

CALAMOPHOBIE Peur des catastrophes naturelles

Calamophobie : comprendre la peur des catastrophes naturelles et reprendre du pouvoir

La scène est devenue familière : une alerte météo sur le téléphone, une vidéo d'inondation sur les réseaux, un reportage sur un incendie géant à l'autre bout du monde... et votre cœur qui s'emballe. **Vous n'êtes pas en danger immédiat, mais votre corps, lui, réagit comme si la catastrophe était déjà là.** Certaines personnes vivent cet état presque en permanence : c'est ce que l'on peut appeler, en clinique, une forme de *calamophobie*, une peur intense, persistante, parfois envahissante, des catastrophes naturelles et de leurs conséquences.

Cette peur touche aussi bien celles et ceux qui ont déjà vécu un séisme, une inondation, un incendie... que des personnes qui n'ont jamais été exposées directement mais vivent avec une angoisse latente de « tout perdre » à cause du climat ou d'un événement brutal. Des travaux récents montrent qu'après une catastrophe, jusqu'à près d'un tiers des personnes exposées présentent des troubles anxieux ou post-traumatiques. La question n'est donc pas seulement : « Est-ce rationnel d'avoir peur ? », mais plutôt : **comment vivre avec cette peur sans qu'elle dirige toute votre existence ?**

En bref : ce qu'il faut retenir

- La calamophobie désigne une peur intense et récurrente des catastrophes naturelles, qui peut aller d'une inquiétude envahissante à une véritable phobie impactant le quotidien.
- Elle s'enracine dans une réalité objective : les catastrophes augmentent, tout comme l'impact psychologique des événements climatiques et extrêmes (anxiété, troubles du sommeil, PTSD, éco-anxiété).
- Les signes d'alerte : ruminations, scénarios catastrophes, évitement (voyages, infos, lieux), hypervigilance à la météo, symptômes physiques d'angoisse.
- La peur n'est pas un défaut de caractère : c'est une réaction humaine à l'incertitude, à la perte de contrôle et au sentiment d'impuissance face à des forces naturelles gigantesques.
- On peut agir sur deux fronts : la préparation concrète (plans d'urgence, informations fiables, résilience matérielle) et le travail psychique (thérapies, régulation émotionnelle, soutien social).
- Consultation psychologique, TCC, EMDR, groupes de parole et travail sur le sens (engagement écologique, lien social) sont des leviers puissants pour retrouver un sentiment d'agentivité.

Comprendre la calamophobie : quand la peur des catastrophes occupe tout l'espace

Une peur qui mêle phobie, anxiété et climat d'incertitude

En psychologie clinique, on ne trouve pas encore le terme « calamophobie » dans les grands manuels diagnostiques, mais le phénomène qu'il désigne est très réel. Il se situe à la croisée de plusieurs réalités : **peur spécifique d'événements naturels (inondations, séismes, tempêtes), anxiété anticipatoire face au climat, et parfois traumatisme vécu lors d'une catastrophe passée.** L'American Psychological Association parle d'une « peur chronique de la

catastrophe environnementale » pour décrire l'éco-anxiété, une forme cousine de cette peur centrée sur les enjeux climatiques.

La calamophobie se distingue d'une simple inquiétude par son intensité et sa persistance : la personne peut passer beaucoup de temps à imaginer des scénarios de destruction, à surveiller les alertes météo, à analyser les moindres signes du ciel ou des informations, parfois au prix de son sommeil, de sa concentration, de sa vie sociale. Le cerveau se comporte comme un système de surveillance permanent, toujours à la recherche du prochain danger.

Pourquoi cette peur augmente aujourd'hui

Les chiffres ne rassurent pas vraiment : la fréquence et l'intensité des catastrophes naturelles liées au climat augmentent à l'échelle mondiale, tout comme leurs retombées psychologiques. Des synthèses récentes montrent qu'après un désastre, entre environ 2% et presque 50% des personnes peuvent souffrir de troubles anxieux, selon le type d'événement, l'intensité, le niveau de pertes subies et les ressources disponibles. Dans certaines études, près d'un survivant sur cinq présente encore des symptômes anxieux plusieurs mois après les faits.

