

## OMMATOPHOBIE Peur d'être regardé

Phobie spécifique classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Les insectes ont des yeux qui leur permettent de voir dans de très nombreuses directions. Chaque œil est composé de milliers de petits « yeux », des unités visuelles, que l'on appelle des ommatidies, en grec **ommation** veut dire « petit œil ».

Les yeux composés des arthropodes (dont insectes et myriapodes) sont composés de structures unitaires dites ommatidies, ommatidia (du latin **ommatidium**).

L'ommatophobie en **médecine** est la peur de toucher un œil, observer le toucher de l'œil sur soi-même ou sur un individu.

L'ommatophobie en **psychologie** est la peur des yeux.

La peur d'être regardé — souvent liée à ce qu'on appelle la **phobie sociale** — est plus fréquente qu'on ne le pense. Elle peut aller d'un simple malaise à une véritable anxiété quand on se sent observé.

### Ce que ça peut être

On parle parfois de :

- **Peur du regard des autres** (jugement, critique, rejet)
- **Sentiment d'être constamment observé**
- **Hypervigilance sociale** (tu scrutes les réactions des autres)

Dans certains cas, cela peut se rapprocher de la **scopophobie**, une peur spécifique d'être vu ou regardé.

### Pourquoi ça arrive ?

Plusieurs facteurs possibles :

- manque de confiance en soi
- expériences passées (moqueries, humiliation, pression sociale)
- tendance à l'anxiété
- surestimation du jugement des autres (on pense que les gens nous remarquent beaucoup plus qu'en réalité)

### Ce qui se passe dans ta tête

Ton cerveau interprète le regard comme une menace. Résultat :

- tension physique (cœur qui accélère, gêne)
- pensées du type "ils me jugent", "je suis bizarre"
- envie d'éviter le regard ou les situations sociales

## **Ce qui peut aider**

- **remettre en question les pensées automatiques** (“est-ce que c’est vraiment vrai ?”)
- **t’exposer progressivement** à des situations où tu es vu (petites étapes)
- **travailler l’estime de soi**
- techniques de respiration pour calmer le stress
- éventuellement un accompagnement (thérapie, notamment TCC)

## **À retenir**

Le regard des autres semble énorme quand on y est sensible, mais en réalité, chacun est surtout concentré sur lui-même.