

OMMATOPHOBIE Phobie spécifique des yeux

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** est une phobie spécifique assez rare qui correspond à une peur intense, irrationnelle ou un profond dégoût des yeux — que ce soit les siens ou ceux des autres.

Qu'est-ce que ça implique ?

Les personnes concernées peuvent ressentir :

- un malaise en regardant les yeux (contact visuel difficile voire impossible),
- une gêne face aux images d'yeux (photos, films, dessins),
- parfois même une anxiété en pensant aux yeux ou en les touchant (ex. mettre des lentilles).

Dans les cas plus marqués, cela peut provoquer :

- des réactions d'angoisse,
- des comportements d'évitement (éviter de regarder les gens en face),
- des symptômes physiques (accélération du cœur, transpiration, etc.).

D'où ça vient ?

Comme beaucoup de phobies, elle peut être liée à :

- une expérience traumatisante impliquant les yeux,
- une hypersensibilité au regard des autres (dimension sociale),
- ou apparaître sans cause clairement identifiable.

Elle peut aussi être associée à d'autres troubles anxieux ou à une phobie sociale.

Peut-on la traiter ?

Oui, et assez efficacement dans la plupart des cas :

- les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont les plus utilisées,
- l'exposition progressive (regarder des images, puis des personnes, etc.),
- parfois un accompagnement médicamenteux si l'anxiété est forte.