

## BIENNOPHOBIE Peur du bien

### Biennophobie : comprendre la peur du bien pour mieux la surmonter

Vous voulez que ça aille mieux... et au moment précis où quelque chose de **bon** arrive, une petite voix s'affole : « attention, tu vas le payer ». Tout d'un coup, un projet positif semble dangereux, un compliment paraît suspect, une relation qui démarre bien devient presque inquiétante. Vous ne rêvez pas : certaines personnes vivent une véritable peur du bien, une sorte de réflexe intérieur qui sabote ce qui pourrait les faire grandir.

Les psychologues parlent de *peur d'être heureux*, de *fear of happiness* ou encore d'« aversion au bonheur », un phénomène étudié dans de nombreux pays et associé à davantage de détresse psychologique et moins de résilience. Derrière ce mécanisme, il n'y a ni faiblesse ni caprice, mais un système de protection émotionnelle qui a parfois trop bien appris à se méfier de ce qui fait du bien.

- Une définition claire de la **biennophobie** : cette tendance à se méfier du positif, à éviter ce qui pourrait rendre la vie meilleure.
- Les liens avec la *peur d'être heureux* déjà étudiée par la recherche : croyance que le bonheur attire la malchance, que la joie fait baisser la garde.
- Les origines possibles : enfance marquée par les déceptions, perfectionnisme, solitude, croyances culturelles sur le bonheur.
- Les comportements typiques : procrastiner ce qui est bon, refuser les opportunités, saboter les relations, minimiser les bonnes nouvelles.
- Des stratégies concrètes inspirées des thérapies validées (TCC, exposition graduée, travail sur les croyances, pleine conscience).

### Comprendre la biennophobie : quand le cerveau a peur du bien

#### De la peur d'être heureux à la « peur du bien »

La biennophobie n'apparaît pas encore dans les manuels officiels de diagnostic, mais elle s'adosse à un phénomène très documenté : la **peur du bonheur**, appelée aussi *fear of happiness* ou *aversion to happiness*. Des travaux menés dans différents pays montrent qu'une part non négligeable de la population adhère à des idées du type : « trop de bonheur finit mal » ou « montrer sa joie attire le mauvais œil ». Autrement dit, pour ces personnes, ce qui est positif n'est jamais totalement sûr.

Dans cette logique, la biennophobie désigne cette tendance à se protéger de tout ce qui pourrait vraiment nous faire du bien : un soin, une pause, une relation de confiance, un projet professionnel aligné, un environnement naturel apaisant. Là où d'autres voient une chance, le biennophobe voit un risque, un piège possible, une menace pour son équilibre fragile.

#### Un système d'alarme mal calibré

D'un point de vue psychologique, cette peur du bien fonctionne comme une alarme de sécurité qui se déclenche trop tôt et trop fort. La recherche sur la peur du bonheur montre

que ces personnes ont souvent des ressources psychologiques diminuées (moins de sens de la vie, moins de soutien social, moins de résilience) et davantage de détresse. Plus on doute de sa capacité à encaisser les coups, plus on devient méfiant envers les moments positifs qui pourraient, croit-on, précéder une chute.

Les études suggèrent que ces croyances défensives ont un coût élevé : elles réduisent l'engagement dans les relations, limitent l'accès au soutien social et empêchent les émotions positives d'exercer leur rôle protecteur sur le stress. Comme si la personne vivait en permanence sur le frein à main, incapable d'utiliser le carburant que sont les expériences agréables.

## **Signes que vous avez peur du bien**

### **Micro-sabotages du quotidien**

La biennophobie ne se manifeste pas forcément par des crises de panique spectaculaires. Elle se glisse dans les micros décisions de la journée. Un exemple : une femme qui rêve depuis des années de reprendre le sport reçoit une proposition d'inscription à un cours tout près de chez elle. Elle hésite, trouve mille objections, finit par repousser à « plus tard ». Ce « plus tard » ne vient jamais, mais elle se dit que « ce n'était pas si important ». Ce type de sabotage de ce qui pourrait faire du bien est fréquent chez les personnes qui craignent le positif.

Des descriptions de peur d'être heureux montrent d'autres réactions typiques : éviter les événements joyeux, se retenir de célébrer une réussite, minimiser systématiquement les compliments, refuser des opportunités de changement favorable. Derrière ce comportement, l'idée implicite est souvent : « si je commence à me sentir bien, je vais être déçu, abandonné, puni, ou je vais perdre ce que j'ai ».

