles face à certains éléments du temps qu'il fait, comme l'orage ou la pluie, comme l'explique le site [Phobies météorologiques : qu'est-ce que c'est et comment les traiter ?](#). Ces craintes dépassent la simple inquiétude et perturbent la vie quotidienne.

Les types les plus courants

- **L'astraphobie** : C'est la peur panique des éclairs et du tonnerre. Elle touche aussi bien les humains que les animaux.
- **L'ombrophobie** : C'est la peur excessive de la pluie, qui peut aller de quelques gouttes à l'angoisse des inondations.
- **L'anémophobie** : C'est la peur du vent, des rafales ou des courants d'air.
- **L'héliophobie** : C'est la peur anormale du soleil ou d'une forte luminosité, qui pousse parfois à s'isoler dans le noir. D'autres peurs insolites sont détaillées par [MétéoMédia](#).

Les symptômes fréquents

- Une anxiété très forte dès la consultation des prévisions météo.
- Des réactions physiques comme des mains moites, des palpitations ou une accélération du rythme cardiaque.
- Des comportements d'évitement, comme refuser de sortir de chez soi.

Comment les soigner ?

- **La psychothérapie** : Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) aident à apprivoiser la peur.
- **L'EMDR** : Cette technique aide à effacer un traumatisme lié à un événement météo passé (comme un violent orage dans l'enfance).

Phobies météorologiques : qu'est-ce que c'est et comment les traiter ?

Les phobies les plus fréquentes sont liées aux animaux, aux hauteurs ou aux espaces clos. Cependant, il existe aussi des personnes qui éprouvent de l'anxiété face à certains phénomènes météorologiques.

Il existe différents types de phobies spécifiques, comme les phobies animales ou situationnelles (claustrophobie, environnementale...), parmi lesquelles les phobies liées aux phénomènes météorologiques. Il y a ceux qui ont peur de la présence de la foudre et du tonnerre, à la fois au loin et à proximité. D'autres sont terrifiés par les brouillards épais dans lesquels la visibilité est réduite au minimum.

En général, les personnes qui souffrent d'une phobie du temps ont été confrontées à des conditions météorologiques défavorables qui marquèrent leur histoire. Le fait qu'un événement similaire puisse se répéter les amène à ressentir et à souffrir pour ce qu'elles vécurent dans le passé.

Que sont les phobies météorologiques ?

Les personnes atteintes de phobie des météorologiques éprouvent des niveaux élevés d'anxiété ainsi qu'une peur irrationnelle et excessive d'être exposées ou d'anticiper certaines conditions climatiques. Il en résulte que la personne essaie d'éviter, dans la mesure du possible, les situations ou les endroits où ils peuvent se produire.

Ce type de phobie, comme toute phobie spécifique, présente les caractéristiques suivantes :

L'objet ou la situation spécifique provoque presque toujours une peur ou une anxiété immédiate.

La situation phobique est activement et constamment évitée pendant 6 mois ou plus.
La peur ou l'anxiété est hors de proportion avec le danger réel inhérent à l'objet ou la situation.
Altération du fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants.
Les symptômes ne peuvent pas s'expliquer par un autre trouble psychiatrique, comme le trouble obsessionnel-compulsif (TOC), le trouble de stress post-traumatique (SSPT), le trouble d'anxiété de séparation ou le trouble d'anxiété sociale.

L'étiologie exacte des phobies météorologiques reste un mystère. Cependant, on pense qu'elles peuvent se développer en raison de l'association entre les conditions météorologiques et la peur ou la panique. La théorie la plus courante à l'appui est le conditionnement classique, qui postule qu'une phobie survient lorsqu'un événement qui provoque de la peur ou de l'anxiété se combine avec un événement neutre.

Symptômes des phobies météorologiques

Ce type de phobies peut s'observer chez une personne lorsqu'elle :

A excessivement peur de certaines conditions météorologiques.
Évite les situations dans lesquelles elle pourrait s'exposer à l'objet de sa phobie.
Se sent anxieuse lors des manifestations de certains phénomènes météorologiques.
La personne atteinte de phobie météorologiques peut présenter des symptômes physiques tels que : palpitations cardiaques, transpiration, essoufflement, douleurs thoraciques, étourdissements, frissons, nausées, bouffées vasomotrices, tremblements.

