

# INFO PHOBIES

## Jeu-questionnaire sur les phobies

### Préparation du jeu

1. Imprime et découpe les cartes de questions.
2. Aucune imprimante? Lis les questions sur un écran et invente une façon de piger une carte.

### Déroulement du jeu

1. Tu peux inviter n'importe quel nombre de personnes à jouer avec toi.
2. Si tu as des cartes de questions en papier, mélange-les avant de commencer.
3. La personne qui choisit la carte et pose les questions est **le maître ou la maîtresse du jeu-questionnaire**.

Si plus de deux personnes jouent, il faut décider laquelle jouera le rôle de maître ou maîtresse du jeu pour la sélection des cartes. (Idée : en faire une responsabilité partagée par rotation.) Vous devrez aussi décider ensemble si tout le monde devine en même temps ou si une seule personne devine à la fois par carte. De nombreuses variantes sont possibles. Jouez comme bon vous semble!

### Déroulement du jeu (suite)

4. Le maître ou la maîtresse du jeu lit le nom de la phobie et les choix de réponse. Son « adversaire » dispose de 30 secondes pour trouver la réponse, qui est en **caractères gras** sur la carte. On donne 1 point pour chaque bonne réponse.
5. La personne qui accumule le plus de points gagne.
6. La partie prend fin quand toutes les cartes ont été lues.

### La différence entre la peur et la phobie

Qu'est-ce qui te fait peur? Les araignées? Les hauteurs? Les aiguilles? Il arrive à tout le monde de ressentir un jour de la peur. En fait, la **peur** constitue un mécanisme de survie qui nous permet de nous protéger du danger. Lorsque nous ne nous sentons pas en sécurité, notre cerveau envoie un message au corps pour l'inciter à se préparer au danger qui déclenche une réaction appelée « attaque-fuite ». Cette réaction, qui fait suer, provoque une augmentation de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque.

Il arrive que la peur devienne extrême. Cette peur extrême est appelée une **phobie**, une peur irrationnelle et incontrôlable d'un objet ou d'une situation. Cette peur très intense pousse la personne qui en souffre à éviter l'objet de sa phobie. Dans ces cas extrêmes, il arrive que l'on évite même les activités qu'on aime faire. C'est pour cette raison que les phobies sont considérées comme des troubles anxieux.

### La racine des phobies

Les phobies énumérées dans ce jeu sont des termes techniques employés en psychiatrie. Chaque mot se compose d'une racine de deux mots. Prenons le mot **zoophobie**. Ce mot vient de la racine **zoon** (qui signifie « être vivant, animal » en grec) et phobos (qui signifie « peur » en grec). Donc, la zoophobie est la peur des animaux. Essaie de décomposer les noms de phobie pour trouver à quels mots ressemble chaque petite composante. Or, tous les noms de phobie finissent par « phobie »... C'est donc le début qui compte. À quoi ce début de mot te fait-il penser? Pense aussi à des mots dans d'autres langues. L'espagnol, l'italien, le grec ou le latin et parfois l'anglais sont bien utiles.



## La LIMNOPHOBIE est la peur...

- ① des arbres
- ② **des lacs**
- ③ des champs
- ④ des collines

## L'IATROPHOBIE est la peur...

- ① des ingénieurs
- ② des comptables
- ③ **des médecins**
- ④ des avocats

## La MYSOPHOBIE est la peur...

- ① des moustaches et des barbes
- ② des escaliers roulants
- ③ du mystère
- ④ **de la malpropreté, la saleté**

## La VACCINOPHOBIE est la peur...

- ① des aiguilles
- ② **des vaccins**
- ③ des pansements
- ④ des points de suture

## La NOSOPHOBIE est la peur...

- ① des bibliothèques
- ② des écoles
- ③ **des maladies**
- ④ des mauvaises odeurs

## L'OPHIOPHOBIE est la peur...

- ① **des serpents**
- ② des anguilles
- ③ des tortues
- ④ des escargots

## L'ORNITHOPHOBIE est la peur...

- ① des reptiles
- ② des mammifères
- ③ des amphibiens
- ④ **des oiseaux**

## La CYNOPHOBIE est la peur...

- ① des chats
- ② **des chiens**
- ③ des hamsters
- ④ des lapins

## L'ENTOMOPHOBIE est la peur...

- ① des rongeurs
- ② **des insectes**
- ③ des chauves-souris
- ④ des créatures rampantes

## La MUSOPHOBIE est la peur...

- ① des ours
- ② des orignaux
- ③ de la musique
- ④ **des souris**

## La PHASMOPHOBIE est la peur...

- ① des phares
- ② des loups-garous
- ③ **des fantômes**
- ④ des zombies

## L'ACROPHOBIE est la peur...

- ① des profondeurs
- ② des espaces clos
- ③ des espaces ouverts
- ④ **des hauteurs**

## L'ALGOPHOBIE est la peur...

- ① de se trouver ailleurs
- ② des acrobates
- ③ des algues
- ④ **de la douleur**

## LA NOMOPHOBIE est la peur...

- ① de perdre son portefeuille
- ② **d'être sans appareil portable**
- ③ de perdre la clé de chez soi
- ④ de son nom

## La TRISKAÏDÉKAPHOBIE est la peur...

- ① du numéro 3
- ② **du numéro 13**
- ③ du numéro 31
- ④ du numéro 33

## La SCIOPHOBIE est la peur...

- ① de la science
- ② **des ombres**
- ③ des scies
- ④ de se donner en spectacle

## La SANGUIVORIPHOBIE est la peur...

- ① des zombies
- ② du sang
- ③ **des vampires**
- ④ des masques

## L'ARACHNOPHOBIE est la peur...

- ① des anacondas
- ② **des araignées**
- ③ des arachides
- ④ des arbustes

## La KINÉMORTOPHOBIE est la peur...

- ① des fantômes
- ② **des zombies**
- ③ des vampires
- ④ des démons

## La BRONTOPHOBIE est la peur...

- ① des dinosaures
- ② des feux d'artifice
- ③ **du tonnerre**
- ④ des montagnes russes

## L'AQUAPHOBIE est la peur...

- ① des aquariums
- ② **de l'eau**
- ③ des gicleurs
- ④ des fruits de mer

## La THALASSOPHOBIE est la peur...

- ① des bains de vapeur
- ② des sous-marins
- ③ **de la mer**
- ④ de la plongée sous-marine

## La COULROPHOBIE est la peur...

- ① **des clowns**
- ② des nœuds coulants
- ③ de couler
- ④ d'échouer

## L'ICHTYOPHOBIE est la peur...

- ① des reptiles
- ② des oiseaux
- ③ des amphibiens
- ④ **des poissons**