

# Même pas peur... mais quand même !



**Découvertes** : Apprendre à se connaître, c'est apprendre à se dire, à se dévoiler avec pudeur et délicatesse. Mais aussi, c'est savoir respecter l'autre quand il aborde un espace intime de son existence comme celui de ses peurs.

Les peurs existent et comme on ne peut les nier, il est préférable de les repérer, de les décrire, de les nommer et même d'essayer de repérer les désirs qui se cachent derrière chacune d'elles.

**Périodes privilégiées** : le temps des carnivals.

## Objectifs de la séquence

- > Identifier le fait que chacun a des peurs qui lui sont propres.
- > Reconnaître leur influence sur son caractère.
- > Dépasser ses peurs en les apprivoisant et en apprenant à vivre avec elles.

## Rappel des compétences

- > Exprimer l'essentiel de ce qui constitue ses convictions.
- > Formuler les principaux traits de son caractère et de son identité.
- > Nommer quelques aspects de l'identité de l'autre.

## Le fil des séances



### Séance 1 – (50 minutes)

➔ **Objectif** : Repérer sommairement quatre formes de peurs et rapprocher les termes "peur" et "désir".

a/ *Tous* – À partir de 4 expériences différentes, il s'agit d'identifier 4 formes de peurs à partir du ressenti des élèves.

> La peur liée à une émotion :

Expérimenter un jeu de ce type : lâcher prise en se laissant tomber en arrière dans les bras d'un partenaire.

PEURS "ÉMOTIONS"

> La peur animale :

Visionner une capsule vidéo de ce type : la peur des serpents (<https://youtu.be/0OVgwYerLbA>).

PEURS "RÉFLEXES"

> La peur acquise :

Lire et commenter le texte suivant : Genèse 3, 8-13 (le mal, la nudité, la désobéissance... engendrent des peurs à maîtriser).

PEURS "ACQUISES"

> La peur humaine :

Observer les deux photos et partager les impressions qu'elles engendrent. [Annexe 1]

PEURS "HUMAINES"

b/ *Par équipe* – [Annexe 2] Relier chacune des expériences précédentes avec l'un des paragraphes du texte et lui donner un titre. *Tous* – Partager les hypothèses.

d/ *Tous* – Conclure en lisant le conte de Jacques Salomé, "Le Magicien des Peurs", et noter sur le phylactère la phrase de conclusion de la séance : "Derrière chaque peur il y a un désir." [À glisser dans le portfolio – Annexe 3]

## Séance 2 – (50 minutes)

⇒ **Objectif : Discerner plus particulièrement l'une de ses propres peurs et tenter d'y associer un désir.**

a/ *Tous* – Prenez connaissance du catalogue des phobies [Annexe 4] et échangez vos réactions :

- Quelles sont les phobies qui vous apparaissent les plus impressionnantes, étranges, loufoques, étonnantes ?
- Quelles sont les phobies que vous concevez, comprenez ?
- Quelles sont les phobies qui vous font rire et celles qui vous font bondir, frissonner... ?
- Etc.

b/ *En binôme* – Posez-vous ces deux questions :

- Qu'est-ce qui me faisait peur quand j'étais enfant ?
- Qu'est-ce qui me fait peur aujourd'hui ?

[Repères 1]

c/ *Tous* – Ceux qui le souhaitent expriment une de leurs peurs et, selon la méthode du "Magicien des Peurs", expriment le désir qui pourrait se cacher derrière cette peur.

## Séance 3 – (50 minutes)

⇒ **Objectifs : Dépasser ses peurs en sortant de sa zone de confort.**

a/ *Tous* – Débattre à l'aide d'un article de presse ou d'une vidéo du phénomène morbide qu'est le "Blue Whale Challenge". Se faire peur ? Jusqu'où ?

