

HELIOPHOBIE

Peur du soleil

Plutôt rare, l'héliophobie est une peur difficile à vivre toute l'année, mais particulièrement en été... Voici pourquoi.

Certaines phobies sont amplifiées à certaines périodes de l'année. En effet, de la même manière que l'ombrophobie, qui désigne une peur panique de la pluie et des orages, et peut donc être difficile à vivre durant la saison automne/hiver, l'héliophobie peut, de son côté, s'avérer encore plus dure à gérer durant la saison printemps/été. En effet, si certains cherchent le soleil par tous les moyens, d'autres le fuient comme la peste, en particulier les héliophobes, qui en ont une peur bleue.

Dérivé du grec ancien helios, « le soleil », et de phobos, « la crainte, l'effroi », le terme héliophobie désigne la peur du soleil, de la lumière du soleil ou de toute lumière vive.

D'où vient cette peur incontrôlable ?

Les origines de cette phobie peuvent être variées. Elles peuvent en effet provenir de la génétique, d'une peur transmise par ses parents ou son entourage, d'un traumatisme lié à l'enfance ou à son lieu de vie (un coup de soleil traumatisant, un aveuglement provoqué par le soleil, une insolation, des fortes migraines dues à la luminosité, une canicule très mal vécue etc.).

« Il ne faut surtout pas sous-estimer cette peur du soleil, résultant d'un rapport à la psychose, assure à LCI le psychologue Samuel Dock. Les personnalités psychotiques, les schizophrènes par exemple, vivent en particulier très mal l'été. Comme ils ont une capacité de contenance d'eux-mêmes très limitée, un stimulus trop fort peut être vécu comme un traumatisme. En d'autres termes, trop de lumière, trop de chaleur les épuisent et cela devient trop difficile pour eux. »

L'expert ajoute que « cette injonction à être heureux "parce qu'il fait beau" peut être compliquée pour les personnalités dépressives, mélancoliques, anxieuses ». Ces personnalités ne peuvent tout simplement pas faire semblant parce qu'elles ne vont pas bien. Une de ses patientes a notamment réalisé lors d'une séance qu'elle ne pouvait plus se rendre sur une plage ensoleillée après le décès de sa mère, morte d'un cancer.

Que ressentent les héliophobes ?

Si une personne atteinte d'une phobie spécifique se retrouve dans une situation stressante liée à sa phobie, elle ressentira très probablement les symptômes d'une crise de panique, notamment un rythme cardiaque accéléré, une hyperventilation, une sensation de chaleur et de transpiration et des nausées.

Comme toutes les personnes souffrant de phobies, les ombrophobes vont adopter des stratégies d'évitement. Par exemple, les personnes qui en sont atteintes vont se couvrir de vêtements longs et protecteurs afin d'éviter que leur peau ne soit en contact avec la lumière

du soleil. Elles vont aussi emporter un parasol lorsqu'elles sortent à l'extérieur de chez elles ou de façon plus radicale, refuser de sortir pendant la journée.

Dans la plupart des cas, ces personnes évitent à tout prix de sortir le jour et préfèrent développer un mode de vie nocturne. Raison pour laquelle cette phobie peut mener à un véritable isolement social et à une angoisse permanente.

« Outre l'isolement social, en raison de leur refus de sortir de chez elles, les personnes atteintes d'héliophobie sont également plus susceptibles de souffrir d'un déficit en vitamine D ainsi que de dépression », précise le site Passeport Santé.

Comment surmonter son héliophobie ?

Si vous ou l'un de vos proches souffrez d'héliophobie, il est préférable de consulter un psychologue ou un psychiatre pour établir un diagnostic. Le professionnel évaluera les symptômes, les antécédents du patient et les facteurs déclencheurs de cette phobie.

Si les anxiolytiques ou d'autres médicaments peuvent dans un premier temps aider à surmonter ses angoisses, la thérapie reste bien souvent le moyen le plus sûr pour venir à bout de sa phobie sur le long terme.

Pour guérir efficacement, on retrouve notamment l'EMDR ou des techniques associées comme le RITMO (Retraitements de l'Information Traumatique par les Mouvements Oculaires - combinaison d'hypnose et d'EMDR). L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée. L'avantage de ces deux approches est qu'elles peuvent être utilisées sur des enfants de plus de 8 ans.

La Thérapie comportementale et cognitive (TCC) peut elle aussi grandement aider les patients à identifier et à modifier les schémas de pensée et de comportement qui contribuent à leurs symptômes et à développer des stratégies pour gérer leurs comportements compulsifs.