

## **BIBLIOPHOBIE Peur des livres**

La bibliophobie est une phobie inhabituelle des livres. Elle peut être définie de manière générale comme la peur des livres, mais elle se réfère également à la peur de lire ou de lire à haute voix ou en public.

Souvent insoupçonnée, cette phobie peut déclencher des sensations de panique et d'anxiété chez ceux qui en sont victimes.

### **La bibliophobie est une peur intense des livres et de la lecture.**

C'est un trouble anxieux. Les livres sont omniprésents et difficiles à éviter.

La bibliophobie peut engendrer des symptômes physiques, perturber le quotidien et nuire à la réussite scolaire et professionnelle.

La thérapie d'exposition, la thérapie cognitivo-comportementale et d'autres traitements peuvent s'avérer utiles.