[\[http://eduscol.education.fr/cid47712/jeux-dangereux-pratiques-violentes.html\]](http://eduscol.education.fr/cid47712/jeux-dangereux-pratiques-violentes.html)

[\[https://youtu.be/6olapWjjGIA\]](https://youtu.be/6olapWjjGIA)

[\[https://youtu.be/8OLJaN9oJPs\]](https://youtu.be/8OLJaN9oJPs)

[\[http://lemde.fr/2sEfD3R\]](http://lemde.fr/2sEfD3R)

b/ *Tous* – Lister, sur un tableau, les 5 ou 6 peurs étant, plus ou moins, communes au groupe.

c/ *Tous* – En prenant **totalemment le contre-pied** de ce challenge morbide et adolescentique, imaginer pour chacune des peurs listées précédemment un défi concret et réalisable par chacun des membres du groupe.

**Des défis qui dépassent nos peurs et qui élèvent ceux qui les relèvent.** [Repères 2]



### Points d'attention

#### Séance 1

> Proposer d'autres expériences que celles indiquées.

> S'approprier le texte de Jacques Salomé en amont et le théâtraliser au mieux afin d'installer les élèves dans une démarche d'écoute active.

#### Séance 2

> Laisser les élèves s'exprimer sans chercher à imposer une prise de parole.

#### Séance 3

> S'informer en amont sur le phénomène du "Blue Whale Challenge" et ses conséquences dramatiques.

> Présenter également cette séance comme une demande institutionnelle visant à lutter contre le phénomène grandissant que l'Éducation nationale s'évertue à enrayer. [Dna du 22 mars 2017 - <http://bit.ly/2tCZAUUV>]

> Vérifier qu'aucun défi ne dépasse les limites de l'acceptable.



## Repères pour l'enseignant

### Repère 1 – Séance 2 (phase b)

Exemples de réponses collectées lors du déroulement de cette séance dans une classe de seconde.

#### Nos peurs d'enfant

- Les bruits dans le noir.
- Que la maison brûle.
- Le noir, les méchants dans les contes (qu'ils prennent vie).
- Le noir, les monstres, la mort.
- Le noir (3x).
- Les cauchemars.
- Ce qui se trouvait dans les endroits sombres (en fait, j'avais peur des produits de ma propre imagination).
- Peur de mourir, d'être kidnappée, peur du feu, des gros chiens, des guêpes, des clowns, des poissons.
- Peur de la guerre, la fin du monde (comme les Gaulois !).
- Le noir, les araignées, peur que la maison brûle, des cambrioleurs, peur (mélangée à l'envie !).
- Peur de vieillir, de perdre mes proches, des cauchemars éveillés, peur de mourir.
- Le noir, vieillir, les araignées.