Elles présentent également des symptômes cognitifs tels que : des images et des croyances négatives, des croyances d'incapacité à supporter la situation redoutée, des interprétations négatives des réactions physiologiques, des 5 techniques cognitivo-comportementales pour lutter contre les pensées intrusives, des inquiétudes et un état d'alerte.

Les phobies peuvent déclencher toute une série de symptômes qui vont jusqu'à handicaper la personne dans divers domaines de sa vie : social, familial, professionnel, intrapersonnel...

Types de phobies météorologiques

- **Acluphobie** : horreur du noir.
- **Anémophobie** : peur du vent ou des courants d'air.
- **Auroraphobie** : peur des aurores.
- **Brontophobie** : peur du tonnerre.
- **Ceraunophobie** : aversion pour le tonnerre et la foudre.
- **Chionophobie** : peur de la neige.
- **Eosophobie** : peur de l'aube.
- **Héliophobie** : peur du soleil.
- **Homichlophobie** : peur du brouillard.
- **Hydrophobie** : aversion pour l'eau.
- **Hygrophobie** : peur de l'humidité.
- **Kéraunophobie** : peur du tonnerre et de la foudre.
- **Lilapsophobie** : peur des tornades et des ouragans.
- **Météorophobie** : peur des météorites.
- **Mysophobie** : peur de la contamination par la saleté et les germes.
- **Nébulaphobie ou homoclophobie** : peur irrationnelle du brouillard.
- **Néphrophobie** : peur des nuages.
- **Noctiphobie** : peur de la nuit.
- **Ombrophobie** : peur de la pluie.
- **Ouranophobie** : peur du ciel.
- **Photophobie** : horreur et peur de la lumière.
- **Psychophobie** : peur du froid.
- **Sélénophobie** : peur de la lune.
- **Thermophobie** : peur intense de la chaleur.

Quel que soit le type de phobie météorologique d'une personne, elle peut acquérir la capacité de la gérer. Tout comme nous avons appris à réagir négativement à certains phénomènes, nous pouvons également apprendre des réactions plus adaptatives à ceux-ci.

Comment les traiter

Parler à un professionnel de la santé mentale peut aider la personne atteinte de phobie à gérer ses peurs et ses angoisses. La thérapie d'exposition et la thérapie cognitivo-comportementale sont les traitements les plus efficaces dans ces cas.

Thérapie d'exposition : se concentre sur le changement de la façon dont l'individu réagit à la situation redoutée. Une exposition progressive et répétée à la source de la phobie spécifique et aux pensées, sentiments et sensations associés peut aider une personne à contrôler son anxiété. L'exposition in vivo consiste à entrer en contact direct avec le stimulus anxiogène ou désagréable. L'indication de base est de rester en contact avec le stimulus redouté jusqu'à ce que l'anxiété soit réduite.

Thérapie cognitivo-comportementale : implique une exposition en combinaison avec d'autres techniques pour apprendre à voir et à faire face différemment aux conditions météorologiques qui causent la peur.

Médicaments : la thérapie d'exposition réussit généralement à traiter des phobies spécifiques. Cependant, les médicaments peuvent parfois aider à réduire les symptômes d'anxiété et de panique d'une personne.

Phobies météorologiques

La thérapie par l'exposition est l'une des plus efficaces pour les phobies météorologiques.

Les stratégies d'adaptation

Bien que la psychothérapie puisse aider à surmonter les phobies météorologiques, vous pouvez également prendre certaines mesures par vous-même :

N'évitez pas les situations qui provoquent la peur. Au lieu de les éviter, vous devriez essayer de les côtoyer le plus souvent possible.

Pratiquez les techniques apprises en thérapie et travaillez avec le thérapeute pour élaborer un plan en cas d'aggravation des symptômes.

Cherchez du soutien dans des groupes d'entraide.