Mais il n'est plus nécessaire de vivre l'événement soi-même pour être atteint. La multiplication des images choquantes, la circulation instantanée des vidéos de feux de forêt, d'inondations ou de coulées de boue, la montée du discours sur l'urgence climatique nourrissent une forme de **détresse environnementale**. Beaucoup décrivent un mélange de tristesse, de colère, de culpabilité et de peur de l'avenir qui se cristallise autour de la question : « Que va-t-il se passer, et que va-t-il nous rester ? ».

Signes de la calamophobie : quand la vigilance devient prison

Les symptômes émotionnels et cognitifs

La calamophobie ne se lit pas seulement dans les chiffres, mais dans les petites scènes du quotidien. Voici quelques manifestations fréquentes que l'on retrouve dans les recherches sur l'anxiété liée aux catastrophes et au climat :

- **Ruminations catastrophistes** : pensées répétitives du type « et si... », imaginer le pire scénario dès qu'il pleut fort ou que le vent se lève.
- **Scénarios mentaux détaillés** : visualiser sa maison détruite, sa famille piégée, son quartier submergé, parfois plusieurs fois par jour.
- **Hypervigilance** : vérification compulsive des alertes météo, des applis de sismicité, des médias, des réseaux sociaux.
- **Difficulté à se projeter** : impression que « tout peut s'arrêter », difficulté à faire des plans à long terme à cause de la peur d'une catastrophe majeure.
- **Culpabilité ou honte** : se juger soi-même pour « dramatiser », se sentir « trop sensible », ce qui aggrave encore la souffrance.

Les symptômes corporels et comportementaux

Le corps, lui, ne ment pas. La peur des catastrophes peut se traduire par des symptômes physiques typiques de l'anxiété : accélération du rythme cardiaque, sensations d'oppression ou de boule dans la gorge, sueurs, tremblements, difficultés à respirer, surtout lorsqu'une alerte météo ou une image de désastre fait irruption. Dans certains cas, ces réactions prennent la forme d'attaques de panique.

Sur le plan des comportements, on observe souvent :

- **Évitement** de certains lieux (bords de mer, montagnes, forêts) ou de certaines saisons jugées « dangereuses ».
- **Refus de voyager** dans des zones perçues comme à risque (zones sismiques, régions cycloniques, etc.).
- **Surconsommation d'informations** ou, au contraire, coupure totale des nouvelles pour tenter de se protéger.
- **Surpréparation** : stock de nourriture disproportionné, répétition constante de scénarios d'évacuation, vérification compulsive du matériel.

Ces réactions ne sont pas « irrationnelles » en soi : elles sont le langage d'un organisme qui essaie de survivre dans un monde perçu comme profondément instable. La question est de savoir si ces stratégies protègent vraiment, ou si elles finissent par enfermer dans une vie rétrécie.

Tableau de repérage : inquiétude normale ou calamophobie ?

Dimension	Inquiétude normale face aux catastrophes	Calamophobie probable
Fréquence des pensées	Pensées occasionnelles en période d'alerte ou après un reportage	Pensées quasi quotidiennes, difficilement contrôlables
Impact sur le quotidien	Légère vigilance, pas de gêne durable	Choix de vie limités (voyages, déménagement, activités), repli
Réactions physiques	Stress modéré, tension passagère	Crises d'angoisse, insomnie, hypervigilance prolongée
Comportements	Préparation raisonnable (kit, plans), suivi d'infos fiables	Évitement important, surpréparation ou vérifications incessantes
Ressenti intérieur	Inquiétude, mais sentiment global de contrôle	Sensation de menace permanente, impression d'imminence de catastrophe

Ce que la science nous dit : l'impact psychique des catastrophes naturelles

Après la catastrophe : choc, stress, PTSD

L'exposition directe à une catastrophe naturelle est un facteur de risque majeur pour la santé mentale. Des revues de recherche montrent que près d'un tiers des personnes touchées par des désastres peuvent développer des conséquences psychologiques : troubles anxieux, épisodes dépressifs, trouble de stress post-traumatique. Par exemple, une étude menée après un incendie majeur rapportait près de 20% de taux d'anxiété généralisée six mois après l'événement, avec des risques fortement majorés chez les personnes ayant perdu leur maison ou ayant été déplacées.