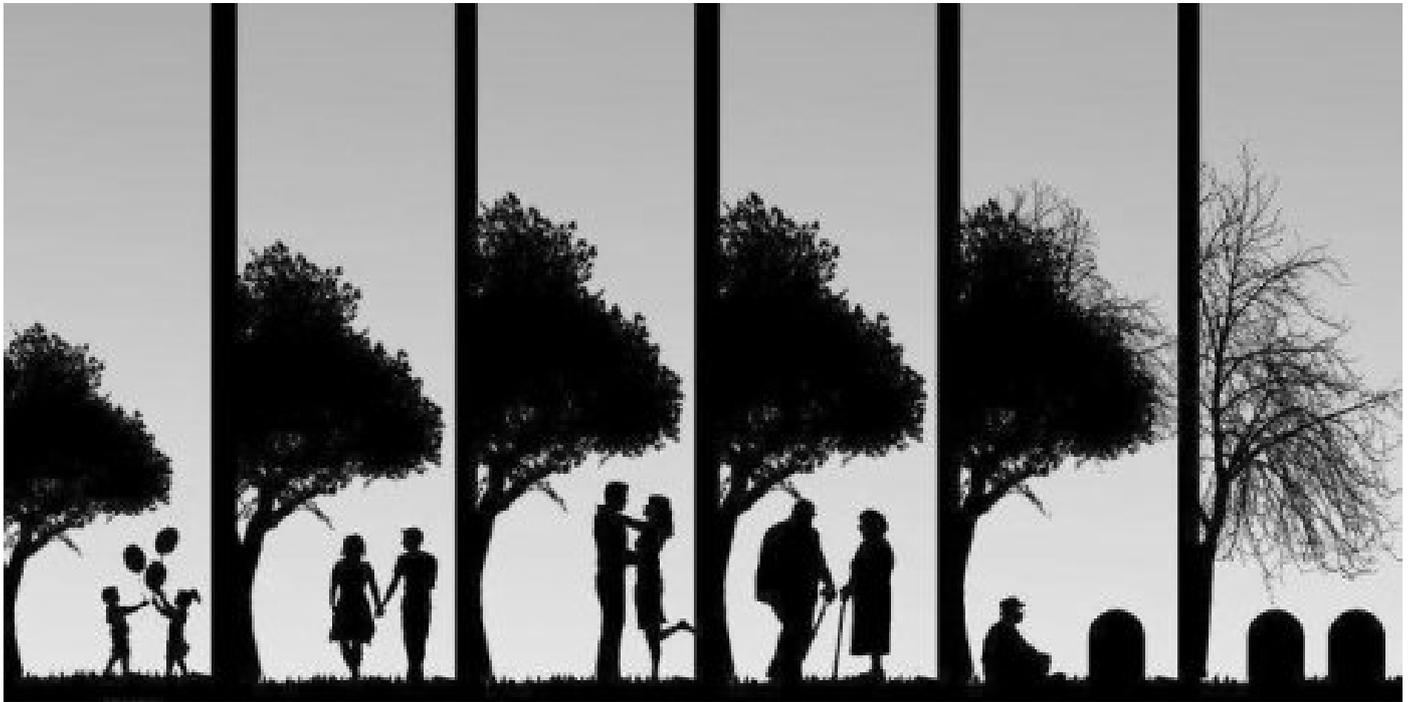
#### Nos peurs d'aujourd'hui

- Peur d'être rejeté pour ce que je suis et ce que je fais.
- Peur de la mort.
- De ne pas vivre mes rêves.
- Peurs face à mon avenir.
- L'inconnu.
- Les araignées, les souris.
- La violence.
- Peur de vieillir, de finir seule, de perdre les gens que j'aime.
- Peur de ne pas y arriver, d'être inférieure, de la maladie.
- Ne pas trouver quelqu'un, ne pas pouvoir avoir d'enfants, ne pas être assez forte.
- Peur de mourir avant d'avoir pu dire ou faire ce que j'avais à faire.
- Peur des araignées (mais moins quand même !), peur de vieillir, de rester seule toute ma vie.
- D'être rejeté, de ne pas réaliser mes projets.
- De ne pas arriver à être la personne que j'espère devenir. Ne pas réussir à devenir quelqu'un (par les études).
- D'être rejeté pour je ne sais quelle raison.
- Les araignées, le regard des autres, vieillir.

### Repère 2 - Séance 3 (phase c)

**Dix exemples de défis que les élèves pourront relever personnellement sans prendre des risques inconsidérés et qui offrent la possibilité de réfléchir sur l'importance d'appivoiser ses peurs pour grandir en taille et en sagesse.**

- Évacuer une araignée délicatement de l'intérieur de la maison afin de la remettre dans son habitat naturel.
- Prendre la parole devant un groupe important de personnes afin d'exprimer mon point de vue.
- Entrer dans le lieu de culte d'une autre religion que la mienne.
- Aller, seul, déposer une fleur sur la tombe de mon grand-père au milieu du cimetière.
- Saluer le proviseur du lycée et le remercier pour ce qu'il fait à l'intention des élèves.
- Aider une personne handicapée à monter dans le train.
- Ne pas cacher ses larmes lorsque la fin du film est triste.
- Dire "je t'aime" et pas "je t'aime bien" à mon frère ou ma sœur.
- Oser dire à un copain que son attitude à mon égard ne me plaît pas.
- Manger quelques grillons lors d'un apéritif chez des amis entomophages (c'est l'avenir).
- Passer quelques heures, de temps en temps, dans ma maison les yeux bandés (ranger ma chambre, mon bureau, écouter un livre, manger, me laver les dents, etc.).
- Etc.





