**L’Achluophobie / Nyctophobie (la Peur du Noir)**

(Annexe 13)

L’achluophobie est la peur irraisonnée et incontrôlable de l’obscurité, c’est-à-dire du noir ou l’absence de lumière. Il s’agit d’un trouble psychologique assez répandu chez les enfants.

Les personnes touchées par l’**achluophobie** ou la **nyctophobie** peuvent être terrifiées quand les lumières s’éteignent, quand le ciel se couvre lors d’un orage, dans la pénombre… Bien que la phobie puisse prendre des proportions plus ou moins importantes, les personnes qui ont peur du noir vont éviter les endroits sombres, le soir, comportements typiques de ce type de phobie.

**Définition de la nyctophobie – la peur du noir ?**

**La Nyctophobie** est dérivé du grec “**Nyctus**” qui signifie nuit ou obscurité et “**Phobos**” qui signifie peur ou crainte profonde. La nyctophobie est donc la peur du noir, de l’obscurité, de la nuit.

Cette **peur irrationnelle de la nuit ou de l’obscurité** est aussi appelée scotophobie (du grec skótos – ténèbres), **achluophobie** (du grec akhlús – brouillard), ou **lygophobie** (du grec lúgê – crépuscule).

Comme l’hématophobie, l’amaxophobie ou l’acrophobie, la nyctophobie est une **phobie spécifique** qui figure parmi les **troubles anxieux**.

La peur du noir commence souvent dans l’enfance. Elle est alors considérée comme une partie normale du développement. Des études axées sur cette phobie ont montré que les humains craignent souvent l’obscurité pour son manque de stimuli visuels. En d’autres termes, les gens peuvent craindre la nuit et l’obscurité parce qu’ils ne peuvent pas voir ce qui les entoure.

**La peur du noir ou de l’obscurité, une peur fondamentale et naturelle**

Bien que la peur du noir, lorsqu’elle s’exprime de façon trop importante, entre dans la catégorie des peurs irrationnelles et donc des phobies, la peur du noir est une crainte ancestrale. En effet, si certaines phobies paraissent absolument irraisonnées et incompréhensibles, la peur du noir repose sur le fait que**la peur de l’obscurité est une peur fondamentale**.

Certaines craintes sont acquises sur la base d’expériences de vie spécifiques ; d’autres sont plus universelles ou innées. La peur de l’obscurité, **nyctophobie** (ou **achluophobie**) appartient à cette dernière catégorie. La raison ? Ce n’est pas l’obscurité elle-même qui fait peur mais la peur de ce que masque cette obscurité, la peur de l’inconnu.

Pour les humains, dans un contexte historique, voire préhistorique, le risques de chutes, de se perdre, de ne pas retrouver le groupe, ou bien de rencontrer un prédateur était beaucoup plus important à la tombée de la nuit ou pendant la nuit.

Dans le noir, l’être humain est en effet particulièrement démuni. Cela s’explique principalement par l’utilisation de ses sens : la vue a pris une importance capitale dans sa façon de percevoir son environnement, comparativement à ses autres sens (l’ouïe et l’odorat). Dans l’obscurité, privé totalement ou partiellement de la vue, l’homme devient vulnérable et exposé, incapable de repérer les menaces qui pourraient se cacher à proximité. Depuis la nuit des temps, l’obscurité est synonyme de danger.

N’oubliez pas que pendant une grande partie de notre histoire, nous étions loin du sommet de la chaîne alimentaire. Nos ancêtres ont rapidement appris que de nombreux prédateurs préfèrent la couverture de l’obscurité pour chasser. Ressentir le danger et rester en sécurité au milieu de la nuit étaient un acte nécessaire à la survie. Au fil du temps cette association obscurité-danger s’est renforcée dans l’inconscient collectif.

Héritage de notre histoire, aujourd’hui encore les endroits mal éclairés ou le milieu de la nuit peut générer une forme de légère anxiété. Par définition la peur du noir est inappropriée car il y a peu ou pas de danger objectif. Dans nos sociétés modernes, il est peu probable que nous soyons attaqués par un prédateur ou que nous nous perdions au point de rompre le contact avec le groupe.

