

## ARRHENPHOBIE Peur de l'argent

### **Arrhenphobie, rophobie, peur de l'argent : quand l'argent fait peur au point de gâcher la vie**

Tout le monde connaît le stress des fins de mois. Mais certaines personnes vivent quelque chose de radicalement différent : une **peur panique de l'argent**, au point de trembler à l'idée d'ouvrir leur application bancaire, payer un café ou parler finances en couple. Cette peur a un nom : chrométophobie, rophobie, parfois arrhenphobie selon certaines sources... plusieurs termes pour désigner une même réalité intérieure : l'argent est vécu comme une menace, pas comme un simple moyen de vivre.

Si vous avez déjà repoussé le moment de regarder vos comptes jusqu'à la nuit blanche, si vous payez "trop vite" pour ne pas penser au montant, ou si vous évitez tout rendez-vous avec un conseiller bancaire, il ne s'agit pas seulement d'un manque d'organisation. Il est possible que votre relation à l'argent soit profondément marquée par la peur, voire par une phobie spécifique.

### **En bref : ce qu'il faut retenir si vous n'avez que 2 minutes**

- La chrométophobie (souvent appelée rophobie ou "peur de l'argent") est une **phobie spécifique** : la simple idée de manipuler, dépenser ou gérer l'argent déclenche des réactions d'angoisse disproportionnées.
- Elle peut entraîner : évitement des factures, fuite des discussions financières, surdépenses ou blocage total pour acheter, tensions de couple, difficultés professionnelles.
- Les causes mêlent souvent : éducation anxieuse autour de l'argent, dettes ou faillite, traumatisme économique, perfectionnisme, autres troubles anxieux.
- Les approches les plus efficaces reposent sur la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**, l'exposition graduée et le travail sur les croyances profondes liées à l'argent.
- Il est possible de revenir à une relation plus apaisée et adulte à l'argent, sans devenir obsédé par la richesse. L'objectif n'est pas d'aimer l'argent, mais de ne plus lui laisser le pouvoir de diriger votre vie.

### **Comprendre : quand la peur de l'argent devient une vraie phobie**

#### **De la simple inquiétude à la phobie spécifique**

Une chose importante d'abord : se sentir stressé par l'argent n'est pas en soi pathologique. Le coût de la vie augmente, les inégalités se creusent, et une part significative de la population rapporte un niveau élevé d'anxiété financière dans les enquêtes internationales récentes.

On parle de phobie de l'argent lorsque :

- la réaction de peur est **intense, automatique, disproportionnée** face à des situations objectivement courantes (payer une facture, regarder un relevé, toucher des billets) ;

- la personne *évite* systématiquement ces situations, quitte à se mettre en danger (ne pas lire ses courriers, ignorer les rappels, refuser un poste comportant la gestion de budgets) ;
- la souffrance est significative et impacte la vie sociale, professionnelle ou familiale.

Dans la littérature anglophone, on parle surtout de **chrométophobie**, la peur de l'argent ou de le dépenser. Certaines personnes évitent tout contact avec l'argent, refusent de porter du liquide, renoncent à utiliser carte ou applications, ou délèguent complètement la gestion à un conjoint ou à un proche.

### **Arrhenphobie, rophobie, chrométophobie : des mots, une même souffrance**

Le terme **chrométophobie** vient du grec "chromata" (argent) et "phobos" (peur). Il désigne une peur irrationnelle et intense liée à l'argent lui-même, en particulier au fait de le dépenser.

Le mot "rophobie" apparaît parfois dans des textes non académiques comme synonyme, souvent de façon approximative. Quant à "arrhenphobie", il est historiquement relié à la peur des hommes (du grec "arrhen", homme), et non de l'argent, même si on le voit désormais utilisé de façon confuse sur certains sites. Ce glissement lexical montre à quel point la langue tâtonne quand il s'agit de nommer une angoisse moderne : la peur de ce qui structure nos existences économiques.

Sur le plan clinique, ce qui compte, ce ne sont pas les mots exacts, mais la présence d'un schéma phobique complet : stimulus (argent, dépenses, comptes), interprétation catastrophique ("je vais tout perdre", "je vais être ruiné", "je vais être démasqué"), et réponses d'évitement ou de panique.

### **Ce que vit une personne qui a peur de l'argent**

#### **Les symptômes : ce qui se passe dans le corps, la tête, la vie**

Les manifestations sont étonnamment proches d'autres phobies spécifiques : peur des araignées, de l'avion, du vide, etc. La différence, c'est que le déclencheur est omniprésent dans la vie moderne.