## Qu'est-ce que la peur ?

Comme la colère, la joie, la tristesse, la peur est une émotion très humaine. Parfois douces, parfois fortes, ces émotions naissent quand votre cerveau se fait surprendre.

Pour les spécialistes, une émotion est une réaction psychologique et physiologique (hormones, système nerveux...) se déclenchant face à une situation imprévue. Cette réaction est une adaptation à un changement de notre environnement.

La peur, c'est l'émotion qui débarque devant un danger, une menace, un risque.

*Elle nous alerte et nous protège, nous permet aussi d'exprimer des craintes ou des conflits cachés au plus profond de nous-même.*

La peur est universelle, elle prépare l'organisme à réagir efficacement pour favoriser sa survie. Elle permet aux êtres vivants d'éviter le trépas au premier contact avec un danger. Chez les animaux, elle correspond à un simple réflexe de survie, une série de comportements automatiques pour échapper au prédateur, mais ceci sans réflexion véritable.

Chez l'homme, on retrouve ces comportements automatiques (tremblements, frissons, sursauts, sueurs, visage pâlit, adrénaline, chair de poule, cœur qui s'emballe, poils qui se dressent...), mais s'ajoute une composante émotionnelle : le cerveau peut interpréter ce qu'il voit. Ainsi, la peur naît plus de l'imagination et de l'anticipation de ce qui peut arriver que de la situation réelle. Il pioche dans son vécu personnel pour nourrir ses frayeurs.

Il n'existe pas de « gène de la peur » mais il semble que la peur soit gravée au cœur de l'ADN (molécule contenant le programme de fonctionnement des êtres vivants).

Des études ont montré que le nourrisson, tout comme le jeune chimpanzé, craignent spontanément les araignées et les reptiles. Comme si les animaux de forme très éloignée de la nôtre et doués d'un mode de déplacement très différent déclenchent des peurs instinctives.

Un bruit violent ou une perte d'équilibre brutale enclenchent une peur réflexe avant même d'en connaître l'origine.

D'autres peurs, « les peurs acquises », sont apprises au cours d'expériences vécues. L'homme est le champion incontesté de l'apprentissage de la peur. De partout il apprend à craindre sorcières, prises électriques, tueurs en série, chômage, sida ou arme nucléaire...

L'homme, ayant conscience de lui-même, est capable de se projeter dans le futur, il imagine mille maladies, accidents, échecs, etc.

Et pire que tout : il voit arriver sa mort prochaine, inévitable et imprévisible. Où ? Quand ? Comment ? chez l'homme, la peur de mourir face à un danger réel est à distinguer de la peur de la mort, plus philosophique, inconnue des autres êtres vivants.

*D'après un article de David Pouilloux, "Science et Vie Junior", août 1999.*



Il était une fois, une seule fois, dans un des pays de notre monde, un homme que tous appelaient le Magicien des Peurs.

Ce qu'il faut savoir, avant d'en dire plus, c'est que toutes les femmes, tous les hommes et tous les enfants de ce pays étaient habités par des peurs innombrables.

Peurs très anciennes, venues du fond de l'humanité, quand les hommes ne connaissaient pas encore le rire, l'abandon, la confiance et l'amour.

Peurs plus récentes, issues de l'enfance de chacun, quand l'incompréhensible de la réalité se heurte à l'innocence d'un regard à l'étonnement d'une parole, à l'émerveillement d'un geste ou à l'épuisement d'un sourire.

Ce qui est sûr, c'est que chacun, dès qu'il entendait parler du Magicien des Peurs, n'hésitait pas à entreprendre un long voyage pour le rencontrer. Espérant ainsi pouvoir faire disparaître, supprimer les peurs qu'il ou elle portait dans son corps, dans sa tête.

