

## CAMPANOPHOBIE Peur des cloches

### Comprendre la peur des cloches et la libérer sans se juger

Vous marchez tranquillement dans une ville, tout va bien. Puis une cloche sonne, brutalement. Votre cœur s'emballe, vos muscles se tendent, votre corps se met en alerte comme si vous étiez face à un danger mortel. Personne ne semble réagir... sauf vous. La scène a l'air banale, mais à l'intérieur, c'est un tsunami.

La campanophobie, cette peur intense des cloches ou des clochers, n'apparaît presque jamais dans les conversations, elle n'a pas de rubrique dédiée dans les manuels, et pourtant elle existe, elle pèse, elle isole. Elle s'inscrit dans la grande famille des phobies spécifiques, ces peurs qui peuvent toucher jusqu'à près d'une personne sur dix au cours de la vie, avec des symptômes parfois invalidants au quotidien.

Ce qui est le plus cruel, ce n'est pas seulement le son des cloches. C'est cette petite voix intérieure : « Je suis ridicule. Personne ne comprend. » Ce texte est là pour faire exactement l'inverse : mettre des mots là où, souvent, il n'y a que du silence, offrir une grille de lecture psychologique solide, et montrer qu'il existe des chemins concrets pour retrouver du pouvoir sur sa vie.

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

- **La campanophobie** est une phobie spécifique centrée sur les cloches ou les clochers, souvent liée à la peur des bruits soudains ou des lieux élevés et religieux.
- Elle s'exprime par une **peur disproportionnée**, un évitement (contourner les églises, détester les centres-villes), et parfois des attaques de panique lorsque les cloches sonnent.
- Comme les autres phobies spécifiques, elle s'inscrit dans un ensemble de troubles qui peuvent toucher environ 7% des personnes au cours de la vie, avec une prévalence annuelle autour de 5%.
- On identifie souvent un **épisode déclencheur** (bruit violent de cloche dans l'enfance, événement vécu comme menaçant dans une église ou près d'un clocher) qui vient se fixer dans la mémoire émotionnelle.
- Les thérapies les plus efficaces associent **thérapie cognitivo-comportementale**, exposition graduée aux stimuli sonores ou visuels, et outils de régulation émotionnelle.
- Une seule séance d'exposition intensifiée peut parfois être aussi efficace qu'un travail étalé sur plusieurs semaines, ce qui change la manière d'imaginer la guérison.

### Comprendre la campanophobie : quand une cloche devient une menace

Le terme **campanophobie** désigne une peur intense, persistante et jugée irrationnelle des cloches ou des clochers, parfois étendue aux bâtiments qui les portent, notamment les églises. Ce n'est pas un simple « je n'aime pas ce bruit », mais une réaction de danger maximal. .pdf)

Certaines personnes décrivent surtout la peur de l'édifice : la hauteur du clocher, la verticalité écrasante, l'impression de vaciller en levant la tête. D'autres sont surtout terrorisées par le

son : le tintement, l'explosion métallique, l'écho, la crainte du moment où la cloche va sonner. Dans les deux cas, le corps réagit comme si la cloche portait en elle quelque chose d'hostile, de potentiellement destructeur.

Les experts classent ce type de trouble dans les **phobies spécifiques**, un ensemble de peurs centrées sur un objet ou une situation particulière (animaux, sang, hauteurs, orages, etc.). On y retrouve des mécanismes communs : anticipation anxieuse, évitement, sensations physiques intenses. La campanophobie peut d'ailleurs se rapprocher de la ligyrophobie (peur des bruits forts) ou de la phonophobie (peur des sons), qui impliquent un rejet généralisé des bruits soudains comme un ballon qui éclate, des pétards ou des feux d'artifice.

## **Ce qui se passe dans le corps et dans la tête**

### **Une alarme biologique qui s'emball**

Dans une phobie, l'amygdale – ce petit noyau au cœur du cerveau émotionnel – déclenche une réponse de survie comme s'il y avait un prédateur dans la pièce. Le système nerveux autonome se met en marche, avec son cortège de sensations : tachycardie, respiration rapide, tremblements, sueurs, jambes molles, vertiges, parfois impression de « devenir fou » ou de perdre le contrôle.

