

# OCULOPHOBIE Peur des yeux

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

Du latin : oculos - yeux

On trouve aussi le mot **OCULOSOPHOBIE**

## **Peut-on voir l'amour dans les yeux de quelqu'un ?**

On dit souvent que « l'amour est dans l'air », mais peut-il vraiment se lire dans les yeux ? La science l'a prouvé ! Certaines substances chimiques (ou endorphines) qui produisent l'émotion amoureuse peuvent être libérées par les émotions exprimées dans le regard.

Le regard exprime des émotions, des intentions, mais aussi des pensées.

Et tout cela sans nécessairement avoir besoin de mots.

Un simple échange de regards peut transmettre des sentiments de joie, de tristesse, d'amour, de colère ou de surprise.

## **Pourquoi le regard est-il si puissant ?**

Établir un contact visuel avec autrui peut améliorer notre capacité à comprendre ses émotions, ses intentions et ses convictions, favorisant ainsi l'empathie et la compréhension. De plus, le contact visuel peut instaurer un climat de confiance, d'honnêteté et de coopération, ce qui en fait un outil essentiel pour établir des relations de confiance dans les interactions sociales.

## **Quelle est la psychologie du regard ?**

Le regard est d'abord un indice d'intérêt et parfois un signal d'attraction affective. Regarder fixement quelqu'un signifie que l'on veut attirer son attention, et qu'une relation sociale cherche à s'établir (Argyle, 1976). Regarder quelqu'un traduit une valorisation ou un attrait.

## **Pourquoi le regard est important ?**

La capacité à suivre le regard est considérée comme un pilier fondamental du développement social et des comportements humains. Elle nous aide à comprendre ce que les autres pensent, regardent ou désirent, ainsi qu'à établir une connexion mentale avec eux.