

## ONEIROPHOBIE Peur des rêves

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

On ignore la cause exacte de l'onéirophobie, mais on pense qu'elle est liée à une combinaison de facteurs génétiques, environnementaux et psychologiques.

Elle pourrait également être liée à des antécédents de traumatisme ou à une exposition à des expériences négatives liées aux rêves.

L'onéirophobie (du grec *όνειρο* (oneiro), signifiant « rêve », et *φόβος* (phobos), signifiant « peur ») est la peur des rêves.

Psychologie. Cette peur se manifeste par une souffrance liée à des expériences de rêves effrayants (cauchemars et/ou terreurs nocturnes) ou à des événements négatifs de la vie ayant une incidence sur ces rêves.

### **Pourquoi ai-je peur de rêver ?**

Cela peut provenir d'angoisses inconscientes ou d'émotions non résolues que votre esprit associe aux rêves. Ces peurs peuvent être une façon pour notre esprit de nous protéger contre des pensées potentiellement pénibles.

Les cauchemars sont généralement le reflet du stress et d'une surcharge émotionnelle. Ils représentent la façon dont votre cerveau traite les soucis et les tensions non résolues pendant votre sommeil. Le stress est associé à un sommeil de mauvaise qualité et peut déclencher des cauchemars plus fréquents.

Pour certains rêveurs, chaque nuit, l'activité onirique à venir est vécue comme une angoisse. On appelle cela l'onéirophobie. Les démons des expériences mauvaises ou traumatiques du passé vécues pendant l'éveil les pousseraient à avoir des expériences de cauchemars ou terreurs nocturnes particulièrement effrayantes.