

# Ochlophobie

L'**ochlophobie** (du grec ancien ὄχλος / *óchlos* : la foule) est une sorte de peur. Elle se manifeste dans les endroits où il y a beaucoup de personnes. Lorsqu'il est question d'ochlophobe, il est question d'une « peur de la foule », à ne pas confondre avec l'agoraphobie ou la claustrophobie.

## Différences

Fréquemment confondue avec l'agoraphobie, elle n'a pourtant rien à voir, les ochlophobes préfèrent justement les grands espaces afin de moins ressentir le « poids » qu'ils ressentent face à une foule. Si l'agoraphobe peut avoir peur de la foule en tant que masse (en lien avec l'espace), l'ochlophobe voit dans la foule une densité ou une compression, voire une oppression (également, parfois, dans la peur du regard d'autrui). Dans ce sens, cette phobie se rapproche plus de la claustrophobie que de l'agoraphobie.

## Symptômes et conséquences

Le sentiment d'oppression au sein d'une foule se manifeste au travers de diverses réactions qui peuvent mener jusqu'à une attaque de panique. Les symptômes les plus typiques d'un tel sentiment d'oppression sont une irrégularité dans la respiration et la fréquence cardiaque, des nausées, des bouffées de chaleur, une nervosité et une transpiration accrues.

L'ochlophobe finit par ne plus distinguer clairement ce qui l'entoure (que ce soit auditif ou visuel), a la sensation que le monde tourne, rend, ou encore fait un malaise, qui ressemble fortement à un malaise hypoglycémique mais qui est en fait un malaise vagal.

La méthode utilisée le plus souvent pour remédier à une « crise » est d'isoler la personne, sans nécessairement la laisser seule, dans un endroit calme et spacieux, et, au besoin, de la soutenir moralement. Dans le but de la faire se concentrer sur autre chose que la source de son malaise, on peut également lui proposer de la nourriture.