

THALASSOPHOBIE Peur de l'océan

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

Thalassophobie : quand la mer devient vertige – comprendre et apaiser la peur de l'océan

Certains regardent l'horizon marin et y voient la liberté. Vous, vous y voyez un vide, une menace, une profondeur sans fin qui serre la poitrine. Le simple fait d'imaginer vos pieds ne touchant plus le fond suffit à déclencher cette pointe d'angoisse familière. La mer fascine, mais quelque chose en vous murmure : « *Danger* ». Et ce murmure devient parfois un cri.

Cette peur n'est ni une lubie ni un caprice. Elle a un nom – **thalassophobie** – et surtout, elle a une histoire, un fonctionnement, des mécanismes très précis que la psychologie commence à bien connaître. La bonne nouvelle, c'est qu'une peur qui s'explique peut se transformer, se contourner, parfois se dissoudre.

En bref : ce qu'il faut savoir

- La thalassophobie est une **peur intense et persistante** des océans, mers ou grandes profondeurs, allant bien au-delà d'une simple appréhension.
- Elle peut provoquer palpitations, oppression, pensées catastrophiques, évitement systématique des plages, bateaux, vidéos sous-marines.
- Elle s'enracine souvent dans un **mélange** : imagination, histoires entendues, images choquantes, expériences difficiles, terrain anxieux.
- Ce n'est pas rare : les phobies spécifiques touchent environ 7 à 8% des personnes dans le monde, la thalassophobie en fait partie.
- Des approches comme la thérapie cognitivo-comportementale, l'exposition graduée, la respiration et la visualisation ont montré leur efficacité.
- On peut apprendre à *cohabiter* avec cette peur, la diminuer ou la dépasser, sans se forcer à « tout aimer » de la mer.

Comprendre la thalassophobie : une peur pas si irrationnelle

Ce que recouvre vraiment la "peur de la mer"

La thalassophobie ne se résume pas à « je n'aime pas me baigner ». Elle décrit une **réponse anxieuse intense** déclenchée par la mer, l'océan, les grandes étendues d'eau profonde, ou même parfois une simple image évoquant cette immensité. Cela peut aller d'un malaise diffus à une véritable crise de panique.

Les personnes concernées décrivent souvent :

- Une sensation de perte de contrôle rien qu'en imaginant l'eau sombre en dessous.
- La peur d'être aspiré vers le fond, même dans des conditions objectivement sécurisées.

- La conviction qu'« on ne sait pas ce qu'il y a là-dessous », nourrie par les abysses inconnus, les créatures marines, le noir total.

Ce qui fait la spécificité de cette phobie, c'est moins l'eau en elle-même que ce qu'elle symbolise : l'inconnu, le profond, l'absence de repères. L'océan devient le miroir d'une angoisse plus vaste.

Thalassophobie, aquaphobie, bathophobie : les distinguer pour mieux s'y retrouver

En pratique, plusieurs peurs se mêlent souvent. Pourtant, la nuance compte pour choisir un accompagnement pertinent.

Type de peur	Objet principal de la peur	Exemple typique	Remarque clé
Thalassophobie	Vastes étendues d'eau, profondeur, immensité de la mer ou de l'océan	Panique à l'idée d'être au large, malaise en regardant une image d'abysses	Possible confort relatif en piscine peu profonde, forte réaction face à la haute mer
Aquaphobie	Eau en général : mer, piscine, baignoire, douche	Anxiété importante en s'approchant de n'importe quel plan d'eau	La peur ne dépend pas tant de la profondeur que de la présence d'eau elle-même
Bathophobie	Profondeurs, gouffres, grands vides (pas seulement aquatiques)	Angoisse devant un canyon, un puits, une grotte profonde	La mer peut être anxiogène, mais comme toute profondeur obscure, pas uniquement l'eau

Se reconnaître dans l'une ou l'autre de ces descriptions n'est pas un diagnostic définitif, mais un point de départ. Comprendre ce qu'on redoute *exactement* aide déjà à se sentir moins pris dans une brume d'angoisse diffuse.

