

## **CENOPHOBIE Peur des idées ou des choses nouvelles**

Pour le Psychiatrie : Crainte excessive ou irrationnelle de la nouveauté et du changement.

### **Pourquoi ai-je peur d'essayer de nouvelles choses ?**

« La principale raison pour laquelle il peut être si difficile d'essayer de nouvelles choses est la peur de l'échec », explique Tyler Sanders, responsable de la clinique Centerstone. En tant qu'êtres humains, nous aspirons à la certitude et avons tendance à craindre ce qui échappe à notre contrôle. L'incertitude est inconfortable et nous sommes programmés pour rechercher la sécurité.

### **Comment s'appelle la peur de quelque chose de nouveau ?**

On appelle cela la **métathésiophobie**

Le nom scientifique de la (vraie) peur du changement, c'est : métathésiophobie. Décomposons : Méta, en grec, c'est « ce qui va au-delà », « ce qui dépasse » et par extension « ce qui change »

### **Comment appelle-t-on le fait d'avoir peur d'essayer de nouvelles choses ?**

La néophobie est la peur de la nouveauté. Dans sa forme la plus légère, elle peut se manifester par une réticence à essayer de nouvelles choses ou à sortir de sa routine. Chez l'enfant, ce terme désigne généralement une tendance à refuser les aliments inconnus ou nouveaux.