Prenez soin de votre santé mentale et physique. Reposez-vous bien, mangez sainement et essayez d'être physiquement actif tous les jours.

Enfin, si les phobies ne sont pas traitées, elles peuvent affecter considérablement le fonctionnement quotidien d'une personne. Par conséquent, il est conseillé aux personnes souffrant de phobie de consulter un professionnel de la santé mentale lorsque les symptômes affectent leurs activités quotidiennes et leur qualité de vie.

Certains adorent l'odeur de la pluie, d'autres frissonnent au simple grondement du tonnerre. La météo est sur toutes les lèvres, mais pour certains, elle est carrément source d'angoisse. Des phobies liées au ciel, il y en a plus qu'on pense. En voici cinq, aussi fascinantes que imprévisibles.

ASTRAPHOBIE : PEUR DES ORAGES

C'est la plus commune des phobies météo : l'astraphobie, la peur des orages. Le tonnerre gronde, la foudre éclate et pour certains, c'est la panique totale.

Cœur qui s'emballe, mains moites et une envie folle de se cacher sous les couvertures. On compte en moyenne un orage toutes les dix secondes quelque part sur la planète. Autrement dit : impossible d'y échapper.

Mais derrière cette peur, il y a souvent une impression de perte de contrôle... parce que, soyons honnêtes, on ne commande pas le ciel.

CUMULOPHOBIE : PEUR DES NUAGES

Les nuages, on les regarde souvent passer sans y penser. Certains y voient des moutons, des visages ou des dragons, pour d'autres ils sont une source de danger.

Pour les personnes atteintes de cumulophobie, le simple fait d'apercevoir un cumulus peut provoquer de l'angoisse.

Leur ombre, leur mouvement, leur taille... tout devient une menace potentielle. Et si un ciel bleu qui se couvre te rend nerveux, tu n'es pas seul, cette peur existe bel et bien.

Le contenu continue ci-dessous

AÉROPHOBIE : PEUR DU VENT

Une rafale qui fait claquer une porte, un vent fort qui fait plier les arbres, des parasols qui tombent à la renverse...

Pour les aérophobes, chaque bourrasque est synonyme de danger. Le vent est invisible et imprévisible, c'est précisément ce qui le rend si anxiogène.

La ville de Saint John's, située sur l'île de Terre-Neuve-et-Labrador, fait partie du top 3 des villes les plus venteuse au monde ! Le vent souffle à plus de 20 km/h quasi quotidiennement, 365 jours par année.

Si vous vivez là-bas, vous êtes dans le vent !

HÉLIOPHOBIE : PEUR DU SOLEIL

Peur du soleil ? Oui, ça existe : c'est l'héliophobie. Une angoisse souvent liée à la peur des brûlures, du cancer de la peau... ou simplement à la lumière elle-même.

L'été, avec ses 750 heures d'ensoleillement, peut devenir un vrai défi. Certaines personnes vont vivre avec les rideaux fermés et portent même des lunettes de soleil à l'intérieur, pour éviter tout contact.

Pendant que la majorité cherche la lumière, les héliophobes, eux, prient pour un peu d'ombre. L'hiver, ils sont gâtés avec seulement 268 heures d'ensoleillement.

SÉLÉNOPHOBIE : PEUR DE LA LUNE

Et puis, il y a la sélénophobie, la peur de la lune. Même à près de 400 000 kilomètres de nous, elle peut terrifier certaines personnes.

La nuit, son éclat, sa forme changeante... tout peut devenir source d'angoisse. Certains évitent de sortir dès qu'elle se montre. D'autres tirent les rideaux pour ne pas la voir.

Comme quoi, même un astre aussi poétique peut parfois hanter nos nuits.

...pourquoi t'es dans la lune, pourquoi t'a salé ton café !

© <https://nospensees.fr/phobies-meteorologiques-quest-ce-que-cest-et-comment-les-traiter/>

&

©<https://www.meteomedia.com/fr/nouvelles/art-de-vivre/communaute/cinq-phobies-insolites-liees-a-la-meteo-decouvrez-les>