Nul ne savait comment se déroulait la rencontre. Il y avait chez ceux qui revenaient du voyage, beaucoup de pudeur à partager ce qu'ils avaient vécu. Ce qui est certain, c'est que le voyage du retour était toujours plus long que celui de l'aller.

Un jour, un enfant révéla le secret du Magicien des Peurs. Mais ce qu'il en dit parut si simple, si incroyablement simple, que personne ne le crut.

« Il est venu vers moi, raconta-t-il, m'a pris les deux mains dans les siennes et m'a chuchoté :

- Derrière chaque peur, il y a un désir. Il y a toujours un désir sous chaque peur, aussi petite ou aussi terrifiante soit-elle ! Il y a toujours un désir, sache-le ».

« Il avait sa bouche tout près de mon oreille et il sentait le pain d'épices » confirma l'enfant.

« Il m'a dit aussi :

- Nous passons notre vie à cacher nos désirs, c'est pour cela qu'il y a tant de peurs dans le monde. Mon travail, et mon seul secret, c'est de permettre à chacun d'oser retrouver, d'oser entendre et d'oser respecter le désir qu'il y a sous chacune de ses peurs ».

L'enfant, en racontant tout cela, sentait bien que personne ne le croyait. Et il se mit à douter à nouveau de ses propres désirs.

Ce ne fut que bien des années plus tard qu'il retrouva la liberté de les entendre, de les accepter en lui. Cependant, un jour, un homme décida de mettre le Magicien des Peurs en difficulté.

Oui, il voulait le mettre en échec. Il fit le voyage, vint à lui avec une peur qu'il énonça ainsi :

- J'ai peur de mes désirs !

Le Magicien des Peurs lui demanda :

- Peux-tu me dire le désir le plus terrifiant qu'il y a en toi ?

- J'ai le désir de ne jamais mourir, murmura l'homme.

- En effet, c'est un désir terrible et fantastique que tu as là.

Puis, après un temps de silence, le Magicien des Peurs suggéra :

- Et quelle est la peur qu'il y a en toi, derrière ce désir ? Car derrière chaque désir, il y a aussi une peur qui s'abrite et parfois même plusieurs peurs.

L'homme dit d'un seul trait :

- J'ai peur de ne pas avoir le temps de vivre toute ma vie.

- Et quel est le désir de cette peur ?

- Je voudrais vivre chaque instant de ma vie, de la façon la plus intense, la plus vivante, la plus joyeuse, sans rien gaspiller.

- Voilà donc ton désir le plus redoutable", murmura le Magicien des Peurs. "Écoute-moi bien. Prends soin de ce désir, c'est un désir précieux, unique. Vivre chaque instant de sa vie de la façon la plus intense, la plus vivante, la plus joyeuse..., sans rien gaspiller, c'est un très beau désir. Si tu respectes ce désir, si tu lui fais une place réelle en toi, tu ne craindras plus de mourir. Va, tu peux rentrer chez toi.

Mais vous qui me lisez, qui m'écoutez, peut-être, vous allez tout de suite me dire :

"Alors chacun d'entre nous peut devenir un magicien des peurs" Bien sûr, c'est possible, si chacun s'emploie à découvrir le désir qu'il y a en lui, sous chacune de ses peurs ! Oui, chacun de nous peut oser découvrir, dire ou proposer ses désirs, à la seule condition d'accepter que tous les désirs ne soient pas comblés. Chacun doit apprendre la différence entre un désir et sa réalisation...

"Alors, tous les désirs ne peuvent se réaliser, même si on le désire ?"

"Non, seulement certains. Et nul ne sait à l'avance lequel de ses désirs sera seulement entendu, lequel sera comblé, lequel sera rejeté, lequel sera agrandi jusqu'aux étoiles !

C'est cela, le grand secret de la vie. D'être imprévisible, jamais asservie et en même temps, immensément généreuse face aux désirs des humains." Des rumeurs disent que le Magicien des Peurs pourrait passer dans notre pays...