Ces troubles ne se développent pas dans le vide. Ils sont liés à la fois à l'exposition directe au danger, mais aussi à tout ce qui suit la catastrophe : perte de logement, rupture des réseaux de soutien, difficultés financières, problèmes d'assurance, réorganisation complète de la vie quotidienne. **Plus les pertes sont importantes, plus le risque de séquelles psychologiques durables augmente.**

Quand l'angoisse naît à distance : éco-anxiété et solastalgie

À côté de ces réactions post-traumatiques bien décrites, les cliniciens observent une autre forme d'angoisse, plus diffuse, liée aux catastrophes et au climat : l'éco-anxiété et la solastalgie. L'éco-anxiété a été décrite comme une « peur chronique d'une catastrophe environnementale », sans forcément remplir les critères d'un trouble mental au sens strict. Les personnes touchées décrivent un sentiment de tristesse, de colère, de détresse face à la dégradation du monde vivant, assorti d'inquiétudes constantes pour l'avenir.

La solastalgie, elle, renvoie à la souffrance psychique liée au fait de voir son environnement familier se dégrader ou disparaître – par exemple, des paysages détruits par des feux, des inondations à répétition ou l'érosion du littoral. Ces deux formes de détresse peuvent nourrir ou renforcer la calamophobie : la peur ne porte plus seulement sur « un événement » mais sur une trajectoire globale.

Ressources, résilience et stratégies d'adaptation

Les études sur la résilience montrent pourtant qu'il existe des facteurs de protection puissants : soutien social de qualité, sentiment d'auto-efficacité, stratégies de coping actives, accès à des ressources matérielles et psychologiques. Les personnes qui perçoivent qu'elles ont des moyens d'agir – se préparer, s'informer, se relier aux autres – présentent en moyenne moins de symptômes d'anxiété durable après un désastre.

Les réactions à une catastrophe ou à sa perspective ne sont donc pas figées : **le vécu de menace peut coexister avec une capacité à rebondir.** Mais pour transformer la peur en moteur de préparation plutôt qu'en prison mentale, un travail psychique et pratique s'avère souvent nécessaire.

Pourquoi la peur des catastrophes prend parfois toute la place

Imprévisibilité, perte de contrôle et sentiment d'impuissance

Les catastrophes naturelles concentrent plusieurs ingrédients que le cerveau humain tolère très mal : l'imprévisibilité, la possibilité de pertes majeures et la conscience de notre propre vulnérabilité. La recherche en psychologie des désastres montre que le sentiment d'incertitude – sur son logement, son emploi, ses proches – est un moteur central de l'anxiété après un événement extrême. Dans la calamophobie, ce sentiment d'incertitude est comme installé en permanence, même sans catastrophe en cours.

La perte de contrôle perçue joue un rôle majeur : plus une situation est vue comme incontrôlable, plus elle est anxiogène. Or, par définition, on ne peut pas empêcher un séisme ou un cyclone. La tentation est alors grande de vouloir reprendre le contrôle sur ce qui reste (surveiller toutes les infos, tout vérifier, tout anticiper) – une stratégie compréhensible, mais qui peut alimenter la spirale anxieuse.

Le rôle des médias et des réseaux sociaux

La couverture médiatique des catastrophes privilégie souvent les images les plus spectaculaires, les récits les plus dramatiques, les projections les plus sombres. Pour un cerveau déjà attentif au danger, ces contenus agissent comme des amplificateurs. Des travaux sur la détresse climatique mettent en évidence l'impact des expositions répétées à des images de désastres sur l'augmentation de l'anxiété, même chez des personnes éloignées géographiquement.

