

THALASSOPHOBIE Peur des eaux profondes

Thalassophobie : quand la peur des eaux profondes prend toute la place

Vous êtes sur la plage, le soleil tape, tout le monde rit. Mais à quelques mètres du bord, l'eau devient sombre. Vous imaginez d'un coup ce qu'il y a en dessous, votre cœur s'accélère, vos jambes se figent. Ce moment qui, pour les autres, ressemble à des vacances, tourne pour vous en véritable alerte intérieure. Si ces scènes vous parlent, il y a de fortes chances que vous connaissiez déjà la **thalassophobie**, cette peur intense des eaux profondes, vastes, opaques, qui dépasse largement la simple prudence face à la mer.

Longtemps, ce mot est resté cantonné aux forums, à des communautés en ligne qui partageaient des images angoissantes d'océans sans fond. Aujourd'hui, la psychologie s'y intéresse sérieusement : comprendre pourquoi certaines personnes se sentent littéralement happées par l'angoisse devant l'immensité marine permet de mieux les aider à retrouver une vie quotidienne plus libre.

En bref : ce qu'il faut savoir sur la thalassophobie

- **Définition** : peur intense et persistante des eaux profondes, vastes ou sombres (océans, mers, grands lacs), avec une impression de danger caché ou d'abîme sous soi.
- **Différence avec aquaphobie** : la thalassophobie vise surtout la profondeur, l'immensité et l'inconnu, l'aquaphobie cible plutôt l'eau en général et la peur de se noyer, même dans un bain.
- **Symptômes typiques** : accélération du rythme cardiaque, vertiges, difficulté à respirer, pensées catastrophiques, évitement des plages, bateaux, films ou images d'océan.
- **Prévalence** : les phobies spécifiques touchent une part importante de la population, et la peur de l'eau ou des intempéries représente près de 2 à 3% des phobies spécifiques recensées dans certaines études.
- **Origines** : expériences traumatiques (quasi noyade, chute dans l'eau), apprentissage dans l'enfance, imaginaire collectif, et probablement des racines évolutives liées à notre survie.
- **Traitements validés** : thérapies cognitivo-comportementales, exposition graduée (parfois en réalité virtuelle), techniques de régulation émotionnelle et, dans certains cas, traitement médicamenteux.
- **Bonne nouvelle** : avec l'accompagnement adéquat, la thalassophobie se soigne très bien, sans forcément vous obliger à nager au large du jour au lendemain.

Comprendre la thalassophobie : bien plus qu'une peur de l'eau

Une phobie spécifique, pas un « caprice »

Dans le langage clinique, la thalassophobie est considérée comme une **phobie spécifique**, c'est-à-dire une peur intense, persistante et irrationnelle d'un objet ou d'une situation particulière, ici les eaux profondes, vastes ou opaques. Pour parler de phobie, les psychiatres et psychologues observent une peur qui dure au moins plusieurs mois, qui entraîne de l'évitement et un retentissement sur la vie sociale, professionnelle ou familiale.

Les données épidémiologiques montrent que les phobies spécifiques figurent parmi les troubles anxieux les plus fréquents, avec un âge de début souvent précoce, autour de l'enfance. Parmi ces phobies, celles liées à l'eau ou aux phénomènes météorologiques représentent quelques pourcents des cas, ce qui signifie que des millions de personnes dans le monde vivent avec une peur disproportionnée liée aux éléments.

Thalassophobie, aquaphobie, bathophobie : ne pas tout confondre

Derrière les mots, il y a des nuances importantes. L'**aquaphobie** correspond à une peur marquée de l'eau en général : une piscine peu profonde, une baignoire, une rivière calme peuvent déjà déclencher une réaction intense, souvent liée à la peur de se noyer. La **bathophobie** désigne davantage la peur des profondeurs en tant que telles, qu'il s'agisse d'un puits, d'un ravin ou d'un couloir obscur.

La thalassophobie, elle, vise les *étendues d'eau profondes* : océans, grandes mers, lacs très profonds, parfois même des images de fonds marins très sombres. Le cœur du problème n'est pas seulement l'eau, mais ce qu'elle cache, l'incertitude, l'absence de repère visuel, la sensation de flotter au-dessus d'un vide potentiellement sans limite.

