

AFFECTOPHOBIE Peur des émotions

Affectophobie : comprendre la peur des émotions et la transformer

Vous avez déjà eu ce réflexe de tout avaler au moment précis où quelque chose monte en vous ? Un tremblement dans la voix, une larme qui menace, un je t'aime coincé en travers de la gorge... puis, en une fraction de seconde, tout se referme. Le masque revient, impeccable. Et vous, à l'intérieur, vous vous sentez à la fois soulagé·e... et terriblement seul·e. C'est ce paradoxe intime que l'on nomme **affectophobie** : la peur profonde des émotions et de ce qu'elles pourraient déclencher.

Ce n'est pas juste de la pudeur. C'est un système de protection psychique très sophistiqué, souvent hérité de blessures anciennes, qui finit par vous couper des autres et de vous-même. L'enjeu n'est pas d'« aimer les émotions » par principe, mais de comprendre pourquoi votre psychisme les traite comme un danger, et comment vous pouvez progressivement réapprendre à les approcher sans être débordé·e.

En bref : ce qu'il faut savoir sur l'affectophobie

- L'affectophobie désigne la **peur intense de ressentir ou d'exprimer ses émotions**, positives comme négatives.
- Elle s'appuie sur des **stratégies d'évitement** (rationalisation, humour, contrôles, suractivité) qui soulagent à court terme mais entretiennent l'angoisse.
- On la retrouve souvent en lien avec des traits d'**alexithymie** (difficulté à identifier ses émotions) et d'**expérientiel avoidance** (fuite de l'expérience interne).
- Les conséquences touchent la santé mentale (risque accru de dépression, somatisations) et les relations (distance, incompréhensions, ruptures).
- La bonne nouvelle : il existe des approches efficaces, notamment les thérapies *centrées sur l'affect* et les thérapies d'exposition graduée aux émotions (Affect Phobia Therapy, thérapies psychodynamiques brèves, ACT...).
- On ne « force » pas un affectophobe à se livrer : on lui apprend à **réguler l'anxiété qui entoure ses émotions**, pour pouvoir les accueillir sans se sentir en danger.

Comprendre : qu'est-ce que l'affectophobie ?

Une phobie... mais tournée vers l'intérieur

Le mot « affectophobie » est construit comme une phobie classique : *affect*, les émotions, et *phobie*, une peur excessive accompagnée d'évitement. Ce terme est utilisé en clinique pour décrire une **peur marquée de certaines émotions**, ou des émotions en général, vécues comme dangereuses ou incontrôlables.

Contrairement à la simple retenue émotionnelle, l'affectophobie s'accompagne de signes très concrets : tensions corporelles, pensées catastrophistes (« si je pleure, je vais m'effondrer », « si je montre ma colère, je vais tout détruire »), réactions d'échappement (changer de sujet, faire une blague, se plonger dans le travail, scroller compulsivement...).

Ce qui se joue derrière le blocage

La plupart des modèles contemporains considèrent l'affectophobie comme un **conflit entre l'émotion et les mécanismes de défense**. Dans la thérapie de l'« affect-phobie » développée par McCullough, l'expérience d'un affect est bloquée par deux éléments : des *défenses* (se couper, minimiser, intellectualiser) et une *anxiété* intense dès que l'émotion se rapproche de la conscience.

Autrement dit, le problème n'est pas l'émotion en elle-même, mais la peur apprise d'y être confronté·e. Ce lien entre difficulté émotionnelle et évitement a été confirmé dans plusieurs travaux sur l'**alexithymie**, où l'on observe que la difficulté à identifier ses ressentis est souvent couplée à une tendance à fuir l'expérience interne pour obtenir un soulagement immédiat.

Reconnaître l'affectophobie dans le quotidien

Des comportements qui paraissent « logiques », mais qui trahissent une peur émotionnelle

L'affectophobie ne se repère pas seulement aux larmes retenues. Elle se cache souvent derrière une image très contrôlée, parfois brillante, parfois ironique. Voici quelques scénarios typiques décrits par des patient·es : difficulté à dire « je t'aime », peur d'être vu·e en colère, incapacité à demander de l'aide, malaise quand quelqu'un se confie trop, impression de « déconnecter » dès que l'ambiance devient chargée.

