

PLETHOPHOBIE Phobie des excès

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

La **pléthrophobie** désigne la **peur ou l'aversion des excès**, de l'abondance ou de la surcharge (quantité excessive de quelque chose : nourriture, objets, stimulations, etc.).

Étymologie :

- *plêthos* (πλήθος) = multitude, abondance
- *phobos* = peur

Comment elle peut se manifester :

- Malaise face aux environnements "trop pleins" ou surchargés ;
- Anxiété devant l'abondance de nourriture, d'objets ou de stimuli ;
- Besoin de contrôle, de simplicité ou de minimalisme extrême ;
- Évitement des situations perçues comme excessives.

À noter :

- Ce terme est **très rare et non reconnu comme trouble clinique officiel** ;
- Il est surtout utilisé dans des listes lexicales ou descriptives de phobies.