Ce qui fait de la peur instinctive du noir une phobie ? Son caractère exagéré ou son impact dans les activités quotidiennes. Ainsi, pour éviter les endroits sombres, les nyctophobes refusent souvent de sortir de chez eux le soir, préfèrent parfois laisser les lumières allumées chez eux. Pour certains, le simple fait de penser à l’idée de se retrouver dans le noir peut suffire à déclencher une attaque de panique.

**Rappelons que la peur est l’une des émotions de base**qui nous aide à détecter et à faire face à des situations après les avoir reconnues comme dangereuses. Elle nous mobilise pour agir, combattre ou fuir face à un danger imminent, réel ou imaginaire. D’un autre côté, dans sa définition, la nyctophobie est une peur intense, irrationnelle et persistante dont certaines personnes souffrent quand elles se retrouvent dans un endroit mal éclairé ou simplement en y pensant, ce qui ne correspond pas toujours au danger potentiel réellement détecté.

Une personne qui a peur du noir surestime donc le danger et sous-estime sa propre capacité à y faire face.

**Reconnaître la nyctophobie**

Seul un psychologue ou un médecin peut poser le diagnostic de **nyctophobie** ou d’**achluophobie**.

La nyctophobie, comme toute phobie, peut varier dans son expression, de légère à sévère. Certaines personnes seront plus ou moins mal à l’aise le soir dans la rue alors que d’autres devront s’endormir avec une veilleuse.

**La nyctophobie est une phobie spécifique** – la peur d’une situation ou d’un objet spécifique.

**Les critères généraux du DSM proposent pour l’acrophobie :**

* Réactions phobiques automatiques et incontrôlables, telles que tremblements, essoufflement et problèmes digestifs
* Prendre des mesures extrêmes pour éviter votre déclencheur
* Réaction exagérée totalement disproportionnée au risque réel ; le patient peut être conscient ou ignorer que sa réaction est extrême.
* Durée de 6 mois ou plus

**Quelles sont les causes de la nyctophobie ?**

La peur de la nuit est très courante chez les enfants entre 18 et 24 mois. C'est l'étape où l'enfant commence à sortir du lit seul. Le noir perturbe sa perception de l'espace dans lequel il se trouve.

Généralement, la peur s'estompe à 6 ans, mais parfois, l'instant de survie nous pousse à nous méfier du noir, peu importe l'âge.

Le sentiment de panique qui envahit l’achluophobe lorsque la lumière s’éteint n’est pas vraiment dû à l’absence de clarté, mais aux fantasmes et images que la personne créée. Elle est convaincue que dans l’obscurité il y a un grand nombre de dangers cachés.

Une technique complètement efficace pour déterminer l’origine d’une phobie spécifique n’a pas encore été développée. Comme dans la plupart de ces troubles anxieux, des facteurs tels que la personnalité, les styles cognitifs ou les apprentissages vicariants peuvent faciliter l’émergence et le développement d’une peur irrationnelle de tout type de stimulus, y compris l’obscurité. La possible prédisposition génétique, qui rend la personne plus vulnérable aux effets négatifs du stress, ainsi que l’expérience d’une situation traumatique ou à fort contenu émotionnel lié à l’obscurité, peuvent également provoquer une phobie du noir.

Certains experts estiment en effet que la nyctophobie peut provenir d’une expérience traumatisante dans le passé.

La violence domestique, les abus sexuels dans l’enfance (la nuit par un parent ou un soignant), les accidents de voiture et d’autres événements dévastateurs ou traumatisants peuvent également laisser un enfant confus, effrayé et anxieux. Les adolescents et les jeunes enfants sont connus pour réagir très différemment à de tels événements. L’une des réponses à de tels incidents pourrait être une peur persistante de la nuit ou de l’obscurité, particulièrement si ces situations se sont déroulées dans la nuit.

La plupart des peurs de l’enfance disparaissent à mesure du développement. Cependant, dans certains cas, l’achluophobie peut persister à l’âge adulte. Ces personnes ont tendance à se rappeler ces événements passés qu’elles associent à l’obscurité.

Les films, les émissions de télévision et la littérature illustrant des scènes d’horreur (avec notamment du sang, des fantômes et autres activités paranormales) qui se déroulent normalement en l’absence de lumière du jour, sont également souvent responsables de la création d’une peur de l’obscurité dans l’esprit d’un enfant, peur profondément enracinée.