### **Un tableau comparatif pour se repérer**

<b>Comportements liés à la peur du bien</b>	<b>Ce que la personne se dit intérieurement</b>	<b>Impact sur la vie</b>
Refuser une promotion ou une opportunité pourtant désirée	« Si j'accepte, je ne serai pas à la hauteur, on verra que je suis nul·le. »	Baisse de confiance, stagnation professionnelle, regrets chroniques.
Saboter une relation qui commence bien	« Quand tout commence comme un rêve, ça finit toujours mal. »	Isolement, peur de l'intimité, difficulté à construire du soutien social.
Éviter les moments de détente ou les loisirs	« Si je me relâche, je vais perdre le contrôle, je dois rester tendu. »	Stress chronique, épuisement, incapacité à récupérer.
Minimiser ses succès ou les refuser	« Je ne le mérite pas, ce n'est pas grand-chose, j'ai juste eu de la chance. »	Estime de soi fragile, impossibilité de consolider ses forces.

<b>Comportements liés à la peur du bien</b>	<b>Ce que la personne se dit intérieurement</b>	<b>Impact sur la vie</b>
Éviter des environnements pourtant bénéfiques (nature, soins, thérapie)	« Ça va me mettre face à des choses que je ne veux pas voir. »	Manque de ressources de récupération, maintien de la détresse.

### **Quand le positif devient suspect**

Les personnes concernées décrivent souvent une sorte de malaise paradoxal face à ce qui est supposé faire du bien. Certaines études sur les relations à la nature montrent par exemple que des individus très urbanisés peuvent éprouver de l'anxiété en forêt, là où d'autres se sentent immédiatement apaisés. De la même manière, une attention chaleureuse peut être vécue comme envahissante, un moment de calme comme menaçant, une journée sans problème comme « trop calme pour être vraie ».

La peur du bien ne se réduit pas à une simple tendance pessimiste. Les travaux sur l'« aversion au bonheur » montrent qu'il s'agit d'un ensemble de croyances structurées : le bonheur est vu comme fragile, dangereux, ou contraire aux normes du groupe. Cette architecture cognitive va ensuite orienter la perception : tout ce qui ressemble à une opportunité positive est interprété à travers un filtre de méfiance.

### **D'où vient cette peur de ce qui est bon ?**

#### **Quand le bonheur a laissé des cicatrices**

Un fil rouge ressort dans les recherches : les personnes qui ont grandi dans des contextes instables ou marqués par la privation ont plus souvent développé cette peur du bonheur. Une étude menée sur plusieurs pays montre que le meilleur prédicteur de l'aversion au bonheur est un vécu d'enfance malheureuse, combiné au perfectionnisme, à la solitude et à certaines croyances quasi magiques sur le destin. En clair, quand les rares moments de joie ont été suivis de chute brutale, le cerveau apprend vite que « se laisser aller au bien » est dangereux.

Cette mémoire émotionnelle ne disparaît pas parce que la personne devient adulte. Elle continue d'informer les réactions actuelles : un compliment peut réveiller la peur d'être humilié, un succès la peur de perdre l'amour des proches, une relation stable la peur de répéter un scénario d'abandon. La biennophobie n'est donc pas un caprice, mais un mécanisme de protection forgé au contact d'une réalité qui, à un moment, a réellement été dure.

#### **Poids des normes culturelles et des croyances**

Les chercheurs soulignent aussi le rôle des normes culturelles. Dans certaines cultures, afficher trop de bonheur peut être perçu comme menaçant pour l'harmonie du groupe ou comme une forme d'arrogance. Des croyances liées au « mauvais œil », au karma ou à la jalousie peuvent renforcer l'idée qu'il faut se cacher quand tout va bien, sous peine d'attirer des ennuis. Même en France, ce discours transparaît dans des phrases comme « rira bien qui rira le dernier » ou « ne crie pas victoire trop tôt ».

Ces croyances s'articulent avec un autre phénomène : le perfectionnisme. Les personnes très perfectionnistes tolèrent mal l'idée de perdre ce qu'elles ont acquis ou de ne pas être à la hauteur de l'image positive qu'on leur renvoie. Pour se protéger de la honte ou de la déception, elles préfèrent parfois ne pas saisir ce qui est bon, plutôt que de risquer d'échouer au grand jour.