Ce qui se passe dans le corps et dans la tête

Les symptômes : bien plus qu'un simple stress de vacances

La thalassophobie appartient à la famille des **troubles anxieux** : elle se manifeste par des réactions émotionnelles, cognitives et physiques très concrètes.

- Sur le plan corporel : palpitations, respiration rapide, sensation d'oppression ou de boule dans la gorge, tremblements, sueurs, parfois vertiges ou nausées.
- Sur le plan mental : images intrusives de noyade, d'attaque par un animal marin, d'engloutissement, scénarios catastrophes qui tournent en boucle.

- Sur le plan comportemental : évitement systématique des plages, refus des voyages en bateau, contournement d'un film ou d'un documentaire sur les fonds marins.

Lorsque l'angoisse est très forte, ces réactions peuvent culminer en véritable attaque de panique, avec la sensation de « devenir fou » ou de « perdre pied ». Ce qui est vécu comme une honte par beaucoup... alors qu'il s'agit d'un mécanisme de survie qui s'emballe.

Pourquoi votre cerveau exagère (et croit sauver votre vie)

D'un point de vue évolutif, la mer représente un environnement incertain : on y voit mal, on y respire mal, on y contrôle peu sa trajectoire. Le cerveau, programmé pour détecter les menaces, peut donc attribuer à l'océan un **niveau de danger disproportionné**, surtout s'il a déjà associé cet environnement à une frayeur passée.

La phobie fonctionne comme un réflexe : un stimulus (la vue d'une plage déserte, une vidéo de plongée) déclenche immédiatement une alarme « danger » avant même que la pensée rationnelle n'analyse la situation. Les zones du cerveau impliquées dans la peur, comme l'amygdale, s'activent alors très vite, amplifiant la réaction physique.

Ce réflexe a une particularité cruelle : plus on évite, plus le cerveau se persuade qu'il a bien fait. L'absence de catastrophe renforce l'idée que l'océan était effectivement menaçant. C'est ainsi que la thalassophobie se maintient dans le temps.

D'où vient la thalassophobie ? Des histoires que le corps n'a jamais oubliées

Traumatismes, quasi-noyades et frayeurs fondatrices

Chez certaines personnes, l'origine de la peur est très claire : une quasi-noyade dans l'enfance, un courant trop fort, un moment de panique au large, un plongeur qui a mal tourné. Ces expériences peuvent laisser une **empreinte traumatique** durable : le corps se souvient plus fort que la pensée.

Des études de cas en thérapie cognitivo-comportementale montrent par exemple des personnes devenues incapables de tolérer la moindre éclaboussure sur le visage après un incident en mer, avec accélération du cœur et impression de mourir à chaque contact avec l'eau. L'événement initial joue alors le rôle de point de bascule.

Imaginaire collectif, films, réseaux sociaux : l'océan comme décor d'angoisse

La thalassophobie n'est pas toujours liée à un événement réel. Elle peut aussi se construire à partir d'un **imaginaire nourri** de récits, d'images et de symboles. Films catastrophes, documentaires sur les abysses, vidéos virales mettant en scène des animaux marins inquiétants alimentent une représentation de la mer comme lieu de menace permanente.

On sait par ailleurs que notre cerveau peut répondre à une image menaçante comme à un danger réel : un simple visuel de profondeur sombre sur un écran suffit parfois à provoquer une réaction de panique chez certaines personnes. Dans ce cas, la phobie naît moins de l'expérience directe que de la répétition d'images marquantes.

Terrain anxieux, contrôle et perfectionnisme

Les phobies spécifiques sont plus fréquentes chez les personnes ayant déjà un terrain anxieux : inquiétude généralisée, tendance à anticiper les problèmes, besoin élevé de contrôle. Or, l'océan est précisément un lieu où le contrôle est limité : on ne maîtrise ni les courants, ni la météo, ni ce qui évolue sous la surface.

Pour un esprit habitué à garder tout sous contrôle, accepter ce degré d'incertitude est extrêmement difficile. La mer devient alors le symbole physique de ce qu'on ne peut pas tenir en main. Et la phobie peut être l'une des expressions de ce conflit interne entre besoin de maîtriser et impossibilité de tout prévoir.

