

## OMMATOPHOBIE Peur du regard

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**).

La peur des yeux porte un nom en psychologie : **l'ommatophobie**.

Elle peut se manifester de différentes façons :

- Malaise en regardant les yeux de quelqu'un
- Évitement du contact visuel
- Gêne face à des images d'yeux (photos, dessins, films)
- Sensation d'être observé ou jugé

**Les causes varient beaucoup.**

Parfois, cela vient d'une expérience passée (regard intimidant, traumatisme, moquerie), parfois d'une sensibilité accrue au regard des autres (liée à l'anxiété sociale), ou simplement d'une réaction instinctive — les yeux étant une partie très expressive et « intense » du visage.

Dans certains cas, cette peur peut aussi être liée à :

- La peur d'être vu ou jugé
- Une difficulté à gérer l'intimité émotionnelle
- Une hypersensibilité aux détails du visage

Si cette peur reste légère, ce n'est pas forcément un problème. Mais si elle gêne ton quotidien (par exemple parler aux gens, sortir, regarder quelqu'un en face), ça peut valoir le coup d'en parler à un professionnel.