On retrouve souvent :

- une accélération du rythme cardiaque, des sueurs, des tremblements, une sensation de boule dans la gorge ou dans le ventre au moment de payer ou de consulter ses comptes ;
- des pensées envahissantes : "*je ne m'en sortirai jamais*", "*je vais finir à la rue*", "*je suis nul avec l'argent, c'est foutu*" ;
- des stratégies d'évitement : ne pas ouvrir le courrier, ne pas répondre aux numéros inconnus, fuir l'application bancaire, laisser les proches gérer ou ne pas gérer du tout ;
- à l'inverse, parfois des comportements impulsifs : dépenses compulsives pour faire taire l'angoisse, ou au contraire refus systématique de dépenser, même pour des besoins de base.

Ce mélange de peur, de honte et de perte de contrôle est particulièrement destructeur, car l'argent touche à la fois à la sécurité matérielle, à la valeur personnelle et à la reconnaissance sociale.

### **L'anecdote qui paraît "irrationnelle", mais qui ne l'est pas**

Imaginons Clara, 34 ans. Elle gagne correctement sa vie, vit en ville, n'a pas de dettes majeures. Pourtant, à chaque fois que son téléphone affiche une notification "votre relevé est disponible", son cœur s'emballa. Elle pose le téléphone, part faire la vaisselle, puis scrolle sur les réseaux pour oublier. Trois jours plus tard, la notification est toujours là. Elle n'a rien dépensé d'extravagant, mais elle est persuadée de "découvrir un désastre".

Clara sait que ce n'est pas rationnel. Elle le dit elle-même. Mais sur le moment, son système nerveux réagit comme si une menace vitale était là. Ce décalage entre ce qu'elle **sait** et ce qu'elle **ressent** est typique des phobies spécifiques. La logique ne suffit pas à faire redescendre l'alarme.

### **Impact sur le couple, la famille, le travail**

La peur de l'argent ne reste jamais confinée au compte bancaire. Elle envahit les relations :

- dans le couple : disputes récurrentes sur les dépenses, non-dits sur les dettes, reproches ("tu ne veux jamais parler d'argent") ;
- dans la famille : transmission d'une vision anxieuse ou hostile de l'argent aux enfants, secret autour de la situation réelle ;
- au travail : refus de promotions impliquant un budget, panique face à la négociation salariale, évitement des métiers en lien avec la finance, auto-sabotage lors de projets entrepreneuriaux.

Le paradoxe, c'est que la peur de l'argent, en poussant à l'évitement, augmente souvent le risque réel de difficultés financières : factures en retard, frais supplémentaires, opportunités professionnelles manquées. La phobie finit par créer ce qu'elle redoutait.

### **D'où vient cette peur ? Entre histoire personnelle, culture et économie**

#### **L'enfance : quand l'argent devient un monstre invisible**

Beaucoup de personnes souffrant de phobie de l'argent décrivent un climat familial où l'argent était soit tabou, soit omniprésent et conflictuel. Crises à table pour les factures, phrases du type "on n'a jamais assez", "l'argent détruit tout", "les riches sont tous des pourris".

Dans les modèles actuels de la psychologie de l'anxiété, on sait que les phobies se construisent souvent par apprentissage : observation de réactions de peur chez les adultes, expériences négatives répétées, absence de messages rassurants et structurants. L'enfant intègre que l'argent est dangereux, qu'il menace la sécurité de la famille, qu'il faut s'en méfier ou l'éviter.

## Les traumatismes économiques

Faillite, licenciement brutal, surendettement, saisies, expulsion... Certaines expériences laissent une empreinte durable. Plusieurs études sur les traumatismes économiques montrent une augmentation significative des troubles anxieux et dépressifs après des crises financières, y compris chez les personnes qui n'ont pas directement perdu leur emploi, mais ont vécu un climat d'insécurité prolongée.

Chez certains, l'événement déclenche une véritable phobie : chaque interaction avec l'argent rappelle la chute, la honte, l'humiliation. L'argent n'est plus un outil, mais le symbole vivant de ce qui a été perdu.

## Les facteurs individuels : anxiété, perfectionnisme, honte

La phobie de l'argent n'apparaît pas dans le vide. Elle s'inscrit souvent dans un terrain déjà propice aux troubles anxieux : prédispositions biologiques, tempérament inhibé, perfectionnisme, peur du jugement.

Une personne très perfectionniste peut vivre la gestion financière comme un terrain miné : la moindre erreur est vécue comme un échec global, une preuve d'incompétence. Pour préserver son image d'elle-même, elle préfère ne pas regarder, au prix d'un **évitement massif**. D'autres, marquées par la honte sociale, associent l'argent à la valeur personnelle : "si mes comptes sont en désordre, c'est que je ne vauds rien".