### **Moins de ressources, plus de détresse**

Une grande étude montre que la peur du bonheur est liée à un niveau plus faible de sens de la vie, de soutien social et de résilience, et à un niveau plus élevé de détresse psychologique. Le paradoxe est cruel : plus on craint les expériences positives, moins on bénéficie des ressources qu'elles offrent (liens, sens, énergie), et plus on se sent vulnérable. Cette vulnérabilité renforce à son tour la peur de ne pas savoir gérer une éventuelle perte de ces moments.

C'est un cercle fermé : la personne évite ce qui pourrait l'aider à aller mieux, se sent de plus en plus fragile, et utilise cette fragilité comme preuve qu'elle ne supporterait pas le choc d'une joie perdue. La biennophobie est alors moins une peur irrationnelle qu'une stratégie de survie devenue obsolète.

### **Biennophobie, nature et stimuli positifs : quand le bien fait peur au corps**

#### **La peur de la nature comme métaphore**

Les psychologues qui travaillent sur la « biophobie » (la peur de la nature) observent une montée de l'angoisse face aux environnements naturels, en particulier chez des personnes ayant grandi dans des milieux très urbanisés. Or, les études montrent que le contact avec la nature a, en moyenne, un effet protecteur sur le stress, l'humeur et la santé globale. Ce paradoxe – fuir ce qui apaise – ressemble beaucoup à la logique de la biennophobie.

Lorsqu'une personne se sent plus à l'aise dans un centre commercial bruyant que dans un parc silencieux, ce n'est pas parce que la nature est objectivement menaçante, mais parce que son système nerveux s'est habitué à un certain niveau de tension. De la même manière, quelqu'un peut se sentir plus « en sécurité » dans un quotidien saturé de problèmes que dans une vie qui commence à se stabiliser.

#### **Le corps comme archive des anciens dangers**

Les phobies spécifiques, comme la peur des aiguilles, illustrent bien la façon dont le corps encode ces réactions de fuite. Une personne bélonéphobe peut avoir des réactions physiques très intenses (vertiges, malaise, accélération du cœur) à la simple idée d'une piqûre, même en sachant intellectuellement que ce serait bon pour sa santé. La biennophobie fonctionne parfois sur un registre plus discret, mais la logique reste proche : le corps réagit comme si le bien était porteur de menace.

Cette réaction automatique n'est pas modifiable par la seule « volonté ». Elle relève d'apprentissages émotionnels profonds, souvent associés à des expériences traumatiques ou

très marquantes. C'est pour cela que les approches efficaces insistent sur la notion de **rééducation émotionnelle** plutôt que sur l'injonction à « penser positif ».

## **Comment apprivoiser la peur du bien : pistes psychologiques concrètes**

### **La logique de la thérapie cognitive-comportementale**

Les approches de type thérapie cognitive et comportementale (TCC) sont parmi les plus étudiées pour ce qui concerne les phobies et les schémas de pensée anxieux. Leur principe : identifier les pensées automatiques (« si je suis heureux, il va se passer quelque chose de grave »), les mettre à l'épreuve, et modifier progressivement les comportements d'évitement. Dans le cas de la peur du bonheur, la thérapie vise par exemple à repérer les liens automatiques entre joie et catastrophe, ou entre réussite et rejet.

Les études montrent que travailler ces croyances permet d'augmenter les ressources psychologiques comme la résilience, le sentiment de sens et la perception de soutien social, tout en réduisant la détresse. En renforçant le sentiment de pouvoir encaisser les coups du destin, la personne devient moins dépendante de la stratégie consistant à couper court à ce qui est bon.

### **Petit laboratoire d'exposition au positif**

Pour les phobies spécifiques, une méthode courante consiste à exposer progressivement la personne à ce qu'elle craint, de manière contrôlée. Cette logique peut s'appliquer de façon très fine à la biennophobie : il ne s'agit pas de se jeter brutalement dans un grand bonheur, mais de s'habituer à de petites doses de bien-être, de réussite ou de tendresse, sans les fuir.

Exemple de progression possible : commencer par accepter sans se déprécier un compliment mineur, puis bloquer dans l'agenda un moment de repos sans culpabilité, puis oser dire oui à une invitation agréable sans chercher une excuse, puis se permettre de se réjouir (un peu) d'une bonne nouvelle sans immédiatement imaginer le pire.