Certains auteurs affirment également que les gens sont biologiquement prédisposés à subir ce type de peur, car cette émotion a une fonction adaptative qui a permis à l’espèce humaine de survivre au fil des siècles. Pour cette raison, la peur irrationnelle est complexe et parfois difficile à surmonter, car elle ne répond pas aux arguments logiques. C’est une association primitive et non cognitive.

**Effets liés à la nyctophobie**

**Réactions physiques**

Les réactions physiques que vous pouvez rencontrer avec la nyctophobie sont similaires à celles des autres phobies. Les personnes atteintes de cette phobie éprouvent une peur extrême qui provoque une détresse dès qu’il s’agit de se retrouver dans le noir. La manifestation répétée des symptômes peut finir par provoquer des problèmes de santé liés au stress.

* Maux et douleurs
* Respiration superficielle rapide, suffocation
* Palpitations cardiaques
* Frissons et tremblements accentuant encore la peur de mouvement
* Tension musculaire
* Transpiration accrue
* Vertiges
* Altérations du système gastrique
* Nausées et / ou vomissements

**Si l’hypnose permet de**[gérer son stress](https://hypnose-bouscat.fr/gerer-le-stress-avec-lhypnose/), des outils comme l’**EMDR** peuvent également être utiles, dans le cas de stress intenses (ou syndrome de stress post traumatique). La psychologie positive, l’EMDR, l’hypnose, la PNL (*programmation neuro-linguistique*) offrent un cocktail de techniques particulièrement utiles dans la gestion de la réduction du stress.

**Les pensées liées à la nyctophobie**

Dans la phobie de l’obscurité, les symptômes physiques peuvent être accompagnés d’une série de croyances dites limitantes, parfois irrationnelles, corrélatives à la situation redoutée.

Dans ce cas la personne éprouve des pensées intrusives et permanentes relatives aux dangers qui peuvent apparaître lorsqu’elle agit. Ces pensées se caractérisent par leur caractère incontrôlable et leur forte composante négative : peur des monstres, peur des fantômes, peur de se faire attaquer, peur de glisser…

Le manque de confiance peut aussi se manifester avec des pensées comme : je suis nul(le), je suis seul(e) …

**L’utilisation de l’hypnose permet de travailler sur la perception de son schéma de croyance à un niveau conscient et/ou inconscient.**

Notre réflexion sur les situations créée des sentiments et des actions. Ces réflexions, ces actions, sont menées à partir des éléments extérieurs qui nous parviennent (des sons, des images, des odeurs…) et des pensées en lien avec ce que nous percevons. Ce sont autant de croyances ou d’apprentissages qui vont filtrer les éléments qui nous parviennent et créer une réalité physiologique propre à chacun.

Lorsqu’une pensée est inutile, négative ou « irrationnelle », elle peut entraîner des conséquences émotionnelles, physiologiques ou comportementales indésirables. Se concentrer sur ces croyances et opérer des changements vers des croyances plus utiles, positives ou « rationnelles » peut conduire à des résultats émotionnels, physiologiques et comportementaux positifs, permettant ainsi d’aller ainsi vers ce qui est important pour soi.

**Difficultés comportementales liées à la nyctophobie**

Si vous avez une phobie de l’obscurité, vous risquez de devenir nerveux dans tout environnement sombre, de ne pouvoir dormir qu’avec une veilleuse, être réticent à sortir le soir.

Comme pour toutes les phobies spécifiques, la peur de l’obscurité finit par interférer avec les schémas de comportement de la personne, modifiant sa façon de procéder au quotidien et produisant plusieurs types de réponse : des comportements évitants et des comportements de fuite ou de colère.

Les comportements évitants sont les actes que la personne atteinte d’achluophobie accomplit afin d’éviter la situation redoutée. Par exemple : garder les lumières allumées toute la nuit, refuser de dormir seul.

Les comportements de fuite apparaissent face à la situation redoutée. Par exemple : quitter la maison lorsque le courant est coupé,

La peur du noir peut affecter la qualité de son sommeil. Cela peut entraîner du stress, un manque de productivité au travail, etc… Par conséquent, la dépression et autres troubles mentaux et physiques sont courants chez les personnes nyctophobes. Tout cela peut avoir un impact négatif sur la qualité de vie.