Situation fréquente	Mécanisme intérieur probable	Impact relationnel
Vous plaisantez dès que l'ambiance devient trop émotionnelle.	Usage de l'humour comme défense pour éviter la vulnérabilité et réduire l'anxiété.	Les autres vous trouvent « drôle » mais rarement accessible en profondeur.
Vous restez « cool » même dans les moments graves.	Sur-contrôle affectif pour prévenir la perte de contrôle perçue comme dangereuse.	On vous perçoit parfois comme froid·e ou indifférent·e, malentendus fréquents.
Vous vous occupez des problèmes des autres sans jamais parler des vôtres.	Déplacement vers le soin de l'autre pour éviter ses propres affects douloureux.	Risque d'épuisement émotionnel, ressentiment silencieux, sentiment de solitude.
Vous rationalisez tout (« objectivement, ce n'est pas grave »).	Intellectualisation pour rester dans le mental plutôt que dans le ressenti corporel.	Les émotions finissent par ressortir sous forme de somatisations ou de crises.

Ce qui frappe les cliniciens, c'est la cohérence de ces comportements : ils ont **tous une fonction de protection**. Ils réduisent la tension sur le moment, mais empêchent d'apprendre que les émotions peuvent être traversées sans catastrophe.

Une souffrance masquée par le « ça va »

Sur le long terme, l'affectophobie ne se limite pas à une personnalité « réservée ». On observe davantage de symptômes dépressifs, de plaintes somatiques (douleurs, fatigue inexplicable) et d'isolement social, notamment chez les personnes présentant des traits alexithymiques marqués.

Certaines études montrent que la difficulté à identifier et exprimer ses émotions concerne entre 9 % et près de 30 % des adultes selon les tranches d'âge, avec des taux plus élevés chez les personnes dépressives ou âgées, ce qui illustre à quel point ce conflit avec le monde émotionnel est répandu. On n'est donc pas face à une « bizarrerie » individuelle, mais à une façon largement partagée de survivre psychiquement dans des environnements peu sécurisants sur le plan affectif.

D'où vient la peur des émotions ?

L'empreinte des premières relations

Pour comprendre l'affectophobie, il faut souvent remonter aux premières scènes de vie : un parent débordé par sa propre souffrance, une famille où l'on ne parle pas, une culture où les larmes sont perçues comme une faiblesse. L'enfant apprend alors que certains affects – colère, tristesse, joie intense – sont dangereux : ils menacent le lien, attirent les foudres, ou ne rencontrent simplement aucun écho.

Les modèles psychodynamiques parlent d'une **association profonde entre affect et danger relationnel**. L'émotion devient liée à la peur de perdre l'amour, d'être humilié-e, ou de se sentir envahi-e. À l'âge adulte, cette association se rejoue avec les partenaires, les ami-es, les collègues : mieux vaut se taire que risquer le rejet. Même lorsque le contexte a changé, le corps, lui, n'a pas mis à jour le script.

Traumas, normes sociales et hyper-contrôle

Les expériences traumatiques (violence, abus, rejet brutal) renforcent cette peur des émotions, qui deviennent alors des signaux annonciateurs d'un danger déjà vécu. Dans ces cas, l'évitement émotionnel ressemble à un véritable réflexe de survie : ne plus sentir, pour ne plus souffrir.

À cela s'ajoutent des normes sociales encore très présentes : valorisation du contrôle, injonction à « positiver », suspicion envers la vulnérabilité au travail comme dans la sphère intime. Certaines données indiquent d'ailleurs que les hommes adultes présentent des niveaux plus élevés de difficultés émotionnelles, ce qui suggère l'impact durable des stéréotypes de genre sur l'autorisation à ressentir. Dans ce contexte, l'affectophobie est presque encouragée par le milieu, tant qu'elle reste rentable socialement.

Le cercle vicieux : pourquoi éviter ses émotions ne marche pas

L'illusion du soulagement immédiat

Sur le plan psychologique, l'affectophobie fonctionne comme d'autres phobies : éviter l'objet de la peur apporte un **relief immédiat**, ce qui renforce la stratégie. Plusieurs travaux montrent que ce qu'on appelle l'« expérientiel avoidance », le fait d'éviter ses états internes, prédit une détresse psychologique accrue, y compris dans l'alexithymie.