Type de peur	Objet principal	Situations typiquement anxiogènes	Exemple de pensée automatique
Thalassophobie	Étendues d'eau profondes, vastes, sombres	Océan, large d'un bateau, grands lacs, images d'abîmes marins	« Je suis au-dessus d'un vide immense, quelque chose peut surgir d'en bas. »
Aquaphobie	Eau en général, contact avec l'eau	Piscine, baignoire, rivière, douche parfois	« Je vais perdre pied, je vais me noyer même s'il n'y a pas beaucoup d'eau. »
Bathophobie	Profondeur, abîme, noirceur	Puits, grands ravins, couloirs très sombres, trous profonds	« S'il y a une profondeur que je ne vois pas, je peux tomber ou disparaître dedans. »

Ce qui se passe dans le corps et dans la tête

Quand l'océan devient un déclencheur d'alarme

Face à une grande étendue d'eau, la personne thalassophobe ne ressent pas simplement un malaise vague : elle déclenche une véritable **réponse de stress aigu**. Palpitations, tremblements, boule dans la gorge, vertiges, sensation d'irréalité, voire impression de ne plus contrôler ses mouvements peuvent se manifester très rapidement. Dans certains cas, l'attaque de panique est si intense que la personne a l'impression qu'elle va s'évanouir ou mourir sur place.

Ce qui est frappant, c'est que ces réactions peuvent survenir non seulement face à l'océan lui-même, mais aussi devant une image, une vidéo, un plan de film où l'on voit un bateau perdu dans l'immensité, ou une plongée sous-marine en caméra subjective. La simple imagination « de kilomètres d'eau sous la coque » suffit parfois à déclencher une montée d'adrénaline.

Des pensées envahissantes, parfois irrationnelles mais puissantes

Du côté psychique, la thalassophobie se nourrit d'un flot de pensées automatiques : peur de la noyade, d'être happé par quelque chose qui surgirait des profondeurs, d'être aspiré vers le fond, d'être trop loin de toute aide. S'ajoutent souvent des images mentales très précises, quasi cinématographiques, où la personne se voit disparaître dans le noir de l'océan, ou être entraînée vers le bas par une force inconnue.

Il y a aussi un vertige existentiel : face à l'immensité de la mer, certains ressentent une perte de repères comparable à ce que d'autres vivent en regardant un ciel nocturne sans fin. La différence, c'est que pour un thalassophobe, cette immensité n'a rien de contemplatif ; elle ressemble davantage à un gouffre prêt à avaler. Ce vécu subjectif est au cœur de la souffrance, bien au-delà de la simple appréhension de se mouiller.

Anecdote clinique (reconstituée) : une jeune femme évitait scrupuleusement la mer depuis l'enfance. Elle pouvait se baigner dans une piscine peu profonde, mais refusait catégoriquement de mettre un pied dans l'océan, même jusqu'aux chevilles. En thérapie, elle décrit un souvenir précis : une sortie en bateau, enfant, où un adulte avait lancé en plaisantant « Ici, il y a 3 000 mètres de fond ». À partir de cette phrase, elle n'avait plus vu l'eau comme une surface, mais comme un trou sans fond sous elle.

D'où vient la thalassophobie ? Entre trauma, apprentissage et héritage évolutif

Les expériences marquantes : quand le corps enregistre « danger »

Dans un grand nombre de cas, la thalassophobie trouve son origine dans des **expériences traumatiques** ou quasi traumatiques : chute depuis un bateau, vague qui emporte brutalement, quasi noyade, courant qui tire vers le large, ou même une simple panique dans l'eau dont la personne se remet physiquement mais pas psychiquement. Le cerveau associe alors durablement « eau profonde » et « menace vitale ».

Parfois, l'événement n'a pas été objectivement dramatique, mais il a été vécu comme tel : un enfant qui se perd de vue une seconde dans une mer un peu agitée, un parent qui crie de peur, un film vu trop tôt où un personnage disparaît dans les abysses. Ce n'est pas la logique qui décide de ce qui deviendra traumatique, mais l'intensité subjective de la peur enregistrée au moment T.

La peur qui s'apprend en observant les autres

Les phobies ne naissent pas toutes d'un événement spectaculaire. Elles peuvent aussi être le fruit d'un *apprentissage silencieux*. Un enfant qui voit un parent éviter systématiquement la mer, refuser les sorties en bateau, tenir des discours catastrophistes sur l'océan, finit par

intégrer que ces lieux sont fondamentalement dangereux, même sans l'avoir expérimenté lui-même.

Les histoires, les documentaires, les images de catastrophes maritimes jouent également un rôle de toile de fond : naufrages, tempêtes, requins, monstres marins imaginaires ou réels alimentent une culture de l'océan comme lieu hostile. Pour quelqu'un qui a déjà un terrain anxieux, cette accumulation d'images peut peu à peu se cristalliser en peur ciblée.

Une peur « pas si irrationnelle » sur le plan évolutif

Certains chercheurs rappellent que, d'un point de vue évolutif, craindre les grandes masses d'eau n'est pas absurde : l'humain s'est développé comme animal terrestre, et l'océan a longtemps représenté un environnement difficilement prévisible, potentiellement mortel, peu maîtrisable. Avoir une certaine appréhension face à la mer constitue donc un avantage de survie plutôt qu'un défaut.