À cela s'ajoute la logique des algorithmes : plus vous cliquez sur un contenu lié aux catastrophes, plus le système vous en propose. La calamophobie peut ainsi être entretenue, voire aggravée, par un environnement numérique qui renvoie constamment des signaux de menace, alors même que vous cherchez, au départ, à « mieux comprendre » ou à « vous informer ».

Anecdote clinique typique

On voit par exemple des personnes qui commencent par suivre une grosse inondation à la télévision. Elles veulent simplement savoir ce qui se passe. Puis viennent les reportages sur d'autres catastrophes, les documentaires sur le climat, les fils d'actualités en continu. Quelques mois plus tard, la personne explique qu'elle n'arrive plus à s'endormir lorsqu'il pleut fort, qu'elle se surprend à calculer en permanence les risques de chaque lieu où elle se trouve, qu'elle se dit qu'avoir un enfant serait « irresponsable » dans un monde aussi dangereux. La peur d'un événement réel se transforme en **sentiment permanent de menace**.

Comment apprivoiser la calamophobie : de la sidération à l'action ajustée

Premier axe : sécuriser le réel sans basculer dans la surpréparation

Pour un cerveau en alerte, disposer d'un minimum de préparation concrète peut être apaisant. Les experts en gestion des catastrophes soulignent l'intérêt de plans d'urgence clairs : connaître les itinéraires d'évacuation, avoir un kit de base (eau, nourriture, médicaments, documents importants), savoir vers qui se tourner localement. **L'objectif n'est pas d'ériger un bunker intérieur, mais de construire un socle de sécurité.**

Les études sur la résilience montrent que la préparation raisonnable favorise un sentiment d'agentivité – l'impression de pouvoir contribuer à sa propre sécurité – et réduit partiellement l'anxiété. L'enjeu, en cas de calamophobie, est d'accompagner la personne pour que cette préparation reste dans des proportions réalistes, sans devenir l'occupation principale de sa vie ni nourrir la croyance qu'elle pourrait « tout contrôler ».

Deuxième axe : travailler sur la pensée catastrophiste

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont parmi les approches les plus étudiées pour les troubles anxieux et les phobies. Elles aident à repérer les pensées automatiques (« ça va forcément arriver », « ce sera forcément le pire scénario »), à les confronter à des données objectives et à développer des pensées alternatives plus nuancées. Dans le cas de la calamophobie, cela peut passer par un travail sur :

- La distinction entre **risque réel** et **probabilité vécue**.
- L'identification des biais (surestimer le danger, sous-estimer ses ressources, tout-ou-rien).
- La construction de scénarios intermédiaires : ni déni, ni apocalypse permanente.

Certaines thérapies intègrent aussi des techniques d'exposition graduée : imaginer des situations, regarder des images, parler de scénarios anxiogènes de façon encadrée, pour que le système nerveux apprenne progressivement à ne plus réagir comme s'il s'agissait d'un danger immédiat.

Troisième axe : réguler le corps pour calmer l'alarme intérieure

Réguler la calamophobie ne se joue pas uniquement au niveau des idées. Le système nerveux a besoin de retrouver des expériences répétées de sécurité. De nombreuses approches soutenues par la littérature – respiration lente, cohérence cardiaque, méditation de pleine conscience, mouvements doux – ont montré leur utilité pour réduire les symptômes d'anxiété et améliorer la régulation émotionnelle.

L'idée n'est pas de devenir parfaitement zen face à toute annonce de tempête, mais d'offrir au corps des « micro-expériences » de calme, suffisamment fréquentes pour que l'état d'alarme cesse d'être le mode par défaut. Un organisme qui connaît la détente supporte mieux l'incertitude.

