

## **CHIONOPHOBIE Peur de la neige**

La chionophobie, du grec « chino » neige et « phobos » crainte, est un type de phobie concernant la neige. Cette peur est principalement liée à la peur de l'enneigement et d'être coincé dans la neige.

La chionophobie est une peur extrême de la neige et des intempéries neigeuses . Les personnes atteintes de ce trouble souffrent d'anxiété intense et de crises de panique lorsqu'elles pensent à la neige ou la voient. Pour l'éviter, elles peuvent vivre dans des régions au climat plus chaud ou rester chez elles pendant l'hiver.

Alors que plusieurs départements français sont en vigilance orange à la neige ce mercredi 14 décembre, les flocons sont pour certaines personnes une véritable source d'angoisse. Un phénomène qui porte le nom de chionophobie.

Certains s'en réjouissent quand elle arrive, d'autres y sont indifférents. Mais pour d'autres encore, la neige peut être particulièrement effrayante. Catégorisée comme une phobie de l'environnement naturel, à l'instar de la peur des nuages dit cumulophobie ou encore de la peur du vent dit aérophobie, cette crainte malade de la neige est appelée chionophobie.

Du grec ancien khion («neige») et phóbos («effroi, peur»), plus qu'une aversion pour les flocons de neige ou une peur de prévisions météorologiques violentes, la chionophobie est fréquemment liée aux conséquences des chutes de neige. En effet, la chionophobie est généralement associée à une phobie plus généralisée liée aux conditions climatiques. Les chionophobes peuvent ainsi éprouver une crainte morbide à l'idée d'être pris au piège ou d'être enseveli par un manteau blanc.

Cette angoisse irrationnelle est également associée à l'idée d'accident : sortir de chez soi et glisser ou encore conduire sous la neige et perdre le contrôle de son véhicule.

Par ailleurs, si les causes de la chionophobie n'ont pas été identifiées par les professionnels de santé, elles pourraient être le résultat d'un événement traumatique lié à la neige.

### **DES SYMPTÔMES HANDICAPANTS**

Outre les symptômes physiologiques d'anxiété tels que des crises de panique ou les sueurs froides, voire des tremblements ou des vertiges, les chionophobes peuvent être terrifiés face à un bulletin météorologique annonçant de la neige. Une simple image de cristaux de glace peut s'avérer être une réelle source d'inquiétude pour ces personnes. De plus, à l'approche des baisses des températures et avant l'arrivée des premiers flocons, les chionophobes peuvent également perdre le sommeil ou encore faire de grosses provisions.

Dans les cas les plus extrêmes, la personne atteinte de chionophobie reste enfermée plusieurs semaines chez elle afin d'éviter la neige, ou déménage dans un pays ou une région où le climat est plus chaud et le temps hivernal inexistant.

Tout comme les autres phobies, les thérapies cognitives comportementales (TCC) où le patient est exposé progressivement et de façon répétée à l'objet de ses angoisses, sont des

traitements envisageables pour lutter contre la chionophobie. L'idée est simple, il s'agit de «soigner le mal par le mal» en se confrontant directement à ses peurs.

© <https://www.cnews.fr/insolite/2022-12-14/chionophobie-quel-est-ce-phenomene-qui-touche-les-personnes-qui-ont-peur-de-la-neige>