On se sent donc « mieux » dans l'instant, mais on n'apprend jamais que l'émotion pourrait monter, culminer, puis redescendre sans nous détruire. Le cerveau reste convaincu qu'il a évité une catastrophe, et il devient encore plus vigilant à la moindre montée affective. Résultat : plus on fuit, plus la peur grossit.

Quand le corps parle à la place

Une partie importante de la recherche montre un lien entre difficultés émotionnelles, évitement et symptômes somatiques : douleurs, troubles digestifs, fatigue chronique, migraines. Chez certaines personnes dépressives, les taux d'alexithymie dépassent un quart des patients, et ces traits sont associés à davantage de plaintes corporelles et de détresse.

C'est une des grandes ironies de l'affectophobie : vouloir échapper aux émotions finit souvent par les faire revenir sous d'autres formes, moins lisibles, plus déroutantes. Le corps devient la scène où se jouent des conflits affectifs non symbolisés.

Le détour par l'alexithymie : quand on ne sait même pas ce qu'on ressent

Ne pas avoir les mots, ce n'est pas être « froid »

L'**alexithymie** désigne une difficulté marquée à identifier et décrire ses émotions : on ressent « un truc », mais impossible de savoir si c'est de la peur, de la colère, de la tristesse, ou un mélange des trois. On a aussi souvent peu de vie imaginaire, une pensée très orientée vers les faits, et la tendance à parler davantage de symptômes physiques que de vécu intérieur.

Les études indiquent que cette difficulté touche une proportion non négligeable de la population générale, avec une prévalence augmentant avec l'âge et atteignant des pourcentages particulièrement élevés chez les personnes souffrant de dépression. Ce n'est donc pas une « anomalie rare », mais un style émotionnel largement partagé, qui se croise très souvent avec des formes d'affectophobie : quand nommer ses émotions est déjà difficile, les affronter peut paraître encore plus risqué.

Un pont direct vers l'évitement émotionnel

Plusieurs travaux montrent que l'alexithymie est fortement associée à l'*expérientiel avoidance* : au lieu d'explorer ce qui se passe en soi, la personne détourne son attention, contrôle, rationalise. Chez certains patients, l'amélioration de la dépression en cours de traitement est associée à une diminution des difficultés à identifier leurs émotions, en partie grâce à une réduction de cette fuite constante de l'expérience interne.

Autrement dit, apprendre à rester un peu plus longtemps avec ce que l'on ressent – même de façon floue – participe déjà à la sortie de l'affectophobie et de ses effets sur la santé mentale.

Comment les thérapies travaillent avec l'affectophobie

Un changement de paradigme : faire de l'émotion un terrain d'entraînement

Un des modèles les plus intéressants pour comprendre l'affectophobie est la **Affect Phobia Therapy**, une forme de psychothérapie psychodynamique brève centrée sur la peur des affects. Elle s'appuie sur ce qu'on appelle le « triangle du conflit » : les émotions (F) sont bloquées par des défenses (D) et de l'anxiété (A), souvent issues de relations passées qui se rejouent dans le présent.

Le travail consiste à :

- **Identifier les défenses** (humour, rationalisation, minimisation, fuite) et les rendre conscientes.
- **Exposer progressivement la personne à ses émotions**, comme une forme d'« exposition affective », tout en régulant l'anxiété pour qu'elle reste supportable.
- **Restructurer l'image de soi et des autres** à travers l'expérience de nouvelles façons d'exprimer et de recevoir les affects.

Plusieurs études ont montré l'intérêt de ce type d'approche pour la dépression et d'autres troubles, en mettant au centre non pas le symptôme, mais la relation intime que la personne entretient avec ses propres émotions.

Exposition graduée : apprivoiser la vague plutôt que la retenir

Les principes de l'**exposition**, bien connus dans le traitement des phobies, sont adaptés au monde émotionnel : on invite progressivement la personne à ressentir des niveaux croissants d'affects auparavant évités, tout en apprenant à réguler les affects d'angoisse qui les entourent. On retrouve ici des ponts forts avec les thérapies comportementales et l'Acceptance and Commitment Therapy, qui travaillent aussi la tolérance à la détresse émotionnelle et la capacité à rester présent à soi.

