

ANUPTAPHOBIE Peur de l'engagement

Anuptaphobie : peur de rester seul, peur de s'engager ou les deux ?

Vous connaissez peut-être cette petite voix qui murmure : « *Si cette relation s'arrête, je ne retrouverai jamais personne* ». Vous restez dans un couple qui ne vous convient plus, ou au contraire, vous vous jetez dans la première histoire qui passe, juste pour ne pas affronter le vide. Vous n'êtes pas "dramatique", ni "trop exigeant-e" : vous pourriez être pris-e dans l'**anuptaphobie**, cette peur profonde de rester célibataire qui se déguise souvent en **peur de l'engagement**.

Derrière ce mot un peu savant, il y a des nuits blanches, des messages relus dix fois, des compromis sur vos valeurs, des « je mérite mieux » étouffés. Et parfois, une question qui fait mal : « *Suis-je avec cette personne parce que je l'aime, ou parce que j'ai peur d'être seul-e ?* » C'est à cette zone grise – intime, souvent honteuse, jamais simple – que cet article s'attaque.

En bref : l'essentiel sur l'anuptaphobie

- **Anuptaphobie** : peur intense et persistante de rester célibataire, au point d'accepter des relations insatisfaisantes ou toxiques pour éviter la solitude.
- Elle se nourrit de croyances comme : « seul-e = raté-e », « tout le monde finit en couple », « je ne vaudrais rien si personne ne me choisit ».
- Elle peut **imiter** une peur de l'engagement : vous fuyez les relations profondes tout en redoutant d'être seul-e.
- Des études montrent que la peur de rester seul pousse à accepter des partenaires moins compatibles, à rester dans de « mauvaises » relations, et à moins rompre même quand ça ne va plus.
- Bonne nouvelle : on peut la travailler, en questionnant ses croyances, en renforçant l'estime de soi et en apprivoisant la solitude plutôt qu'en la combattant.

Comprendre l'anuptaphobie sans se juger

De quoi parle-t-on vraiment ?

L'**anuptaphobie** vient du latin *nuptiae* (noces) et du grec *phobos* (peur) : c'est une **peur disproportionnée** de rester célibataire, qui déborde largement le simple souhait de partager sa vie avec quelqu'un. Ce n'est pas seulement « préférer être en couple », c'est vivre la perspective du célibat comme un quasi désastre existentiel.

La personne anuptaphobe ne se dit pas simplement : « *J'aimerais rencontrer quelqu'un* ». Elle pense plutôt : « *Si je reste seul-e, c'est que quelque chose cloche profondément chez moi* ». La solitude n'est plus un état de vie possible, c'est une sorte de **verdict** sur sa valeur personnelle.

Signes qui doivent vous alerter

Quelques indicateurs fréquents ressortent dans les recherches et les témoignages cliniques :

- Angoisse intense à l'idée de rompre, même lorsque la relation vous fait souffrir.

- Tendance à accepter des partenaires peu compatibles ou irrespectueux, par peur de « ne pas retrouver mieux ».
- Besoin quasi constant de validation affective, peur panique lorsque l'autre prend de la distance.
- Sentiment d'être **incomplet·e** sans relation amoureuse, comme si votre identité ne tenait pas debout seule.
- Enchaînement rapide des relations, avec très peu de temps de célibat entre deux histoires.

Point clé : l'anuptaphobie ne se mesure pas au nombre de relations que vous avez eues, mais au *niveau de détresse* ressenti à l'idée d'être seul·e et aux compromis douloureux que vous faites pour éviter ce scénario.

Quand la peur d'être seul se déguise en peur de l'engagement

« Je fuis l'engagement »... ou je fuis le vide ?

De l'extérieur, un anuptaphobe peut sembler paradoxal : il réclame l'amour, mais sabote les relations dès qu'elles deviennent sérieuses. On parle facilement de « peur de l'engagement », alors que la mécanique interne est souvent plus subtile : **peur d'être abandonné·e**, peur d'être rejeté·e, et surtout, peur d'être confronté·e à sa propre solitude.

Les études sur la *fear of being single* montrent que cette peur s'associe fréquemment à une **anxiété d'attachement** : on redoute que l'autre parte, on scrute chaque signe de distance, on s'accroche parfois à la relation même au prix de sa santé mentale. Dans ce contexte, fuir l'engagement peut paradoxalement être une façon de tenter de se protéger de la future douleur imaginée.

