

AQUAPHOBIE Peur de l'eau

L'aquaphobie est une peur intense et irrationnelle de l'eau qui peut aller de la simple appréhension à une panique totale. Les personnes aquaphobe peuvent ressentir une forte anxiété ou une peur panique face à l'eau, même lorsqu'elle est peu profonde ou calme.

Comment savoir si on est aquaphobe ?

Une personne aquaphobe ne pourra pas nager, ni même s'approcher de l'eau. Pour certaines d'entre elles, le fait simple de se trouver à proximité d'un lieu aquatique (piscine, mer, lac, même baignoire...) peut générer une forte anxiété ou un fort stress.

Comment soigner l'aquaphobie ?

Pour vaincre votre aquaphobie, vous pouvez commencer par tenter de vous sentir à l'aise dans votre baignoire. Pour cela, vous pouvez par exemple disposer des huiles essentielles dans l'eau, leurs vertus relaxantes vous aideront à vous détendre.