Plutôt que de pousser brutalement quelqu'un à « se livrer », le travail thérapeutique ressemble davantage à un entraînement musculaire du système émotionnel : on commence là où la personne peut tenir, on reste à ses côtés, et on augmente doucement la charge. Chaque expérience traversée sans effondrement vient contredire, un peu plus, le scénario catastrophe inscrit depuis longtemps.

Et vous : que faire si vous vous reconnaissez ?

Prendre la peur au sérieux, sans vous y soumettre

La première étape n'est pas de vous forcer à pleurer ou à tout raconter. C'est de reconnaître que votre **peur des émotions a une histoire**. Elle s'est construite pour vous protéger, pas

pour vous saboter. Lui parler comme à un ennemi ne fait souvent que renforcer le conflit intérieur.

Une piste concrète consiste à observer, dans les prochains jours, les micro-moments où quelque chose monte en vous et où vous changez immédiatement de registre. Vous pouvez simplement noter : « Là, j'ai fait une blague – qu'est-ce que j'évitais ? ». Cet exercice transforme déjà vos défenses en objets de curiosité, plutôt qu'en automatismes intouchables.

Quelques leviers pratiques, à votre rythme

- **Mettre des mots approximatifs** : même un « je ne sais pas, mais c'est lourd » est déjà une ouverture, surtout si vous l'adressez à quelqu'un de sûr.
- **Commencer par l'écrit** : tenir un journal où vous décrivez non seulement les faits, mais ce que votre corps ressent (tension, chaleur, nœud au ventre) peut contourner la peur d'« en dire trop » face à autrui.
- **Repérer une émotion « tolérable »** : pour certain-es, travailler d'abord la joie ou la fierté est plus accessible que la tristesse ou la colère.
- **Envisager un accompagnement spécialisé** : des psychothérapies centrées sur l'affect, des approches psychodynamiques brèves ou des thérapies basées sur l'exposition émotionnelle peuvent vous aider à ne pas rester seul-e dans ce processus.

L'enjeu n'est pas de devenir quelqu'un qui pleure tout le temps ou qui « met ses tripes sur la table ». L'enjeu est de retrouver une liberté : pouvoir choisir quand vous partagez, quand vous gardez pour vous, et ne plus être systématiquement dirigé-e par la peur que vos émotions vous échappent.

Changer son rapport aux émotions : un travail de longue haleine, mais possible

Ce que montrent les données cliniques

Les recherches menées sur les thérapies centrées sur l'affect, mais aussi sur l'alexithymie et l'évitement expérientiel, convergent vers une idée simple : **lorsque les personnes apprennent à identifier, tolérer et exprimer davantage leurs émotions, les symptômes dépressifs et somatiques tendent à diminuer.** Dans certains programmes, l'amélioration de la dépression est corrélée à une baisse de l'alexithymie, elle-même reliée à une réduction de l'évitement émotionnel.

Cela ne signifie pas que les émotions deviennent agréables par magie. Cela signifie qu'elles redeviennent ce qu'elles auraient toujours dû être : des informations, parfois douloureuses, parfois puissantes, mais intégrables. Elles cessent d'être un « danger vital » pour redevenir un langage.

Une autre manière de se protéger

Au fond, l'affectophobie est une façon d'avoir pris au sérieux la nécessité de se protéger, mais avec les moyens limités d'un enfant. Aujourd'hui, vous disposez d'autres ressources : des connaissances psychologiques, des espaces thérapeutiques, des relations plus sûres. Il

est possible de construire une **protection plus mature**, qui ne repose plus sur la coupure, mais sur la capacité à être présent·e à soi et à l'autre sans se dissoudre.

Peut-être que la vraie question n'est pas « Comment arrêter d'avoir peur de mes émotions ? », mais « Qu'est-ce qui deviendrait possible dans ma vie si cette peur n'était plus au centre de tout ? ». L'explorer est déjà une première forme de courage émotionnel.

© <https://psychologie-positive.com/affectophobie-peur-emotions/>