

## Pourquoi redoutons-nous le noir et comment apaiser cette peur ?

La peur du noir est un sentiment universel. Depuis notre enfance, nous avons tous ressenti cette appréhension lorsque la lumière s'éteint et que l'obscurité prend le dessus sur notre environnement. Mais pourquoi avons-nous peur du noir ? Et comment pouvons-nous réduire cette anxiété pour nous réconcilier avec la nuit ?

### Pourquoi avons-nous peur du noir ?

Notre cerveau est programmé pour détecter les menaces. Dans l'obscurité, notre vision est limitée, ce qui nous rend vulnérables car il ne nous est plus possible de nous prémunir des dangers éventuels cachés dans l'obscurité. Notre **instinct de survie** nous pousse à être sur nos gardes et à craindre l'inconnu.

Dans le noir, tous nos repères traditionnels sont bouleversés (les perspectives et l'horizon sont effacés), la nuit donne lieu à de nouvelles représentations, ce qui **favorise l'imaginaire** à la fois positif et négatif. Nous sommes plus enclins à inventer des scénarios effrayants lorsque nous ne pouvons distinguer clairement notre environnement. Les ombres, les bruits mystérieux alimentent nos peurs.



Depuis des siècles, le **noir est associé** au mystère et au danger. Avec des représentations d'êtres et animaux fantastiques (loups-garous, être surnaturels...), les contes, les films d'horreur et les légendes ont renforcé ce lien, créant une peur collective du noir, renforçant notre rapport négatif à la nuit et à l'obscurité. À l'inverse, la lumière est souvent assimilée à la notion du bien. Souvent perçue positivement, elle est également synonyme de progrès.

Ainsi, si depuis le 20<sup>e</sup> siècle, l'éclairage est utilisé de manière sécuritaire, c'est en ce qu'il apporte quelque part une réponse pour se protéger de ces peurs et imaginaires et du sentiment d'insécurité qui demeure (peur de marcher seul la nuit, peur de la criminalité, etc.). Cependant, l'éclairage artificiel altère la pleine jouissance des étoiles et du paysage naturel nocturne.



### Comment réduire nos inquiétudes ?

**Apprenez à mieux connaître l'obscurité et le paysage nocturne.** Profitez du projet Interreg LUNÉfil pour en apprendre davantage sur les enjeux liés à la restauration de l'obscurité nocturne de manière continue sur le territoire pour préserver l'équilibre des écosystèmes nocturnes. Renseignez-vous par ailleurs sur la faune et la flore nocturnes, les étoiles et les phénomènes naturels qui se produisent la nuit.

**Faites des sorties en groupe.** Que ce soit dans un environnement urbain, villageois, ou naturel, se balader la nuit avec d'autres personnes offre un

sentiment de sécurité et aide ainsi à réduire l'anxiété tout en rendant l'expérience plus agréable.



**Adoptez des repères visuels.** Identifiez des repères visibles, par exemple des points lumineux dans votre environnement (cela peut être les fenêtres éclairées des habitations en milieu urbain, villageois ou encore, la lune, en pleine nature) pour vous orienter et par la même occasion, vous rassurer. Ces repères peuvent aider à réduire le sentiment de désorientation causé notamment par l'altération de notre principal repère sensoriel, la vision, qui perturbe notre rapport à l'espace et donc la compréhension que nous en avons.



**Intégrez des activités nocturnes apaisantes.** Profitez des moments nocturnes pour observer les étoiles et/ou écouter les sons de la nature. Ces activités peuvent vous aider à vous détendre et à apprécier l'obscurité nocturne en tant que partie naturelle de notre environnement, pour vous réconcilier et vous reconnecter à la nuit.



En conclusion, la peur du noir est tout à fait normale et très répandue, mais elle ne doit en aucun cas nous empêcher de profiter du calme et de la beauté de la nuit. En comprenant nos craintes et en laissant de côtés nos peurs irrationnelles, replongeons-nous dans le mystère de la nuit avec pour principale lumière, celle de la lune et des étoiles.

## Bibliographie

- Bertin S., Paquette S., « Apprendre à regarder la ville dans l'obscurité : les « entre-deux » du paysage urbain nocturne », *Environnement Urbain / Urban Environment* [En ligne], Volume 9 | 2015, mis en ligne le 19 octobre 2015, consulté le 20 novembre 2024. URL : <http://journals.openedition.org/eue/603>
- Isselin F., Brevet N., Lorette J., Paryseck M., « Projet de Fin d'Études (PFE) 2022-2023. Effet de la mise en place des trames noires en ville : approche écologique et sociologique », Polytech Tours, Université de Tours, consulté le 19 novembre 2024. URL : [http://memoires.scd.univ-tours.fr/EPU\\_DA/2023\\_PFE\\_Jeanne\\_Lorette\\_Paryseck\\_Mary\\_rapport.pdf](http://memoires.scd.univ-tours.fr/EPU_DA/2023_PFE_Jeanne_Lorette_Paryseck_Mary_rapport.pdf)
- Sani'Terre, « Pollution lumineuse : noir c'est noir, il y a encore de l'espoir », Podcast, [En ligne] <https://podcast.ausha.co/sani-terre/pollution-lumineuse-noir-c-est-noir-il-y-a-encore-de-l-espoir-1-2>, consulté le 19 novembre 2024