

## **BLEMMOPHOBIE Peur d'être regardé**

Il est important de ne pas confondre la blemmophobie et la scopophobie. Si c'est deux phobies désignent la peur d'être regardé, la scopophobie s'exprime par une crainte d'attirer l'attention sur soi en public, tandis que la blemmophobie est la peur du regard d'autrui porté notamment sur le corps.

La blemmophobie est systématiquement liée à une mauvaise estime de soi. Les personnes souffrant de cette peur expliquent qu'ils ont peur que leur corps soit vu, et ce qu'ils soient habillés ou nus. On observe donc un problème avec le schéma corporel dans son ensemble, et le regard que les autres déposent sur ce corps.

### **Blemmophobie, scopophobie : en quoi consistent ces peurs ?**

Blemmophobie, scopophobie : il s'agit bien de peurs, mais savez-vous lesquelles ?

Elles sont la peur d'être regardé. A quelques nuances près...

La scopophobie est la peur d'attirer l'attention sur soi en public.

La blemmophobie, quant à elle, est la peur du regard d'autrui porté notamment sur le corps.

Eh oui, la différence est subtile !

Comment s'expriment ces peurs, quelles sont les causes et comment les soigner ?

## **Focus sur la scopophobie**

### **Définition**

La scopophobie est un trouble anxieux caractérisé par une peur morbide d'être vu ou observé par autrui. Il s'agit d'une peur sociale et spécifique, c'est à dire une peur irrationnelle déclenchée spécifiquement en public.

Les personnes souffrant de cette peur révèlent souvent les symptômes de la scopophobie au cours d'événements sociaux : présentation à des étrangers, prise de parole en direct ou au téléphone devant un public, félicitations, mise dans l'embarras, réprimande.

### **Symptômes**

Les symptômes de cette phobie sont l'expérience en public de :

- panique intense, sensation de terreur
- palpitations

- bouche sèche
- souffle court
- nausée
- tremblements

### **Causes éventuelles**

La scopophobie apparaîtrait après une expérience traumatisante.

En l'occurrence, elle pourrait survenir après qu'une personne ait été ridiculisée en public quand elle était jeune.

Seraient aussi concernées les personnes souffrant d'une anomalie physique ou d'une difformité et ayant été beaucoup observées depuis leur enfance du fait de leur particularité.

### **Traitements**

De nombreux traitements existent pour soigner cette peur.

Un traitement consiste à faire participer le scopophobe à des activités en groupe avec d'autres scopophobes pourrait le mettre en confiance.

Un autre traitement consiste à soigner le scopophobe en lui faisant prendre conscience de ce qu'il ressent lorsqu'il se sent observé, dans le but de le désensibiliser.

Enfin, pour les situations les plus extrêmes, un traitement médicamenteux peut être proposé.

## **Focus sur la blemmophobie**

### **Définition**

La blemmophobie n'est pas une simple timidité, mais une peur viscérale du regard d'autrui sur le corps. Pour les personnes souffrant de cette peur, se mettre en maillot de bain à la plage, prendre la parole devant un public (même restreint) ou plus simplement donner son point de vue deviennent des actions totalement insurmontables.

### **Causes éventuelles**

La blemmophobie est systématiquement liée à une mauvaise estime de soi.

Les personnes souffrant de cette peur expliquent qu'ils ont peur que leur corps soit vu, et ce qu'ils soient habillés ou nus. On observe donc un problème avec le schéma corporel dans son ensemble, et le regard que les autres déposent sur ce corps.

### **Qui touche-t-elle ?**

Cette peur touche tout particulièrement les adolescents et adolescentes entre 14 et 20 ans. Cela est lié aux nombreuses modifications corporelles qu'ils traversent.

La blemmophobie peut aussi se déclencher chez l'adulte après un traumatisme ou un changement drastique.

### **Symptômes**

Les blemmophobes sont repliés sur eux-mêmes et absents des activités de groupe, des lieux exposés tels que la piscine ou encore la plage. Ils sont craintifs et ne souhaiteront pas donner leur avis, même dans un cadre des plus cordial, en famille ou entre amis.

Conséquence de tout cela, il arrive souvent que ces personnes deviennent agressives lorsqu'on les sollicite. En effet, l'agressivité n'est autre qu'un moyen de défense contre les effets de la phobie.

### **Traitements**

Vous l'aurez compris, le corps est au centre de la blemmophobie.

Ainsi, il doit être également mis au centre des traitements : danse, théâtre (...) peuvent être un excellent moyen de soigner cette peur.