

HÉLIOPHOBIE Peur du soleil

Vous êtes peut-être atteint d'héliophobie, un trouble psychotique qui empêche tout contact avec le soleil. Le soleil, cet astre chaleureux qui réchauffe les cœurs cause certains soucis aux personnes qui en ont peur. Elles peuvent, à l'image du personnage imaginaire Dracula éviter tout contact avec la lumière du soleil.

Le soleil vous angoisse et vous préférez sortir la nuit ou par temps de pluie ?

Vous êtes peut-être atteint d'héliophobie, un trouble psychotique qui empêche tout contact avec le soleil.

Le soleil, cet astre chaleureux qui réchauffe les cœurs cause certains soucis aux personnes qui en ont peur. Elles peuvent, à l'image du personnage imaginaire Dracula éviter tout contact avec la lumière du soleil. D'où vient ce trouble ? Quels en sont les symptômes ? La Dépêche du Midi répond à trois questions pour vous expliquer cette maladie.

Qu'est-ce que l'héliophobie ?

L'héliophobie où la peur de la lumière du soleil est un trouble psychotique. Les personnes qui en sont atteintes évitent à tout prix de sortir le jour et préfèrent développer un mode de vie nocturne. Elles ont une peur panique à l'idée de voir le soleil ou de le sentir sur leur peau et préfèrent rester cloîtrées chez elles, rideaux fermés. Cette phobie peut provoquer à long terme un isolement social important.

Les causes de ce trouble n'ont pas été clairement identifiées, certains experts s'accordent pour dire qu'il est le résultat d'un traumatisme sévère lié au soleil. Par exemple, une grosse insolation ou un coup de soleil douloureux.

Quels en sont les symptômes ?

Comme toutes les phobies, la peur du soleil va se manifester à travers des mécanismes d'évitement. Cela peut commencer par la protection intensive de la peau : la personne va chercher à porter des vêtements longs, des lunettes de soleil et des casquettes. Pour les cas les plus sévères, ils préfèrent généralement vivre la nuit loin de la lumière du jour.

L'héliophobie se manifeste à travers plusieurs symptômes, comme le détaille TF1 : la transpiration, l'angoisse, le stress, la sensation de malaise et d'oppression, les tremblements et l'accélération du rythme cardiaque. En plus de l'isolement social, les personnes atteintes "sont plus susceptibles de souffrir d'un déficit en vitamine D ainsi que de dépression", affirme le site Passeport Santé Net.

Comment la soigner ?

Personne n'est à l'abri de développer une phobie du soleil, pour autant, les tempéraments stressés ou anxieux sont plus à risques. Si vous ou un de vos proches souffrez de ce mal, il est utile d'aller consulter un spécialiste afin de diagnostiquer la phobie. Dans un premier temps, des anxiolytiques vous seront proposés pour vos angoisses quotidiennes. D'après le site

Passeport Santé Net, "il est conseillé d'entreprendre une thérapie comportementale cognitive en parallèle. Basées sur la psychoéducation et l'exposition graduée à la lumière du soleil, ces thérapies se révèlent très efficaces pour guérir les phobies."

© <https://www.ladepeche.fr/2023/07/02/symptomes-solutions-consequences-tout-savoir-sur-lheliophobie-cette-peur-panique-du-soleil-11287091.php>