

VESPEROPHOBIE Peur du soir

Peut être une crainte ancestrale datant de nos ancêtres les gaulois ?

Vesperophobie pourrait être lié au latin "vesper" signifiant soir ou crépuscule, et "phobie" provient du grec ancien, signifiant peur.

Ainsi, "vesperophobie" pourrait être interprété comme la peur du soir ou du crépuscule, bien que cela ne soit pas un terme établi dans la terminologie médicale ou psychologique standard.

Les thérapies cognitivo-comportementales sont efficaces dans le traitement de ce type de phobies. Elles consistent à exposer régulièrement la personne claustrophobe à sa peur, dans un cadre rassurant. Si elle est bien menée, cette thérapie offre des résultats significatifs

L'hypnose est également un outil qui peut se révéler efficace" pour comprendre l'origine de cette phobie et de trouver des solutions. "Elle permet de dissocier le patient de sa phobie, celui-ci peut ainsi retrouver de la souplesse et de la flexibilité dans son quotidien.

Quel est le mot archaïque pour désigner le crépuscule ?

Les auteurs romains privilégiaient le terme « crepusculum » pour désigner la pénombre du soir, juste après le coucher du soleil ; « diluculum » était réservé à l'aube, juste avant le lever du soleil – il est apparenté à « lūcidus », qui signifie « brillant ». (Le terme « crepusculum » était probablement inspiré de « diluculum », issu de la racine supposée « krepos- », signifiant « crépuscule ».)