## Le contexte culturel : moralisation de l'argent et injonctions contradictoires

Nous vivons dans une culture ambivalente : on glorifie la réussite financière, on stigmatise la pauvreté, tout en valorisant la modestie et la méfiance envers l'argent "sale". Les messages sont paradoxaux : "sois ambitieux, mais ne sois pas matérialiste", "gagne bien ta vie, mais ne pense pas trop à l'argent".

Pour une personne sensible, cette tension nourrit facilement l'angoisse. L'argent devient un terrain moral piégé, où chaque choix semble susceptible d'être jugé. Certaines vont jusqu'à s'interdire inconsciemment toute aisance financière, par peur de "devenir quelqu'un de mauvais".

## Phobie ou simple mauvaise relation à l'argent ? Tableau pour y voir plus clair

Il existe un continuum entre "je ne suis pas à l'aise avec l'argent" et "je ne peux plus fonctionner normalement à cause de l'argent". Ce tableau vous aide à repérer où vous vous situez.

Aspect	Inconfort financier courant	Phobie de l'argent (chrométrophobie / rophobie)
Réaction émotionnelle	Stress, agacement, inquiétude modérée face aux dépenses ou aux factures.	Panique, peur intense, sensation de danger imminent dès qu'il faut manipuler ou regarder de l'argent.

Aspect	Inconfort financier courant	Phobie de l'argent (chrométrophobie / rophobie)
Comportements	Procrastination occasionnelle, petites erreurs de gestion, discussions financières parfois tendues.	Évitement systématique : ne pas ouvrir le courrier, ignorer les relevés, fuir toute discussion financière.
Impact sur la vie	Quelques tensions, mais fonctionnement global préservé (factures payées, choix raisonnés).	Retards répétés, frais supplémentaires, difficultés de logement ou professionnelles, conflits de couple fréquents.
Perception de soi	"Je ne suis pas très bon avec l'argent, il faudrait que je m'y mette."	"Je suis incapable, je vais tout gâcher, je suis dangereux avec l'argent."
Contrôle ressenti	Sensation de pouvoir s'améliorer en s'organisant davantage.	Sensation d'être submergé, de ne pas pouvoir se contrôler malgré la prise de conscience.

Si vous vous reconnaissez plutôt dans la dernière colonne, il ne s'agit pas de "paresse" ou de "manque de maturité". Vous mettez probablement en place des stratégies de survie face à une peur profondément ancrée.

### Les solutions psychologiques : comment apaiser cette peur de l'argent

#### Un point clé : la phobie de l'argent se soigne

La phobie spécifique est l'un des troubles anxieux les mieux étudiés, avec des taux de réussite élevés lorsque l'on utilise des approches fondées sur la TCC et l'exposition graduée. Des travaux récents montrent que des protocoles brefs, parfois en une seule séance très intensive, peuvent obtenir des résultats comparables à des thérapies plus longues, tout en réduisant d'environ 45% le temps total de traitement.

Transposé à la peur de l'argent, cela signifie que l'on peut travailler de manière structurée sur les situations qui déclenchent la panique, en les affrontant progressivement jusqu'à ce que le cerveau les recode comme "supportables" plutôt que "mortelles".

#### TCC : déconstruire les croyances catastrophiques

La TCC commence souvent par un travail d'identification des pensées automatiques : ces phrases qui surgissent instantanément au moment de payer, d'acheter, de parler salaire. Par exemple :

- "Si je fais un mauvais choix, tout va s'effondrer."
- "Les autres vont voir que je suis incompetent financièrement."
- "Je n'ai pas le droit de me tromper avec l'argent."

Ces croyances sont examinées, questionnées, confrontées à la réalité : quelles preuves existent pour les soutenir, quelles preuves les contredisent, quelles interprétations alternatives seraient possibles. Il ne s'agit pas de "penser positif", mais de réintroduire de la nuance là où la peur a imposé le noir ou blanc.

### **Exposition graduée : apprivoiser la peur, pas la nier**

Le cœur de la thérapie phobique reste l'exposition : rester en contact avec ce qui fait peur jusqu'à ce que le système nerveux cesse de réagir comme s'il s'agissait d'un danger vital. Dans la phobie de l'argent, cette exposition peut prendre des formes très concrètes :

- regarder son solde bancaire une fois par jour, avec un accompagnement thérapeutique ;
- ouvrir les courriers en temps réel plutôt que de les entasser ;
- manipuler des billets, écrire des montants, simuler des paiements ;
- pratiquer des "jeux de rôle" de négociation salariale ou d'entretien avec un conseiller.

