

# ASPECTOPHOBIE Peur du regard

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

Du latin ASPECTU – Regard

Le regard n'est pas juste un geste banal : c'est un outil psychologique puissant, au cœur de la communication humaine et des émotions.

Le regard occupe une place centrale en psychologie, car il touche à la fois à la communication, aux émotions et aux relations sociales.

## Le regard comme moyen de communication

Avant même de parler, le regard transmet énormément d'informations. En psychologie sociale, on considère le regard comme une forme de **communication non verbale** :

- Un regard direct peut exprimer l'intérêt, la confiance ou parfois la confrontation
- Éviter le regard peut signaler la gêne, la timidité ou la soumission
- Un regard prolongé peut créer une connexion... ou mettre mal à l'aise selon le contexte

## Le regard et le cerveau

Le cerveau est particulièrement sensible aux yeux. Des recherches en neurosciences montrent que certaines zones (comme l'amygdale) s'activent fortement quand quelqu'un nous regarde. Cela explique pourquoi :

- On détecte rapidement si quelqu'un nous observe
- Le regard peut déclencher des émotions fortes (attirance, peur, confiance)

## Le regard dans les relations

Le regard joue un rôle clé dans les liens humains :

- Chez les bébés, le contact visuel est essentiel pour l'attachement
- Dans la séduction, le regard est souvent le premier signal d'intérêt
- Dans les interactions sociales, il régule les tours de parole (on regarde ou détourne les yeux pour signaler qu'on parle ou qu'on écoute)

## Le regard et la perception sociale

Le regard influence aussi la manière dont on perçoit les autres :

- Une personne qui regarde dans les yeux est souvent jugée plus honnête
- À l'inverse, éviter le regard peut être interprété (parfois à tort) comme un signe de mensonge

- Les normes varient selon les cultures : dans certaines sociétés, fixer quelqu'un peut être impoli