## Catalogue des phobies

### Troubles psychologiques

Ablutophobie – Peur de se baigner. Cette phobie est plus une peur de la noyade qu'une peur de l'eau.  
Acarophobie – Peur des parasites de la peau, des acariens.  
Acérophobie – Peur de ce qui a un goût sur (acide).  
Achluophobie – Peur de l'obscurité et du noir.  
Achmophobie / Aichmophobie – Peur des aiguilles et des objets pointus (ciseaux, couteaux, seringues par exemple).  
Acrophobie – Peur des hauteurs ; s'accompagne souvent de vertiges.  
Anesthesiaphobie - Peur de l'anesthésie.  
Aérodromophobie – Peur de l'avion, des voyages en avion.  
Aérophobie – Peur de l'air et du vent.  
Agoraphobie – Peur des espaces publics et, par extension, de la foule ; plus généralement, des espaces où la fuite est rendue difficile (foule, mais aussi lieux déserts).  
Algophobie – Peur de la douleur.  
Alopophobie – Peur des chauves.  
Amatophobie – Phobie de la poussière.  
Amaxophobie – Peur de la conduite.  
Anginophobie – Peur de l'étouffement, notamment par des angines de poitrine.  
Angrophobie – Peur de se mettre en colère en public.  
Ankylophobie – Peur de l'immobilité.  
Anthropophobie – Peur des gens ou d'être en leur compagnie, une forme de phobie sociale.  
Anuptaphobie – Peur du célibat.  
Apéirophobie – Peur de l'infini.  
Apopathodiaphulatophobie – Peur d'être constipé ou de la constipation en elle-même.  
Apopathophobie – Peur d'aller à la selle.  
Aquaphobie – Peur de l'eau.  
Arithmophobie – Peur des chiffres.  
Asthénophobie – Peur de s'évanouir  
Astraphobie – Peur du tonnerre.  
Athazagoraphobie – Peur d'être oublié ou ignoré.  
Atychiphobie – Peur de l'échec.  
Aurophobie – Peur de l'or / de l'aube.  
Automysophobie – Peur d'être sale, de sentir mauvais.  
Autophobie – Peur de la solitude.  
Aviophobie – Peur de prendre l'avion.  
Bacillophobie – Peur des bacilles, des bactéries.  
Basophobie – Peur de marcher.  
Bélénophobie – Peur des aiguilles (cf. achmophobie).  
Blemmophobie – Peur du regard des autres.  
Borbophobie – Peur des gargouillements.  
Brontophobie – Peur du tonnerre.  
Cancérophobie – Peur du cancer.  
Cardiophobie – Peur du cœur ou peur d'un développement d'une maladie cardiovasculaire.  
Carpophobie – Peur des fruits.  
Catapédaphobie – Peur de grimper en hauteur.  
Cénosillicaphobie – Peur du verre vide.  
Cherophobie – Peur de la gaieté.  
Chorophobie – Peur de danser.  
Claustrophobie – Peur des espaces confinés.  
Climacophobie – Peur d'utiliser des escaliers, surtout de les descendre.  
Coulrophobie – Peur des clowns.  
Cyclophobie – Peur de monter sur une bicyclette ou tout autre véhicule à deux roues.  
Dentophobie – Peur du dentiste.

