

## **CACOPHOBIE Peur de la laideur**

Avoir peur de la laideur, au point de développer des troubles anxieux et de mettre en place des stratégies pour éviter les personnes jugées comme "laides": la cacophobie est une phobie qui peut toucher n'importe qui.

### **La cacophobie, ou la phobie des gens laids**

Avoir peur de la laideur, au point de développer des troubles anxieux et de mettre en place des stratégies pour éviter les personnes jugées comme "laides": la cacophobie est une phobie qui peut toucher n'importe qui. Le psychologue Boris Charpentier, nous explique quels sont les symptômes de cette pathologie et comment s'en sortir.

### **Cacophobie : qu'est-ce que cette peur irrationnelle de la laideur ?**

Par Aude Tixeront, Journaliste - <https://www.femmeactuelle.fr/sante/>

La cacophobie est une phobie spécifique, assez rare, qui se manifeste par une peur irrationnelle de la laideur. Cette phobie peut surprendre, mais en réalité, une phobie peut potentiellement se développer sur tout : la phobie n'a en effet pour limite, que l'imagination...

Concrètement, comment cela se traduit ? Les individus qui souffrent de cette pathologie ressentent une anxiété très intense lorsqu'ils sont exposés à une personne dont les caractéristiques physiques sont (selon eux), "laides".

Évidemment, il s'agit de critères qui sont totalement subjectifs. Si bien que deux personnes atteintes de cacophobie ne réagiront pas de la même manière face à un même stimulus.

Il s'agit de processus cognitifs individuels, il est donc important de comprendre, lors du diagnostic, quels sont *"les schémas de catégorisation que le patient utilise lorsqu'il interprète que quelque chose ou que quelqu'un est laid"*, explique Boris Charpentier, psychologue.

L'intensité de la peur est liée à la *"menace"* qui est perçue par l'individu qui se sent véritablement en *"insécurité"* face à la laideur. Une fois exposé à quelqu'un jugé comme *"laid"*, le système d'alarme de l'individu se déclenche et le met dans un état d'hyper réactivité qui le prépare à répondre à la menace. Malheureusement, cette peur est souvent incontrôlable par la personne phobique, comme pour la plupart des phobies.

### **Phobie des gens laids : les symptômes qui doivent alerter**

La phobie de la "laideur" va se manifester de différentes manières, et les symptômes peuvent être plus ou moins marqués d'une personne à une autre.

#### **Sur le plan physique :**

- Accélération du rythme cardiaque
- Transpiration excessive
- Contractions musculaires
- Sécheresse de la bouche

À noter que le système nerveux sympathique étant sur-activé en cas de phobie, toutes les manifestations somatiques de l'anxiété peuvent apparaître.

#### **Sur le plan cognitif :**

- Des pensées irréalistes, en lien avec la peur de la laideur
- Une surestimation du danger et de la menace que cette laideur pourrait engendrer
- Une sous-estimation de ses capacités à y faire face
- Stratégie d'évitement, angoisses incontrôlables... Des difficultés au quotidien pour le patient

Ce trouble anxieux amène la personne à entrer dans une stratégie, soit d'évitement, soit de fuite, face à ceux qu'elle considère comme "laid".

Malheureusement, cette stratégie est ce que l'on appelle un "facteur de maintien", qui va faire perdurer le trouble.

Compte tenu du caractère totalement subjectif des critères d'évaluation de la laideur, le comportement d'évitement peut sévèrement affecter la personne et sa qualité de vie. En effet, la personne elle-même, va avoir du mal à identifier les situations et les moments au cours desquels elle va potentiellement entrer en contact avec des personnes qui sont laides.

#### **J'ai peur des "gens laids" : que faire ?**

Si la phobie est déclenchée par un traumatisme (par exemple, suite à l'exposition à des images violentes dans un film, à un événement traumatique etc.), la thérapie EMDR sera indiquée. Basée sur les mouvements oculaires, il s'agit d'une thérapie efficace pour soulager une phobie, traiter des troubles anxieux, notamment lorsqu'ils sont liés à un stress post-traumatique.

Dans les autres cas, une thérapie cognitive et comportementale sera appropriée. *"Elle aura pour objectif d'exposer graduellement la personne aux stimuli qui déclenchent la peur, à enseigner des techniques de relaxation pour apprendre à contrôler cette peur, à identifier les biais cognitifs à l'origine des pensées automatiques irrationnelles en lien avec la laideur pour ensuite les modifier"*, précise le spécialiste.

Merci à Boris Charpentier, psychologue, [www.paris-coaching-emotionnel.fr](http://www.paris-coaching-emotionnel.fr)

© <https://www.femmeactuelle.fr/sante/psycho/quest-ce-que-la-cacophobie-ou-la-phobie-des-gens-laits-2084474>