

## **DYNAMOPHOBIE Peur du mouvement**

### **Qu'est-ce que la peur du mouvement ?**

La kinésiophobie se définit comme une peur excessive, irrationnelle et invalidante du mouvement ou de l'activité physique. Cette peur est associée à un sentiment de vulnérabilité aux blessures lors du mouvement.

### **Qu'est-ce que la phobie de l'effort ?**

Elle est un type de phobie spécifique. Comme d'autres phobies, l'atychiphobie mène souvent à un mode de vie restreint, affectant notamment la volonté d'une personne d'effectuer certaines activités. Le terme est dérivé du grec phóbos, signifiant « peur », et atyches, signifiant « malchanceux ».