Dysmorphophobie / Dysmorphophie – Peur des anomalies physiques.  
Ecclesiophobie – Peur des églises.  
Émétophobie – Peur de vomir.  
Epistaxiophobie – Peur des saignements de nez.  
Éreutophobie – Peur de rougir en public.  
Fumiphobie – Peur de la fumée (tabac par exemple).  
Géphyrophobie – Peur des ponts (ou de traverser les ponts).  
Gérascophobie – Peur de vieillir.  
Glossophobie – Peur de parler en public.  
Graphophobie – Peur de l'écriture (fait d'écrire).  
Gymnophobie – Peur de la nudité.  
Halitophobie – Peur d'avoir mauvaise haleine.  
Haptophobie (ou Aphenphosmophobie) – Peur d'être touché.  
Hématophobie – Peur du contact et de la vue du sang.  
Hylophobie – Peur des forêts.  
Hypégiaphobie – Peur des responsabilités.  
Ithyphallophobie / Medorthophobie – Peur de voir des pénis en érection.  
Katagélophobie – Peur du ridicule.  
Kénophobie – Peur de l'obscurité.  
Kéraunophobie - Crainte morbide de la foudre et des orages.  
Kopophobie – Peur d'être fatigué, ou de la fatigue elle-même.  
Laxophobie – Peur d'être pris de diarrhées impérieuses en public, en dehors de chez soi, et de ne pas arriver à se retenir.  
Leucosélophobie – Peur de la page blanche (blocage de l'écrivain).  
Maskaphobie – Peur des masques.  
Mégalophobie – Peur des grands objets, des grands bâtiments (Grattes-ciels ou navires de croisière par exemple).  
Musicophobie – Peur de la musique.  
Mycophobie – Peur des champignons.  
Mysophobie – Peur de la saleté, de la contamination par les microbes.  
Nécrophobie – Peur des cadavres.  
Neurophobie – Peur des étudiants en médecine envers la neurologie  
Nomophobie – Peur d'être séparé de son téléphone portable. Cette phobie désignerait aussi la peur excessive des lois.  
Nosocomephobie – Peur des hôpitaux, cliniques et centres de soin en général.  
Nosophobie – Peur de la maladie, d'être malade.  
Nyctophobie – Peur du noir.  
Ochlophobie – Peur de la foule.  
Odontophobie – Peur du chirurgien-dentiste / des actes médicaux ou chirurgicaux en bouche.  
Ombilicophobie - Peur du nombril, ne supporte pas d'y toucher ou de le voir  
Pantophobie – Peur de tout.  
Pédiophobie – Peur des poupées.  
Pédophobie – Peur des enfants.  
Phagophobie – Peur de s'étouffer avec des aliments.  
Phasmophobie – Peur des fantômes.  
Philophobie – Peur de tomber amoureux.  
Phobophobie – Peur d'avoir peur (d'être surpris).  
Pogonophobie – Aversion envers les barbes / phobie des poils du menton et des joues.  
Podophobie – Peur des pieds  
Psychopathophobie – Peur de devenir fou.  
Pyrophobie – Peur du feu.  
Scatophobie – Peur des excréments.  
Scopophobie – Peur du regard des autres.  
Sélénophobie – Peur de la lune.  
Sidérodromophobie – Peur de voyager en train.

Spectrophobie – Peur des miroirs (des reflets).  
Stasophobie – Peur d'avoir à rester debout.  
Taphophobie – Peur des tombes ou d'être enterré vivant.  
Téléphonophobie – Peur de répondre au téléphone.  
Tératophobie – Peur des monstres.  
Thalassophobie – Peur de la mer.  
Thanatophobie – Peur de la mort.  
Théophobie – Peur de Dieu.  
Tokophobie – Peur d'accoucher.  
Trichophobie – Peur des poils et de la pilosité.  
Trypophobie – Peur des trous.

#### **Phobies alimentaires**

Tyrophobie – Peur du fromage.  
Butyrophobie – Peur du beurre.

#### **Phobies animales**

Ailurophobie – Peur des chats.  
Alektorophobie – Peur des poulets.  
Anthelmophobie – Peur des vers.  
Apiphobie – Peur des abeilles ; par extension, peur des insectes possédant un dard ou pouvant piquer.  
Arachnophobie – Peur des araignées.  
Chiroptophobie – Peur des chauves-souris  
Cuniculophobie – Peur des lapins.  
Cynophobie – Peur des chiens.  
Entomophobie – Peur des insectes.  
Herpétophobie – Peur des reptiles ou amphibiens.  
Hippophobie – Peur des chevaux, des équidés.  
Ichthyophobie – Peur des poissons.  
Lépidophobie – Peur des papillons.  
Musophobie – Peur des souris ou rats.  
Myrmécophobie – Peur des fourmis.  
Octophobie – Peur des poulpes / pieuvres.  
Ophiophobie – Peur des serpents.  
Ornithophobie – Peur des oiseaux.  
Squalophobie – Peur des requins.

