

OMMATOPHOBIE Phobie 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**).

Le regard n'est pas juste un geste banal : c'est un outil psychologique puissant, au cœur de la communication humaine et des émotions.

Le regard occupe une place centrale en psychologie, car il touche à la fois à la communication, aux émotions et aux relations sociales.

Le regard comme moyen de communication

Avant même de parler, le regard transmet énormément d'informations. En psychologie sociale, on considère le regard comme une forme de **communication non verbale** :

- Un regard direct peut exprimer l'intérêt, la confiance ou parfois la confrontation
- Éviter le regard peut signaler la gêne, la timidité ou la soumission
- Un regard prolongé peut créer une connexion... ou mettre mal à l'aise selon le contexte

Le regard et le cerveau

Le cerveau est particulièrement sensible aux yeux. Des recherches en neurosciences montrent que certaines zones (comme l'amygdale) s'activent fortement quand quelqu'un nous regarde. Cela explique pourquoi :

- On détecte rapidement si quelqu'un nous observe
- Le regard peut déclencher des émotions fortes (attirance, peur, confiance)

Le regard dans les relations

Le regard joue un rôle clé dans les liens humains :

- Chez les bébés, le contact visuel est essentiel pour l'attachement
- Dans la séduction, le regard est souvent le premier signal d'intérêt
- Dans les interactions sociales, il régule les tours de parole (on regarde ou détourne les yeux pour signaler qu'on parle ou qu'on écoute)

Le regard et la perception sociale

Le regard influence aussi la manière dont on perçoit les autres :

- Une personne qui regarde dans les yeux est souvent jugée plus honnête
- À l'inverse, éviter le regard peut être interprété (parfois à tort) comme un signe de mensonge
- Les normes varient selon les cultures : dans certaines sociétés, fixer quelqu'un peut être impoli