Une phobie fréquente, mais souvent cachée

Vous n'êtes pas seul face à cette peur

Au niveau mondial, les phobies spécifiques (dont fait partie la thalassophobie) concernent environ **7,4% des personnes sur leur vie entière**, avec une prévalence annuelle autour de 5,5%. Les femmes sont plus touchées que les hommes : environ 9,8% contre 4,9%.

La thalassophobie n'est pas toujours identifiée comme telle, mais tout indique qu'elle est loin d'être anecdotique, notamment dans les pays très touristiques ou maritimes. Beaucoup de personnes se contentent d'« éviter la mer », sans jamais nommer ce qu'elles vivent, ni en parler, de peur d'être jugées.

Un impact bien réel sur la qualité de vie

On pourrait croire que cette peur n'est gênante que l'été. En réalité, elle structure parfois de nombreux choix : destinations de vacances limitées, refus de croisières, tension dans le couple ou la famille quand les autres aiment la plage, renoncement à certains loisirs (voile, plongée, kayak...).

Pour certains, l'angoisse se déclenche même loin de l'eau, par anticipation : simple réservation d'un séjour en bord de mer, discussion sur une sortie bateau, bande-annonce d'un film se déroulant au large. La mer devient alors une sorte de « zone interdite mentale » qui réduit le champ des possibles.

Comment apaiser la thalassophobie : pistes validées par la psychologie

La thérapie cognitivo-comportementale : travailler sur les pensées et les réactions

Les approches les plus étudiées pour traiter la thalassophobie s'inscrivent dans la famille des **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)**. L'idée centrale : nos pensées, nos émotions et nos comportements forment un système. En agissant sur l'un des éléments, on modifie les autres.

Concrètement, le travail porte sur :

- Identifier les pensées automatiques (« si je vais dans l'eau, je vais forcément couler »).
- Tester la véracité de ces pensées, repérer les exagérations, les généralisations.
- Modifier progressivement les comportements d'évitement, en introduisant des contacts avec l'eau à petite dose et dans des conditions sécurisées.

Des travaux sur les phobies liées à l'eau montrent que, lorsqu'on aide la personne à reprendre un sentiment de contrôle sur sa réaction, la peur diminue de façon significative, parfois en quelques mois. Ce travail demande du courage, mais il se fait à un rythme adapté à chacun.

L'exposition graduée : réapprendre à votre cerveau que l'océan n'est pas toujours un danger

La technique d'**exposition graduée** consiste à s'approcher progressivement de ce qui fait peur, en partant de ce qui est le plus supportable pour aller vers ce qui est plus difficile. L'idée n'est pas de « jeter » la personne en pleine mer, mais de reconstruire pas à pas un sentiment de sécurité.

Un parcours typique peut ressembler à ceci (à adapter bien sûr) :

- Regarder une photo de plage depuis chez soi, en pratiquant la respiration lente.
- Visionner une courte vidéo de mer calme, son coupé si nécessaire.
- Se rendre sur une plage, sans se déchausser, en restant en hauteur, quelques minutes.
- Toucher l'eau au bord, avec les pieds, par temps très calme, accompagné d'une personne de confiance.
- Progressivement, avancer un peu plus, toujours sur fond stable, sans obligation de nager.

À chaque étape, le but n'est pas de « ne plus avoir peur », mais de constater que la peur monte, redescend, et que vous restez vivant, présent, capable de vous réguler. Le cerveau enregistre alors une nouvelle histoire.

Respiration, relaxation, visualisation : apaiser le système d'alarme

Les approches corporelles jouent un rôle précieux : elles ne remplacent pas un travail psychothérapeutique, mais le renforcent. Des techniques de **respiration lente**, de cohérence cardiaque, ou de relaxation musculaire progressive permettent d'abaisser l'intensité de l'alarme interne.