#### **Affections non-psychologiques**

Hydrophobie rabique – Peur morbide de l'eau, en tant que symptôme de la rage.  
Osmophobie – Hypersensibilité aux odeurs.  
Phonophobie – Hypersensibilité au son.  
Photophobie – Hypersensibilité à la lumière.

#### **Superstitions**

Hexakosioihexekontahexaphobie – Peur du nombre 666.  
Paraskevidékatriaphobie – Peur du vendredi 13.  
Tétraphobie – Peur du chiffre 4.  
Triskaïdékaphobie – Peur du nombre 13

#### **Discriminations**

Acéphobie – Peur ou rejet des personnes asexuelles.  
Androphobie – Peur de l'homme (sexe masculin).  
Biphobie – Peur ou rejet des personnes bisexuelles.  
Christianophobie – Peur ou rejet de la religion des chrétiens.  
Gérontophobie – Peur ou rejet des personnes âgées.  
Gynéphobie ou gynécophobie – Peur ou rejet des femmes.  
Hétérophobie – Peur ou rejet des hétérosexuels.  
Homophobie – Peur ou rejet de l'homosexualité ou des homosexuels.  
Islamophobie – Peur ou rejet de la religion des musulmans.  
Judéophobie – Peur ou rejet de la religion des juifs.  
Lesbophobie – Peur ou rejet des lesbiennes.

Pédophobie / Pédiophobie – Peur ou rejet des enfants (aussi : peur des poupées).  
Pistanthrophobie - Peur de faire confiance aux autres en raison de mauvaises expériences.  
Psychophobie – Peur ou rejet des maladies mentales.  
Sidaphobie – Peur ou rejet des porteurs du VIH.  
Technophobie – Peur ou rejet du progrès scientifique et technologique (voir : luddisme).  
Transphobie – Peur ou rejet des personnes transidentitaires.  
Xénophobie – Peur ou rejet des étrangers en général.

#### **Biologiques / chimiques**

Acidophobie / Acidophobe – Préférence aux conditions non-acides.  
Chemophobie – Peur des produits chimiques.  
Héliophobie – Sensibilité à la lumière du soleil.  
Hydrophobie – Sensibilité à l'eau.  
Lipophobie – Sensibilité aux corps gras.  
Myrmécophobie – Action répulsive de plantes vis-à-vis des fourmis.  
Photophobie – Réponse phototropiste, ou tendance à rester hors de la lumière.  
Superhydrophobe – Propriété donnée aux matériaux difficilement humidifiables.  
Thermophobie – Peur de la chaleur.

#### **Autres**

Anatidaephobie – Phobie fictive inventée par Gary Larson étant la "peur que quelque part, d'une façon ou d'une autre, un canard vous observe".  
Eibohphobie – Peur des palindromes ("aibohphobia" dans d'autres langues), le mot étant lui-même un palindrome.  
Hippopotomonstrosesquippedaliophobie – Peur des mots trop longs.  
Luposlipaphobia – Phobie fictive inventée et illustrée par Gary Larson étant la "crainte excessive d'être poursuivi par des loups sur le parquet fraîchement ciré d'une cuisine en ne portant que des chaussettes aux pieds".  
Papétolétophobie – Honte d'être vu avec du papier toilette.  
Elasticophobie - Peur des élastiques pour cheveux.

#### **Couleurs**

Chlorophobie – Peur du vert.  
Cyanophobie – Peur du bleu.  
Purpuraophobie – Peur du violet.  
Érythrophobie – Peur du rouge.  
Rhodophobie – Peur du rose.  
Xanthophobie – Peur du jaune.  
Leucophobie – Peur du blanc.  
Kénonauphobie – Peur du noir.

Source : [Wikipédia](https://fr.wikipedia.org/)