La différence, dans la thalassophobie, c'est que ce mécanisme protecteur est **sur-activé**. Le cerveau déclenche la sirène d'alarme là où une vigilance mesurée suffirait. L'évolution nous a légué un système de peur très sensible ; les phobies en sont en quelque sorte des « bugs de sécurité » : la menace est surestimée, l'alarme ne se coupe plus.

Ce que la thalassophobie change dans une vie

L'évitement, ce piège qui entretient la peur

Concrètement, la plupart des personnes thalassophobes mettent en place des stratégies d'**évitement** très efficaces... à court terme. Elles ne partent pas en croisière, déclinent les invitations sur un bateau, restent sur le sable quand les autres se baignent, sélectionnent leurs films et leurs jeux vidéo pour ne pas tomber sur une scène sous-marine trop immersive.

Le problème, c'est que chaque évitement confirme au cerveau que la situation était vraiment dangereuse, puisque « rien de grave ne s'est produit » justement... parce qu'on l'a fuie. Ce mécanisme bien connu en psychologie renforce la phobie : la personne ne peut jamais expérimenter le fait que, dans des conditions sécurisées, elle peut être en contact avec l'eau profonde sans que la catastrophe imaginée ne se produise.

Souffrance invisible : vacances, couple, estime de soi

La thalassophobie ne se résume pas à une gêne ponctuelle l'été. Pour certains, elle pèse sur le couple (partenaire frustré par l'impossibilité de partager des baignades ou des voyages en mer), sur la vie familiale (enfants qui ne comprennent pas pourquoi « maman ne vient jamais dans l'eau »), sur les choix de vacances (impossibilité de profiter pleinement de destinations côtières).

S'ajoute souvent une dimension identitaire : beaucoup se jugent « ridicules », « immatures », se comparent à ces amis capables de plonger depuis un bateau en riant. La honte pousse parfois à cacher la phobie, à inventer des excuses (« je n'aime pas trop l'eau froide », « je

garde les affaires sur la plage »), ce qui isole encore davantage. Reprendre la main sur cette peur, c'est aussi réparer quelque chose de l'estime de soi.

Comment savoir si vous êtes concerné ?

Signaux d'alerte fréquents

Il n'existe pas de test parfait, mais certains **indices récurrents** reviennent dans les témoignages et les consultations. Voici une synthèse de signes souvent observés chez les personnes thalassophobes.

Signal	Description	Impact possible
Anxiété disproportionnée	Forte montée de peur face à la mer, les grands lacs ou même des images d'eaux profondes, sans danger immédiat objectif.	Épuisement, évitement des voyages, tension dans les relations sociales.
Symptômes physiques	Palpitations, sueurs, tensions musculaires, vertiges, impression de perdre l'équilibre au bord d'un quai ou d'un bateau.	Crainte de « devenir fou » ou de « faire un malaise », renforcement de la peur.
Évitement systématique	Refus des sorties en mer, des voyages en ferry, des plongeurs, sélection stricte des activités de vacances.	Restriction de la vie quotidienne, sentiment de dépendre des autres pour certains déplacements.
Hyper-imagination	Scénarios catastrophes, visions d'abîmes, de créatures ou de disparition soudaine dans le noir marin.	Ruminations, difficultés à s'endormir, cauchemars récurrents liés à l'eau.
Durée dans le temps	Peur présente depuis plusieurs mois ou années, parfois depuis l'enfance.	Ancrage de la phobie, automatisation des réactions et des évitements.

Ce qui distingue une phobie d'une appréhension raisonnable, ce n'est pas tant l'objet de la peur que son intensité, sa persistance et l'ampleur de ce qu'elle vous fait renoncer à vivre. Une personne prudente évitera de se baigner par gros temps, mais ne ressentira pas la même panique à la simple vue d'un horizon marin calme.

Ce que dit la science sur les traitements qui fonctionnent

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC), pilier de la prise en charge

Les thérapies cognitivo-comportementales constituent aujourd'hui l'une des approches les plus **étudiées** pour les phobies spécifiques, thalassophobie comprise. Elles s'attaquent à la fois aux pensées (« je suis sûr que je vais être aspiré »), aux émotions (peur intense) et aux comportements (évitement permanent). Des techniques comme la restructuration cognitive, la psychoéducation et les exercices de mise en situation sont au cœur de ce travail.

De nombreuses études montrent que les phobies spécifiques répondent très bien aux TCC brèves, parfois sur quelques séances ciblées, avec un maintien des bénéfices dans le temps lorsque les exercices d'exposition sont poursuivis. La personne apprend progressivement que ses sensations internes, très impressionnantes, ne sont pas forcément le signe d'un danger réel imminent.