Ce qui est frappant, c'est que la personne *sait* que la cloche n'est pas dangereuse. Le décalage entre la raison et la réaction est au cœur de la phobie. Le cerveau rationnel argumente : « Ce n'est qu'un son, ce n'est qu'une tour ». Le cerveau émotionnel répond : « Si tu restes, tu meurs ». Cette dissonance crée beaucoup de honte, de confusion, de culpabilité.

### **Le cercle vicieux de l'évitement**

L'évitement est une stratégie redoutablement efficace... à court terme. Sortir d'une place avant midi, contourner les rues avec un clocher, ne jamais entrer dans une église, mettre des écouteurs pour masquer les sons : tout cela diminue l'angoisse immédiate. Mais, à long terme, cela renforce la croyance centrale : « Je ne peux pas supporter ces cloches ».

Ce mécanisme est au cœur de toutes les phobies spécifiques : moins on affronte la situation, plus le cerveau l'inscrit comme dangereuse. Statistiquement, seule une minorité de personnes souffrant de phobie spécifique finit par consulter, alors même que des traitements efficaces existent. Autrement dit : beaucoup de gens vivent des années avec cette peur, en silence, en réorganisant leur vie autour des cloches.

## **Pourquoi certaines personnes développent une peur des cloches ?**

### **Un événement qui marque, souvent dans l'enfance**

Dans de nombreux récits, l'origine de la peur remonte à un moment très précis : un claquement brutal de portail ou de porte d'église, une cloche qui se met à sonner au-dessus de la tête d'un enfant, une panique ressentie sous une voûte immense. L'enfant ne comprend pas ce qui se passe, il ressent seulement que « c'est trop » pour lui.

La mémoire émotionnelle enregistre alors un lien puissant : cloche = danger = sensation de terreur. Les études sur les phobies montrent qu'un événement traumatisant ou particulièrement effrayant est un facteur de risque majeur pour le développement d'une phobie spécifique. Parfois, l'événement semble « banal » vu de l'extérieur, mais il a été vécu comme submergeant par l'enfant, ce qui suffit à laisser une trace durable.

### Une histoire de bruit, d'espace et parfois de sacré

La campanophobie n'est pas isolée dans un vide psychologique. Elle se croise souvent avec :

- une sensibilité exacerbée aux **bruits forts** : peur des pétards, des feux d'artifice, des ballons qui éclatent, ce que l'on observe dans la ligyrophobie et certaines formes de phonophobie.
- une peur des **hauteurs** ou des espaces vertigineux (clochers, tours, voûtes) qui rapprochent cette peur de l'acrophobie.
- un rapport complexe au **religieux** ou à l'institution : pour certains, la cloche symbolise la norme, la morale, le jugement, et l'angoisse se déplace du son vers ce qu'il représente.

Le contexte familial compte aussi : grandir dans un environnement très anxieux, vivre avec un parent phobique, ou être exposé à beaucoup de discours alarmistes augmente le risque de développer une phobie spécifique au cours de la vie. Le terrain anxieux ne crée pas à lui seul la campanophobie, mais il prépare le sol sur lequel un événement précis va prendre racine.

### Les signes qui doivent alerter : quand la peur prend trop de place

On reconnaît la campanophobie à un ensemble de signaux récurrents. Une grande partie de ces manifestations se retrouve dans le tableau général des phobies spécifiques.

| DIMENSION     | MANIFESTATIONS FRÉQUENTES   | IMPACT POSSIBLE AU QUOTIDIEN  |
|---------------|---|---|
| Corps         | Battements de cœur rapides, sueurs, boule dans la gorge, vertiges, tremblements, parfois sensations proches d'une attaque de panique au moment où les cloches sonnent.  | Fatigue, appréhension plusieurs heures avant un événement, besoin constant de contrôler l'environnement sonore. |
| Esprit        | Pensées catastrophistes (« Je vais m'effondrer », « Je vais faire un malaise devant tout le monde »), hypervigilance à l'approche d'une église ou d'un clocher, anticipation anxieuse des horaires de sonnerie. | Difficulté de se concentrer, ruminations, dénigrement de soi, impression d'être « anormal ».                    |
| Comportements | Évitement des centres-villes, des villages avec clocher, des cérémonies religieuses, détours systématiques à pied ou en voiture, port de casques ou d'écouteurs pour se protéger.                               | Isolement social, tensions familiales (refus de mariages, baptêmes, événements), limitation des                 |

