

SCOTOPHOBIE Peur de l'obscurité ou de la nuit

Phobie non officielle, non reconnue

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

Le mot vient du grec :

- *skotos* (σκότος) = obscurité ;
- *phobos* (φόβος) = peur.

La scotophobie (ou nyctophobie) est une peur intense et persistante de l'obscurité ou de la nuit.

Elle peut se manifester par :

- De l'anxiété lorsqu'une pièce est sombre ;
- Le besoin de laisser une lumière allumée ;
- Une accélération du rythme cardiaque, des sueurs ou un sentiment de panique dans l'obscurité ;
- L'évitement de situations où l'on risque de se retrouver dans le noir.

Chez les jeunes enfants, une certaine peur du noir est fréquente et souvent normale. On parle davantage de phobie lorsque la peur est disproportionnée, difficile à contrôler et qu'elle perturbe la vie quotidienne.