Tableau : peur de l'engagement ou anuptaphobie ?

| Dimension | Peur de l'engagement « classique » | Anuptaphobie (peur de rester célibataire) |
|-----------------------------|--|--|
| Idée d'une relation durable | Sensation d'étouffement, besoin de préserver sa liberté. | Soulagement, mais forte peur d'être quitté·e. |
| Idée du célibat | Peut être vécu comme confortable, voire souhaitable. | Vécu comme une menace, un échec personnel. |
| Choix des partenaires | Tendance à éviter les personnes qui veulent s'engager. | Tendance à accepter presque tout, par peur d'être seul·e. |
| Rupture | Peut être un soulagement, malgré la tristesse. | Angoisse intense, sentiment de panique, besoin de se recaser vite. |
| Rapport à soi | Identité relativement stable en dehors du couple. | Estime de soi très dépendante du fait d'être choisi·e. |

Dans la réalité, beaucoup de personnes naviguent entre ces deux tableaux : vous pouvez à la fois craindre de perdre votre autonomie et redouter la solitude. L'enjeu n'est pas de vous mettre dans une case, mais de mieux comprendre les forces qui vous tirent dans des directions opposées.

Les racines invisibles : attachement, culture du couple et réseaux sociaux

Attachement : quand la peur d'abandon mène le jeu

Les recherches récentes montrent des liens solides entre la **peur d'être célibataire**, l'attachement anxieux et certains traits de personnalité comme le neuroticisme (tendance à l'inquiétude, à la rumination). Lorsque l'enfant a grandi avec des figures parentales imprévisibles, fusionnelles ou menaçantes, il peut intégrer l'idée que l'amour est fragile, conditionnel, toujours sur le point de disparaître.

À l'âge adulte, cette histoire se rejoue : chaque silence devient un danger, chaque désaccord un signe d'abandon imminent. L'anuptaphobie n'est alors pas une « lubie », mais une tentative – maladroite, douloureuse – de se protéger d'une souffrance déjà connue.

Une société qui glorifie le couple

Nous vivons dans des cultures où le couple est présenté comme l'aboutissement normal d'une vie « réussie ». Films, séries, publicités : partout, le message se répète – **être en couple** serait la preuve ultime d'aboutissement personnel. Pour quelqu'un de déjà vulnérable, cette pression sociale agit comme une loupe sur ses peurs.

Les réseaux sociaux accentuent encore ce phénomène : photos de voyages en duo, annonces de fiançailles, contenus sur le « couple goals ». Dans certaines enquêtes, une partie significative des adultes reconnaît avoir déjà prolongé ou accepté une relation surtout par peur de finir seul·e, pas par réelle satisfaction. Ce n'est pas seulement intime, c'est structurel.

Un mot sur les chiffres

Des travaux menés en Amérique du Nord montrent que les personnes qui ont une forte peur de rester célibataires sont plus susceptibles d'entrer dans des relations avec des partenaires moins attentionnés, moins attirants pour elles, et de rester dans des relations insatisfaisantes plutôt que de rompre. D'autres recherches mettent en évidence que cette peur est associée à davantage de solitude romantique, à une satisfaction de vie plus faible et à davantage de symptômes dépressifs.

Autrement dit, l'anuptaphobie n'est pas seulement un « inconfort » passager : elle peut avoir un impact mesurable sur la santé psychique, la qualité de vie et la trajectoire amoureuse.

Comportements typiques : ce que l'anuptaphobie fait faire (et ne pas faire)

Se contenter de moins : quand la peur fait baisser vos standards

Les recherches sont claires : la peur de rester célibataire augmente la probabilité d'accepter des partenaires et des relations de « moindre qualité » pour éviter la solitude. Cela peut prendre des formes très concrètes :

- Rationaliser des comportements irrespectueux (« il/elle a ses blessures », « personne n'est parfait ») pour éviter la rupture.
- Minimiser vos propres besoins (« ce n'est pas si grave si je ne me sens pas compris-e »).
- Rester dans des liens toxiques ou abusifs, parce que l'idée du célibat paraît encore plus menaçante.

« Je savais que je n'étais pas heureux-se, mais l'idée de recommencer à zéro, d'expliquer que j'étais encore célibataire à mon entourage, me terrifiait. Alors j'ai tenu. Longtemps. Trop longtemps. »

Enchaîner les relations sans respirer

Autre scénario fréquent : rompre, paniquer, et se recaser presque immédiatement. Ce n'est pas toujours conscient. Il y a un **impératif interne** qui pousse à combler le vide, quitte à ne pas réellement choisir la personne.

Ce mode de fonctionnement prive d'un espace pourtant précieux : le temps de célibat pour digérer la rupture, pour se retrouver, pour comprendre ce que l'on veut vraiment à l'avenir. Sans cet espace, on rejoue souvent les mêmes scénarios, avec de nouveaux visages.