Les études sur l'exposition montrent que la répétition, la durée suffisante des séances et l'implication active de la personne sont des facteurs-clés de succès. On ne force pas la personne, on l'équipe progressivement pour qu'elle devienne capable de rester présente malgré la montée de l'angoisse.

### **Un travail émotionnel : honte, identité, loyautés familiales**

Au-delà des techniques, le travail thérapeutique touche à des couches plus profondes : l'image de soi, la loyauté envers la famille, la honte. Il n'est pas rare que quelqu'un redoute inconsciemment de "trahir" ses parents en gagnant plus, ou de devenir "comme ceux qu'il déteste" s'il se met à s'intéresser à l'argent.

Mettre des mots sur ces loyautés invisibles, reconnaître les messages implicites reçus ("chez nous, on ne parle pas d'argent", "les riches sont mauvais"), permet d'ouvrir un espace de choix. Vous pouvez garder ce qui vous semble juste, et laisser ce qui ne vous appartient pas.

### **Quand les médicaments ont-ils leur place ?**

Dans certains cas, lorsque l'anxiété est très élevée ou qu'elle se combine à d'autres troubles (dépression, trouble panique, trouble anxieux généralisé), un traitement médicamenteux peut être proposé en complément de la psychothérapie. Les antidépresseurs de la famille des ISRS et certains anxiolytiques sont parfois utilisés dans les troubles anxieux, mais leur pertinence doit être évaluée au cas par cas avec un médecin ou un psychiatre.

Les recommandations actuelles placent toutefois la TCC au centre de la prise en charge des troubles anxieux, en raison de son efficacité démontrée et de ses effets durables après la fin du traitement.

### **Ce que vous pouvez commencer à faire seul... sans vous faire violence**

#### **Donner un langage à ce que vous vivez**

Mettre un mot sur ce que vous vivez n'est pas un "caprice de vocabulaire". C'est une étape structurante. Dire : "j'ai une peur disproportionnée de l'argent, qui ressemble à une phobie" permet de sortir de la culpabilité ("je suis nul") pour entrer dans la compréhension ("j'ai un mécanisme anxieux spécifique").

Vous pouvez commencer par noter, pendant une semaine :

- les situations qui déclenchent votre peur (paiement, vue d'un chiffre, parole d'un proche, etc.) ;
- ce que vous ressentez dans le corps (tension, chaleur, vertiges) ;
- les pensées qui surgissent ("je vais être puni", "c'est dangereux", "je ne contrôle rien").

Ce carnet n'a pas à être parfait. Il sert à objectiver ce que votre esprit a tendance à traiter en bloc flou et écrasant.

### **Ralentir la machine catastrophique**

Lorsque vous sentez la panique monter, un réflexe simple consiste à ramener le corps dans le présent : respiration lente et profonde, ancrage corporel (par exemple, sentir les appuis des pieds au sol, le dos sur la chaise), nommer à voix haute ce qui se passe : *"mon cœur s'emballe, mon cerveau me montre un scénario catastrophe, mais pour l'instant je suis assis, ici, en sécurité"*.

De nombreuses études sur l'anxiété montrent que combiner une exposition douce à la situation redoutée avec une régulation physiologique (respiration, relaxation, pleine conscience) renforce l'efficacité du travail thérapeutique.

### **Poser une première pierre financière, même minuscule**

Pour certaines personnes, ouvrir l'application bancaire une fois par semaine, toujours le même jour, représente déjà un défi. Pour d'autres, il s'agira de faire la liste de toutes les factures récurrentes, sans chercher à "tout régler", uniquement pour voir noir sur blanc ce qui existe.

Le but n'est pas de devenir du jour au lendemain un as de la gestion. Le but est de **reprendre une micro-part de contrôle**, en choisissant une petite action régulière qui s'oppose à l'évitement massif. Une action si petite que vous pouvez la répéter, même les mauvais jours.

### **S'autoriser à demander de l'aide**

Enfin, il y a l'étape souvent la plus difficile : accepter de ne pas s'en sortir seul. Parler de ses peurs à un professionnel n'est pas un aveu d'échec, mais un acte de responsabilité. Les données de la recherche sur les thérapies montrent qu'un accompagnement structuré augmente nettement les chances de changement durable par rapport aux efforts isolés, surtout lorsque la phobie est ancienne.

Vous n'êtes pas "en retard" si vous commencez à 30, 40 ou 60 ans. Le cerveau reste capable d'apprendre toute la vie, y compris une relation plus apaisée à l'argent. L'objectif n'est pas

d'aimer l'argent, ni de le craindre. C'est d'en faire ce qu'il aurait toujours dû être : un outil au service de votre vie, et non l'inverse.

©<https://psychologie-positive.com/arrhenphobie-rophobie-solutions/>