La visualisation guidée – imaginer, par exemple, une plage calme, l'eau claire, la sensation de sécurité, tout en régulant son souffle – prépare le système nerveux à tolérer progressivement des situations réelles un peu plus exposantes. Utilisées régulièrement, ces pratiques créent une sorte de « mémoire corporelle de calme » dans des contextes liés à l'eau.

Médicaments : quand et pourquoi ils peuvent être proposés

Dans certains cas, particulièrement lorsque la thalassophobie s'inscrit dans un tableau anxieux plus large ou s'accompagne de dépression, un médecin ou un psychiatre peut proposer un **traitement médicamenteux** en complément de la psychothérapie. Il ne s'agit pas d'« effacer » la peur, mais d'en réduire l'intensité pour rendre le travail psychologique possible.

Des anxiolytiques à action courte peuvent parfois être utilisés ponctuellement dans des situations précises (voyage inévitable, déplacement professionnel impliquant un bateau), avec une évaluation soigneuse des bénéfices et des risques. Cette option doit toujours se discuter dans un cadre médical, jamais en automédication.

Et si la mer redevenait au moins fréquentable ?

Une autre façon de voir l'océan

Curieusement, la mer n'est pas seulement associée à la peur. Exposées de manière adaptée, certaines personnes découvrent qu'un environnement aquatique sécurisé peut au contraire réduire le stress, favoriser la concentration sur le moment présent, améliorer la confiance en soi. Des programmes encadrés de plongée ou d'activités marines ont montré des effets positifs sur l'anxiété et l'humeur.

Il ne s'agit pas de vous promettre que vous deviendrez passionné de plongée en bouteille. Mais d'ouvrir cette possibilité : et si l'eau, un jour, cessait d'être uniquement un ennemi pour devenir, à votre rythme, un espace où vous avez le droit d'exister, avec vos limites, vos précautions, vos aménagements ?

Un exemple concret : du vertige au rivage apprivoisé

Prenons un cas typique. Une personne évite la mer depuis des années. Elle n'a jamais oublié cette sensation d'être emportée par une vague dans son enfance. Elle part en vacances à contrecœur, choisit systématiquement des hébergements loin du littoral, refuse les invitations à monter sur un bateau. Le simple mot « croisière » lui donne la nausée.

Accompagnée en TCC, elle apprend à travailler sur son souffle, à identifier ses pensées catastrophes, à se parler avec moins de dureté. Elle commence par regarder quelques secondes une vidéo de mer sur son téléphone, puis par marcher sur une digue, puis par tremper ses pieds à marée basse. Un an plus tard, elle n'est pas devenue surfeuse. Mais elle peut s'asseoir face à l'océan, ressentir encore une pointe d'angoisse... qui n'a plus le pouvoir de lui voler ses vacances.

Et maintenant, quoi faire si vous vous reconnaissez ?

Des pistes concrètes pour la suite

- Nommer ce que vous vivez : utiliser le mot **thalassophobie** permet de sortir de la culpabilité floue et de se dire « Il existe un cadre pour ça ».
- Évaluer l'impact sur votre vie (projets, relations, loisirs). Cela vous aidera à décider si un accompagnement professionnel serait utile.
- En parler à un psychologue ou un psychiatre familier des TCC et des phobies spécifiques, pour construire un plan d'exposition graduée adapté.
- Commencer, si vous vous en sentez capable, à apprivoiser des images marines très douces, couplées à des exercices de respiration, sans vous forcer à aller plus loin.

- Rappeler à votre entourage que ce n'est pas une peur « ridicule », mais un fonctionnement anxieux documenté, fréquent, et qu'on ne dépasse pas par des injonctions du type « pousse-toi un peu ».

La mer restera peut-être toujours un lieu un peu intimidant pour vous. Mais vous pouvez apprendre à ne plus vivre dans un face-à-face terrorisé avec elle. À ne plus laisser cette peur décider seule de vos voyages, de vos souvenirs, de vos étés. Et ça, pour un cerveau habitué à surprotéger, c'est déjà un immense pas vers la liberté.

© <https://psychologie-positive.com/thalassophobie-peur-mer/>