Surcontrôler la relation par peur de la perdre

Chez certain-es, l'anuptaphobie se manifeste par un besoin de contrôle sur le partenaire : vérification des messages, jalousie excessive, difficulté à tolérer les moments où l'autre vit sans vous. Non par perversité, mais par terreur de voir la relation s'effondrer.

Paradoxalement, ces tentatives de prévenir l'abandon peuvent abîmer la relation et provoquer ce que l'on redoute le plus. Ce n'est pas une fatalité, mais un point de vigilance.

Sortir du piège : pistes concrètes pour apprivoiser l'anuptaphobie

Nommer la peur pour reprendre la main

Le premier mouvement est souvent le plus discret : reconnaître **qu'il s'agit d'une peur**, et pas d'une vérité absolue sur vous. Se dire, par exemple : « *J'ai peur de rester seul-e, cette peur influence mes choix, mais elle ne dit pas tout de ma valeur* ».

Mettre un mot clinique – anuptaphobie – peut aider à sortir de la culpabilité (« je suis faible ») pour entrer dans une logique de compréhension (« j'ai un schéma que je peux travailler »).

Questionner les croyances héritées

L'anuptaphobie est souvent soutenue par un système de croyances solidement installé. Quelques exemples fréquents :

- « Personne ne voudra de moi plus tard. »
- « Tout le monde finit par se mettre en couple, sauf les raté·es. »
- « Être seul·e, c'est être malheureux·se. »
- « Si l'autre part, c'est que je ne vauds rien. »

Un travail thérapeutique – en TCC, en thérapie des schémas, en thérapie d'acceptation et d'engagement par exemple – peut aider à confronter ces croyances à la réalité, à les nuancer, à les remplacer par des pensées plus justes et moins violentes.

Réhabiliter la solitude comme compétence

Apprivoiser la solitude ne veut pas dire renoncer à l'amour. Cela signifie apprendre à ne plus la vivre comme une condamnation. Parmi les pistes utiles :

- Travailler à une vie riche en dehors du couple : amitiés, projets, plaisirs personnels.
- Identifier les moments où vous recherchez une relation pour fuir une émotion (ennui, tristesse, angoisse) plutôt que pour partager réellement.
- Expérimenter, même par petites touches, des périodes où vous ne cherchez pas activement à vous mettre en couple.

Plus vous construisez une identité qui ne repose pas uniquement sur le statut amoureux, plus la peur de rester seul·e perd du terrain.

Demander de l'aide sans honte

Un·e psychologue formé·e aux questions d'attachement et de dépendance affective peut vous aider à décoder vos patterns, à revisiter votre histoire affective, à expérimenter d'autres manières d'être en lien. Ce n'est pas un aveu d'échec, mais un acte de responsabilité envers vous-même.

Pour certains, des ateliers de compétences relationnelles, des groupes de parole ou même des espaces en ligne de partage d'expériences peuvent compléter ce travail individuel. L'idée n'est pas de devenir « indifférent·e » à l'amour, mais de pouvoir dire : « *J'ai envie d'aimer, mais je ne sacrifierai plus ma santé mentale par peur d'être seul·e* ».

Et dans le couple, comment en parler ?

Mettre des mots sur ce que l'on vit

Si vous êtes déjà en couple, évoquer ces peurs peut être source de rapprochement plutôt que de conflit. Dire par exemple : « *Quand tu t'éloignes, je ne le vis pas juste comme un moment à toi, mais comme un risque de te perdre, et ça réveille beaucoup de choses en moi* » permet de parler de soi, pas d'accuser.

Là où l'anuptaphobie pousse à contrôler l'autre, la communication authentique ouvre un espace où la vulnérabilité peut être accueillie plutôt que cachée.

Co-construire des repères sécurisants

Dans beaucoup de couples, aménager des rituels (messages, temps de qualité, manières de se dire quand on a besoin de solitude) aide à sécuriser les deux partenaires. Cela ne « soigne » pas l'anuptaphobie en soi, mais diminue le niveau d'alarme dans la relation.

Parfois, le travail se joue à deux ; parfois, il nécessite un espace individuel. Ce n'est pas parce que vous avez peur de rester seul·e que vous êtes condamné·e à rester dans des relations malheureuses. Vous avez le droit d'apprendre à choisir l'autre par désir, pas seulement par panique de la solitude.

À retenir : l'anuptaphobie n'est pas une faiblesse, mais un signal. Il dit qu'une part de vous a terriblement peur de ne pas être aimée. Cette peur mérite d'être entendue, accompagnée, transformée – pas de piloter vos choix à votre place.

© <https://psychologie-positive.com/anuptaphobie-peur-engagement/>