L'exposition graduée : apprivoiser la profondeur pas à pas

Le cœur du traitement, pour la plupart des phobies, repose sur l'**exposition graduée**. Il ne s'agit pas de jeter une personne paniquée au milieu de l'océan pour la « forcer à s'y faire », mais de construire une hiérarchie de situations, de la moins anxiogène à la plus difficile, et de les traverser progressivement, avec soutien et outils de régulation émotionnelle.

Dans le cas de la thalassophobie, cette échelle peut commencer par regarder brièvement des photos d'océan, puis des vidéos, marcher sur une plage sans se baigner, approcher un port, monter sur un bateau à quai, etc. Des versions de l'exposition utilisent désormais la *réalité virtuelle*, qui permet de simuler la présence sur un bateau ou une plateforme au-dessus d'eaux profondes, avec des résultats comparables aux expositions « in vivo » et souvent mieux tolérés au départ.

Autres leviers : relaxation, pleine conscience, parfois médicaments

Autour de ce noyau TCC, des techniques de **gestion de l'anxiété** viennent en soutien : exercices respiratoires, relaxation musculaire progressive, entraînement à la pleine conscience pour rester ancré dans le présent plutôt que dans les scénarios catastrophes. Ces outils ne suffisent pas à eux seuls à faire disparaître la phobie, mais ils donnent à la personne un sentiment de reprise de contrôle sur ses réactions physiologiques.

Dans certains cas, notamment lorsque la phobie s'inscrit dans un tableau anxieux plus large ou une dépression, un traitement pharmacologique peut être proposé par un psychiatre, en complément et non en substitut du travail psychothérapeutique. L'objectif reste le même : permettre à la personne d'affronter, progressivement, ce qui lui fait peur, plutôt que d'organiser toute sa vie pour ne jamais se retrouver face à l'eau profonde.

Apprivoiser sa peur au quotidien : pistes concrètes

Renégocier son dialogue intérieur avec la mer

Le premier mouvement consiste souvent à changer de posture intérieure : passer de « Je suis ridicule d'avoir peur, je dois cacher ça » à « Cette peur a une logique, mon cerveau essaie de me protéger, mais il y va trop fort ». Cette bascule, qui peut sembler subtile, ouvre un espace de douceur envers soi-même, indispensable pour entreprendre un travail thérapeutique durable.

Un exercice simple consiste à écrire noir sur blanc les phrases qui tournent dans votre tête en présence de la mer, puis à les confronter à des pensées alternatives plus nuancées : « L'océan est dangereux » peut devenir « L'océan comporte des risques, mais je peux apprendre à y être en sécurité, proche du bord, accompagné, dans des conditions adaptées ». Ce travail, souvent

guidé par un professionnel, permet de faire baisser l'intensité émotionnelle associée à certaines représentations.

Se réconcilier avec l'eau à sa manière

Pour certaines personnes, l'objectif n'est pas de faire de la plongée sous-marine, mais simplement de pouvoir **marcher sur une jetée** sans trembler, accompagner leurs proches sur un bateau sans vivre cela comme une épreuve ou regarder un film se déroulant en mer sans détourner le regard. Chacun fixe ses propres seuils, ses propres victoires.

La science rappelle que moins de 5% des fonds marins ont été explorés, ce qui laisse une immense part d'inconnu sous la surface. Ce chiffre, qui nourrit souvent la peur des thalassophobes, peut aussi être réinterprété comme une invitation à l'humilité : accepter qu'on ne contrôle pas tout, mais qu'on peut apprendre à coexister avec cet inconnu, en posant des limites claires à ce qu'on s'autorise, sans se condamner à rester à distance de tout.

À retenir : la thalassophobie n'est pas un « caprice de l'ère numérique » ni un simple effet de mode autour des images d'océan sur les réseaux. C'est une manifestation particulière d'un mécanisme très humain : la peur de l'inconnu, du vide, de la perte de contrôle. Bien comprise et accompagnée, elle peut devenir un terrain de transformation plutôt qu'une condamnation à vie.

Sources

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Table des matières afficher

Publications Similaires :

1. **Bathophobie : quand la peur des profondeurs prend toute la place**
2. **Comprendre la cuniculophobie : quand la peur des lapins prend toute la place**
3. **Hippophobie : quand la peur des chevaux prend toute la place**
4. **Comprendre la ranidaphobie : quand la peur des grenouilles prend toute la place**
5. **Submécánophobie : quand la peur des objets immergés prend toute la place**

PART.

© <https://psychologie-positive.com/tout-sur-la-thalassophobie-la-peur-des-eaux-profondes/>