

CLINOPHOBIE Peur d'aller se coucher

clinophobie : la peur du sommeil

La clinophobie, provenant des mots grecs «klinein» (signifiant 's'incliner ou se reposer') et «phobos» (signifiant 'peur'), est caractérisée par une peur ou une terreur extrême associée à l'acte de se coucher ou de s'endormir.

Mais **la somniphobie** affecte les personnes bien au-delà des périodes de sommeil. La peur qu'elle provoque est suffisamment intense pour perturber la vie quotidienne et le bien-être général. La personne s'inquiète tout au long de la journée de la façon dont elle pourrait éviter de dormir et redoute l'heure du coucher.