

## **OMBROPHOBIE Peur de la pluie**

Qu'est-ce que l'ombrophobie, cette peur particulièrement difficile à vivre en automne ?

En automne, le parapluie est souvent de sortie. Mais pour certains d'entre nous, atteints d'ombrophobie, être exposé à la pluie peut être un vrai cauchemar.

L'ombrophobie ne désigne pas seulement la peur intense de la pluie, mais aussi, d'une manière plus générale, celle de l'hiver, de la grêle, des orages, etc. En résumé, il s'agit d'une phobie des phénomènes météorologiques à fortes intensités.

Plus précisément, c'est surtout le bruit que génèrent ces phénomènes, quand les gouttes de pluie ou les grêlons tombent sur le toit de la maison ou sur la voiture, qui va particulièrement effrayer les personnes concernées.

### **Une phobie très répandue en France**

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, l'arachnophobie, qui désigne la peur des araignées, n'est pas la phobie la plus commune dans l'Hexagone (bien qu'elle reste la phobie animale la plus partagée). En plus d'être la plus recherchée sur Google en France, cette peur intense de la pluie, de la grêle et de l'orage était la phobie la plus répandue dans notre pays en 2022, selon une étude du site internet américain spécialiste des chats All About Cats et relayée par le quotidien La Dépêche.

Le journal explique notamment que le terme « ombrophobie » a été inventé au XIXe siècle par le botaniste Julius Wiesner pour désigner les plantes qui ne supportent pas la pluie. « Ombros » signifie, en grec, tempête de pluie ou orage envoyé par Zeus. Le lexique de la psychologie a ensuite réutilisé ce terme. L'expression Pluviophobie peut aussi être employée.

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 orage particulièrement impressionnant, une inondation traumatisante, une tempête avec d'énormes grêlons ou un tsunami en bord de mer).

*« L'ombrophobie entre dans la catégorie des phobies liées aux éléments et aux phénomènes naturels sur lesquels les êtres humains n'ont pas de prise, résume le site Passeport Santé. Ainsi, on parle d'arsonphobie ou de pyrophobie pour la peur du feu, d'anémophobie pour la peur du vent, et de barophobie pour la peur de la terre, autrement dit de la gravité. La peur des nuages, la néphophobie, se rapproche de l'ombrophobie. »*

### **Que ressentent les ombrophobes ?**

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 : si une tempête est annoncée (ou même parfois une simple pluie) ils peuvent tout faire pour rester chez eux, quitte à se couper de leur entourage ou, dans les cas les plus critiques, perdre leur travail si le télétravail est impossible. Dans tous les cas, cette phobie peut mener à un véritable isolement social et à une angoisse permanente.

Les personnes souffrant d'ombrophobie sont aussi parfois sujettes à l'aquaphobie, la peur de la noyade, ou encore à l'antiophobie, la peur des inondations.

### **Comment dépasser son ombrophobie ?**

Il est conseillé 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.

Dans ce qu'il est possible de faire pour se soigner, 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) peuvent être efficaces. L'hypnose ericksonienne peut également être recommandée. Ces deux approches 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.