

BLEMMOPHOBIE Peur d'être dévisagé

Phobie des yeux : qu'est-ce que la blemmophobie ? La blemmophobie renvoie à la peur panique d'être dévisagé.

Là où l'allodoxaphobie vise l'opinion, la blemmophobie cible le regard lui-même : croiser des yeux inconnus provoque sueurs, tremblements, besoin irrépressible de fuir.

Beaucoup cumulent les deux troubles : redouter à la fois l'évaluation explicite (ce que les autres pensent) et implicite (le simple fait d'être observé). Le traitement repose sur les mêmes principes : TCC, relaxation, parfois médication anxiolytique à court terme.

Comprendre la nuance aide toutefois les thérapeutes à personnaliser l'accompagnement : travailler l'image corporelle pour la blemmophobie et renforcer la tolérance au désaccord pour l'allodoxaphobie.