

FRIGEROPHOBIE Phobie du froid et du manque d'audace

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

du latin *frigere*

De Frileux : qui a facilement froid ; qui manque d'audace

→ Il est frileux lorsqu'il faut prendre des risques.

Un frileux est un adjectif et un nom qui désigne une personne très sensible au froid et qui le craint beaucoup. Selon le Dictionnaire Larousse, ce terme possède aussi un sens figuré pour qualifier quelqu'un de timoré, craintif ou qui manque d'audace face à une action nouvelle.

Les sens du mot

- **Sens propre** : Qualifie une personne ou un animal qui ressent le froid plus vite que les autres. Le Dictionnaire Le Robert note aussi qu'il peut décrire un cadre ou un moment qui donne une impression de froid (ex: une journée frileuse).
- **Sens figuré** : Désigne une personne qui hésite à aller de l'avant, qui manque de résolution ou qui se montre excessivement prudente face au changement. [

Pourquoi est-on frileux ?

- **La masse musculaire** : Les muscles produisent de la chaleur au repos. Moins on a de masse musculaire, moins le corps génère de chaleur naturelle.
- **La génétique et le sexe** : Les récepteurs de la peau et les hormones influencent la façon dont le cerveau perçoit les baisses de température. Les femmes ressentent souvent le froid plus rapidement en raison des variations de l'œstrogène.
- **La fatigue et le sommeil** : Un organisme fatigué ralentit son métabolisme. Il produit alors moins d'énergie et donc moins de chaleur corporelle.
- **L'accoutumance** : Le confort des intérieurs chauffés réduit notre capacité naturelle à nous adapter aux ambiances fraîches.

Astuces pour combattre la frilosité

- **Superposer les couches** : Utiliser plusieurs vêtements amples pour créer des poches d'air isolantes autour du corps.
- **Faire de l'exercice** : Développer sa masse musculaire par le sport aide à augmenter le métabolisme de base et à produire de la chaleur.
- **Protéger les extrémités** : Couvrir la tête, les mains, les oreilles et porter des chaussures à semelles épaisses limite les pertes de chaleur.
- **Améliorer son hygiène de vie** : Bien dormir et manger de façon équilibrée permet au corps de maintenir une température interne stable.

Frileux, -euse (adjectif, dérivé de *frilier*, ancien verbe issu du latin *frigere*, « avoir froid ») : qui craint le froid, qui y est particulièrement sensible — sens premier, physiologique. Par extension, dans un usage figuré aujourd'hui largement dominant dans le discours intellectuel, politique et économique : qui manifeste une prudence excessive, une réticence au risque, un repli craintif devant l'initiative, le changement ou l'engagement.

Trois traits structurent cette bascule sémantique :

1. **Métaphore de la vulnérabilité corporelle transposée à la volonté** — le froid, agent extérieur menaçant l'intégrité physique, devient figure du risque, de l'incertain, de l'inconnu ; la frilosité désigne alors une disposition psychologique de retrait protecteur, calquée sur le réflexe corporel de rétraction devant le froid (on se recroqueville, on se couvre, on évite l'exposition).
2. **Connotation dépréciative constante** — à la différence de *prudent*, terme neutre voire mélioratif (vertu de mesure), *frileux* implique un jugement négatif : excès de précaution, manque d'audace, timidité disqualifiante. L'adjectif ne décrit jamais une prudence justifiée mais toujours une prudence *excessive*, jugée telle depuis la position de l'énonciateur.
3. **Emploi privilégié en contexte collectif et institutionnel** — on parle d'un marché frileux, d'investisseurs frileux, d'une politique culturelle frileuse, d'un électorat frileux : l'adjectif qualifie moins souvent l'individu isolé que des agrégats (marchés, institutions, opinions publiques), ce qui en fait un outil rhétorique privilégié de la critique économique et politique contemporaine.