Quatrième axe : soutien social, sens et engagement

Les recherches sur les catastrophes naturelles et sur l'éco-anxiété convergent : le soutien social est un pilier de la résilience. Les personnes qui peuvent parler de leurs peurs, se sentir comprises, rejoindre des groupes (associations locales, collectifs citoyens, groupes de parole) présentent en moyenne moins de symptômes anxieux durables. Partager ses inquiétudes permet de sortir de l'isolement et de la culpabilité.

Pour certaines personnes, une partie de l'apaisement vient aussi d'un engagement concret : participation à des actions de prévention, implication dans des dispositifs de préparation

locale, engagements écologiques ou solidaires. **Transformer la peur en mouvement, même modeste, redonne un sentiment de dignité et de pouvoir d'agir.**

Quand et comment se faire aider ?

Signaux qui invitent à consulter

Il est temps de chercher un accompagnement professionnel lorsque :

- La peur des catastrophes occupe une place importante dans vos pensées chaque jour.
- Vous modifiez significativement vos choix de vie (travail, lieu d'habitation, relations) à cause de cette peur.
- Vous présentez des symptômes physiques fréquents (crises d'angoisse, troubles du sommeil, irritabilité, fatigue intense).
- Vous vous sentez isolé·e, incompris·e, avec l'impression d'être « trop » ou « pas normal·e ».
- Vous avez déjà vécu un désastre et vous avez l'impression de ne jamais en être vraiment revenu·e.

Ce que peut apporter un suivi psychologique

Les psychothérapies centrées sur le trauma (comme l'EMDR) et les TCC disposent d'un corpus solide de données pour les troubles anxieux et les états post-traumatiques liés aux catastrophes. Un suivi peut aider à :

- Traiter les souvenirs traumatiques d'événements passés.
- Réduire la fréquence et l'intensité des ruminations catastrophistes.
- Apprendre des outils concrets pour réguler les montées d'angoisse.
- Redéfinir un projet de vie qui ne soit pas dicté uniquement par la peur.

Dans certaines régions exposées aux risques naturels, des dispositifs de soutien psychologique spécifiques sont mis en place après les catastrophes, parfois longtemps après l'événement, car les symptômes peuvent se manifester tardivement. S'y adresser n'est pas un aveu de faiblesse, mais une façon de prendre soin de soi dans un contexte objectivement éprouvant.

Cas paradoxal : quand la peur protège... puis enferme

Il arrive que la calamophobie ait permis, à un moment, de survivre. Par exemple, une personne ayant connu une inondation sévère peut avoir développé une sensibilité extrême aux signaux météo qui lui a permis d'anticiper d'autres épisodes et de protéger ses proches. Mais, avec le temps, ce système d'alerte reste bloqué sur « rouge », même en l'absence de menace immédiate. L'enjeu du travail psychothérapeutique n'est pas d'« éteindre » cette peur, mais de lui rendre sa juste place : **une information parmi d'autres, et non plus le seul prisme à travers lequel regarder le monde.**

Retrouver un rapport vivant au monde malgré la peur

La calamophobie nous parle d'une tension très contemporaine : vivre sur une planète où les catastrophes naturelles et climatiques sont bien réelles, sans se laisser déposséder de sa

capacité à aimer, créer, se projeter. Les travaux sur l'éco-anxiété insistent sur un point : cette peur peut être comprise comme une réaction sensible à la gravité des enjeux, et non comme un simple « dysfonctionnement ».

La question devient alors : comment habiter cette lucidité sans qu'elle se transforme en paralysie ? Comment trouver un équilibre entre vigilance et confiance, préparation et abandon, conscience des risques et goût du présent ? Ni la psychologie ni la science ne peuvent promettre un monde sans catastrophes. Mais elles offrent des pistes pour que la peur ne soit plus l'unique narratrice de votre histoire. **Reprendre du pouvoir sur sa peur des catastrophes naturelles, c'est, au fond, reprendre du pouvoir sur sa façon d'habiter sa propre vie.**

© <https://psychologie-positive.com/calamophobie-comprendre-la-peur-des-catastrophes-naturelles/>