Dans les phobies, on observe que l'exposition répétée à l'objet de la peur, dans des conditions sécurisées, finit par diminuer la sensibilité et la réaction d'alarme. Le même mécanisme peut se mettre en marche avec les expériences positives : à force d'en vivre des petites, de les tolérer et d'observer que la catastrophe annoncée ne se produit pas, le cerveau met à jour son modèle du monde.

### **Pleine conscience et tolérance aux émotions positives**

Les pratiques de pleine conscience sont souvent utilisées pour aider les personnes souffrant d'anxiété à apprivoiser leurs sensations internes sans les fuir. Il ne s'agit pas seulement de calmer le stress, mais aussi d'augmenter la capacité à rester présent à une émotion, qu'elle soit agréable ou désagréable, sans immédiatement chercher à la contrôler. Pour les biennophobes, cette compétence est précieuse : la joie, la fierté ou la gratitude sont des émotions qu'ils ont tendance à couper très vite.

Certaines études montrent que la pleine conscience contribue à réduire le niveau général d'anxiété et à améliorer la régulation émotionnelle. En apprenant à rester avec une sensation

agréable sans la fuir – même quelques secondes de plus – la personne commence à envoyer à son système nerveux un message nouveau : le bien peut être ressenti, et il est possible de survivre à ce contact.

### **Réécrire sa relation au bonheur : pistes intérieures**

#### **Mettre à plat ses croyances cachées**

Un travail très concret consiste à écrire noir sur blanc ce que l'on pense du bonheur et des choses bonnes. Par exemple : « Les gens heureux sont... », « Quand quelque chose de bien m'arrive, cela signifie que... », « Les réussites attirent... ». Des recherches sur l'aversion au bonheur montrent que ces croyances implicites structurent fortement les comportements, parfois sans que la personne en ait conscience. Les mettre en mots permet déjà de les regarder avec un peu de distance.

Il devient alors possible de questionner ces phrases comme un journaliste : d'où me vient cette idée ? À quels moments de ma vie a-t-elle été vraie ? Est-elle valable dans tous les contextes ? Quel serait le prix à payer si je décidais de lui désobéir une fois ? Cette attitude d'enquête intérieure rejoint la manière dont les TCC révisent les pensées automatiques.

#### **Renforcer la résilience plutôt que supprimer le risque**

Les études récentes insistent sur un point : ce qui protège le mieux de la peur du bonheur, ce n'est pas l'idée que rien de mauvais ne se produira, mais la conscience d'avoir des ressources pour faire face quand quelque chose tourne mal. En d'autres termes, l'antidote à la biennophobie n'est pas un optimisme naïf, mais un réalisme confiant : oui, la vie reste aléatoire, mais je peux construire des appuis (liens, compétences, sens) qui me permettront de tenir.

Investir dans des relations de soutien, dans des activités qui donnent du sens, dans des compétences émotionnelles, revient à muscler ce socle de résilience. Plus ce socle est solide, moins il est nécessaire de s'amputer des expériences positives « pour ne pas tomber de haut ». On n'a plus besoin de renoncer au bien pour se sentir protégé.

#### **Une anecdote clinique pour conclure le mouvement intérieur**

Un patient racontait que, chaque fois qu'il commençait à se sentir bien dans une relation, il provoquait une dispute ou prenait ses distances. Il disait : « Comme ça, si ça s'arrête, ce sera de ma faute, pas du hasard ». En travaillant sur une enfance en dents de scie, marquée par des promesses non tenues, il a compris qu'il préférerait contrôler la perte plutôt que risquer d'être surpris par l'abandon. Peu à peu, grâce à un travail combinant TCC, exposition graduée aux moments de proximité et approfondissement du sens qu'il donnait à sa vie, il a pu rester un peu plus longtemps dans ce qui lui faisait du bien, sans déclencher sa propre chute.

La biennophobie ne disparaît pas du jour au lendemain. Mais chaque fois qu'une personne accepte de ne pas raccrocher immédiatement quand la vie, pour une fois, appelle pour annoncer quelque chose de bon, une petite fissure s'ouvre dans l'ancienne logique de survie.

À travers cette fissure, ce n'est pas un monde parfait qui entre, mais la possibilité d'une existence moins défensive, où le bien n'est plus automatiquement confondu avec un piège.

© <https://psychologie-positive.com/bienphobie-comprendre-la-peur-du-bien-pour-mieux-la-surmonter/>