

## BOTANOPHOBIE PEUR DES PLANTES

La **botanophobie** désigne une phobie spécifique, en l'occurrence de ce qui a trait avec la botanique, telle que la phytophobie qui est la peur des plantes (terrestres ou aquatiques).

### Explications

La botanophobie est une peur intense et irraisonnée de toutes sortes de plantes : arbres (végétaux ligneux), herbacées, palmiers, etc., ou de parties de végétaux. Les personnes atteintes de botanophobie peuvent croire que les plantes sont nocives ou dangereuses et donc les éviter. Les cas graves peuvent provoquer des symptômes d'anxiété et affecter la vie quotidienne. Les traitements comprennent la thérapie d'exposition, la thérapie cognitivo-comportementale, l'hypnose et les anxiolytiques.

Les personnes atteintes de botanophobie pourraient croire que les plantes peuvent nuire aux gens. Ou ils pourraient craindre que les plantes évoluent et dépassent les humains. Ils peuvent penser que les plantes sont toxiques ou infestées de germes nocifs. Ou ils peuvent même croire à tort que les plantes vont aspirer tout l'oxygène.

Les personnes atteintes de botanophobie font souvent de grands efforts pour éviter les plantes, telles que :

- Décider où vivre en fonction de la vie végétale ;
- Refuser d'aller à l'extérieur ;
- Sauter les activités éducatives, professionnelles ou personnelles qui impliquent des plantes.

Parce que les plantes sont presque partout, la botanophobie peut causer un stress important et même des symptômes physiques. Une personne atteinte de botanophobie peut comprendre que la peur est extrême, mais ne peut pas la contrôler.