Les enfants d’âge préscolaire peuvent avoir recours à la succion du pouce ou au mouillage du lit en raison d’une phobie du noir. Ils peuvent alors “coller” l’adulte, refuser de dormir sans veilleuse, ou insister pour ne pas dormir seul.

Les comportements répondent le plus souvent à des besoins conscients et/ou inconscients. Ils sont généralement le fruit d’un apprentissage, d’une habitude. S’ils ont répondu l’espace d’un instant à un besoin, certains sont devenus inutiles ou gênants. **L’hypnose permet de vous détacher de ce qui est inutile,** de conserver ce qui est utile pour vous et d’observer comment répondre naturellement à vos besoins **en créant de nouveaux comportements plus adaptés**.

**Nyctophobie et trouble du sommeil**

La nyctophobie peut être associée à un trouble du sommeil, comme l’insomnie. Une étude sur des étudiants universitaires souffrant d’insomnie a révélé que près de la moitié des étudiants qui ont déclaré avoir un mauvais sommeil ont également signalé une peur du noir.

Après les questionnaires, leur peur de l’obscurité est confirmée. Les participants ont été installés dans une salle de laboratoire sombre ou éclairée, et ont été soumis à des éclats de bruit blanc inattendus. Les chercheurs ont mesuré leurs réactions face aux bruits. Ceux qui étaient déjà un peu anxieux ont sursauté avec le bruit. Les réactions oculaires sont également examinées (cligner des yeux immédiatement après le bruit signifie que la personne est inquiète, surprise ou effrayée).

Les chercheurs ont découvert que lorsque les lumières s’éteignaient, ceux qui avaient un mauvais sommeil étaient plus facilement surpris que les bons dormeurs. Les mauvais dormeurs devenaient de plus en plus anxieux pendant le temps qu’ils passaient dans l’obscurité, tandis que les bons dormeurs répondaient de moins en moins aux bruits et semblaient s’y habituer. Les participants qui dormaient mal éprouvaient une anxiété d’anticipation dans l’obscurité et, d’après les preuves, semblaient avoir peur de l’obscurité.

Les insomniaques ont tendance à avoir beaucoup de peurs qui les empêchent de dormir la nuit, dont la peur du noir. « Une phobie ou une peur du noir est différente d’une peur des araignées. Les gens ne savent pas nécessairement qu’ils l’ont », explique Dr Carney professeure adjointe de psychologie à l’Université Ryerson. « Une personne peut ne pas pouvoir s’endormir une fois qu’il fait noir et que son esprit commence à vagabonder. Ils pensent : « Et si quelqu’un s’introduit par effraction dans ma maison ? Au lieu de réaliser que ces associations peuvent indiquer une peur du noir, elles sautent une étape et supposent qu’elles ont peur des cambrioleurs. »

**L’hypnose pour dépasser la peur du noir**

Les adultes souffrant de nyctophobie se rendent souvent compte que leur peur est irrationnelle. Pourtant, ils se sentent impuissants à le surmonter et redoutent la prochaine situation. Heureusement, il y a de l’espoir. L’hypnose peut aider à surmonter cette phobie. L’hypnose permet de travailler sur des processus inconscients, sur la façon dont vous percevez le monde à travers les filtres d’observation que vous avez appris au cours de votre vie. Elle permet également d’envisager d’améliorer les comportements et de les orienter dans le sens de ce qui est véritablement important pour vous.

Le regard que vous portez sur vous-même, le regard que vous portez sur les autres et l’importance que vous accordez au regard de l’autre sont de thématiques abordées en hypnose.

Dans le cas des peurs et de la régulation émotionnelle, ce sont des axes de travail qui permettent le plus souvent de réduire ou d’éliminer les pics émotionnels.

Certaines techniques de PNL et l’EMDR (*EMDR signifient****eye movement desensitization and reprocessing****c’est-à-dire désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires)*,vont également vous aider à gérer votre réaction émotionnelle face au stimulus (dans ce cas le noir, l’obscurité, les endroits sombres).

La méditation et la visualisation positive sont d’autres méthodes qui vous sont proposaient pour dépasser la nyctophobie.

Dans tous les cas, vous faire accompagner en hypnose pour la nyctophobie doit se faire de façon éclairée. Prenez le temps de vous renseigner et de vous rapprocher de votre médecin en cas de doute.