

## OMMATOPHOBIE Peur du regard amoureux

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

Les insectes ont des yeux qui leur permettent de voir dans de très nombreuses directions. Chaque œil est composé de milliers de petits « yeux », des unités visuelles, que l'on appelle des ommatidies, en grec **ommation** veut dire « petit œil ».

Les yeux composés des arthropodes (dont insectes et myriapodes) sont composés de structures unitaires dites ommatidies, ommatidia (du latin **ommatidium**).

Le regard en amour est souvent l'un des premiers langages entre deux personnes.

Avant les mots, il crée une connexion, transmet des émotions et peut même déclencher l'attirance.

### Le regard comme déclencheur d'attirance

En **psychologie sociale**, le regard est considéré comme un signal clé d'intérêt amoureux :

- Un **regard prolongé** peut indiquer une attirance
- Le fait de croiser plusieurs fois le regard de quelqu'un augmente les chances de rapprochement
- Le regard attire l'attention et crée une forme de "bulle" entre deux personnes

Il existe même une idée bien connue : plus deux personnes se regardent longtemps, plus elles ressentent de proximité émotionnelle.

### Le regard et les émotions amoureuses

Les **neurosciences** montrent que le contact visuel active des circuits liés :

- au plaisir
- à la récompense
- à la reconnaissance émotionnelle

Quand deux personnes s'aiment, leur regard peut provoquer :

- une accélération du rythme cardiaque
- une sensation d'intensité ou de "connexion profonde"
- une impression d'être compris sans parler

### Le regard comme langage intime

Dans une relation amoureuse, le regard devient une vraie forme de communication :

- Il peut exprimer **l'amour, la tendresse, le désir**
- Il permet de se comprendre sans mots
- Il renforce la complicité au fil du temps

Un simple échange de regards peut parfois dire plus qu'une longue conversation.

### **Le regard dans la séduction**

Le regard est aussi un outil puissant de séduction :

- Regarder puis détourner les yeux peut créer du mystère
- Soutenir le regard peut montrer de l'assurance
- Le "jeu de regards" crée souvent de la tension émotionnelle

### **Attention au contexte**

Tout dépend du contexte et des personnes :

- Un regard intense peut être perçu comme séduisant... ou intimidant
- Certaines personnes évitent le regard par timidité, pas par manque d'intérêt
- Les codes varient selon la culture et la personnalité

En résumé, le regard en amour est un **langage silencieux mais très puissant** : il initie, nourrit et renforce la relation.