| DIMENSION | MANIFESTATIONS FRÉQUENTES   | IMPACT POSSIBLE AU QUOTIDIEN   |
|-----------|---|--|
| Émotions  | Honte, peur d'être jugé, colère contre soi-même, tristesse de ne pas « réussir à passer au-dessus », sentiment d'incompréhension par l'entourage. | choix de logement ou de travail.<br><br>Baisse de l'estime de soi, risque d'anxiété généralisée, parfois épisodes dépressifs en lien avec le sentiment de blocage. |

Les données épidémiologiques montrent que les phobies spécifiques sont fréquentes mais largement sous-diagnostiquées, avec des taux de prévalence sur la vie entière autour de 7% et un recours aux soins souvent inférieur à un quart des personnes concernées. La campanophobie en particulier reste rarement nommée, ce qui renforce l'impression d'être seul au monde avec ce problème.

### **L'intérieur d'une phobie : une histoire de cerveau qui protège trop fort**

#### **Une erreur de classification du danger**

Dans une perspective scientifique, une phobie n'est pas un caprice mais une **erreur de classification du danger**. Le cerveau d'alerte, programmé pour repérer les menaces, associe un stimulus neutre (une cloche, un clocher) à un danger extrême, souvent à la suite d'une expérience de peur intense ou répétée.

Les bruits forts ont historiquement signalé des catastrophes, des attaques, des incendies. Les chercheurs rappellent que nos systèmes de survie restent adaptés à un monde où un son soudain pouvait signifier la présence d'un prédateur. Dans la campanophobie, cette logique ancienne se bloque sur un objet particulier : la cloche devient la signature sonore du danger, même si, rationnellement, il n'y a aucune menace immédiate.

#### **Pourquoi la raison ne suffit pas**

Les études sur les phobies spécifiques montrent que la simple information rationnelle (« je sais que c'est irrationnel ») ne suffit presque jamais à faire disparaître la peur. L'amygdale réagit beaucoup plus à l'expérience directe qu'aux arguments. Le cerveau émotionnel a besoin de vivre, à répétition, des situations où la cloche sonne, où rien de catastrophique n'arrive, et où la personne parvient à rester présente, même avec un niveau d'inconfort élevé.

C'est ce principe qui explique la réussite des thérapies d'exposition, qu'elles soient graduées ou concentrées dans le temps. Des travaux montrent par exemple qu'une seule séance intensive d'exposition peut être tout aussi efficace que plusieurs séances réparties sur plusieurs semaines, à condition d'être bien structurée et accompagnée. Ce type de résultat rappelle que le cerveau phobique est capable d'apprendre vite, lorsque les conditions sont réunies.

## **Comment traiter la campanophobie : les approches qui fonctionnent**

### **Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) : restructurer la peur**

Les TCC sont aujourd'hui l'approche de référence pour les phobies spécifiques, avec un niveau de preuve scientifique élevé. L'idée n'est pas de convaincre la personne que sa peur est « stupide », mais de travailler sur les pensées automatiques, les comportements d'évitement et les sensations physiques.

Concrètement, cela passe par l'identification des pensées centrales (« Je vais faire un malaise », « Je ne supporterai jamais ce bruit »), la mise à l'épreuve progressive de ces croyances et l'apprentissage de nouvelles manières de répondre à l'angoisse. On y ajoute des techniques de respiration, de relaxation, parfois de pleine conscience, qui aident à rester en contact avec son corps sans se laisser emporter par la panique.

### **Exposition graduée : apprivoiser les cloches, pas les fuir**

La pièce maîtresse du traitement reste l'**exposition**, c'est-à-dire le fait de se confronter, volontairement et de manière répétée, aux situations redoutées. Les travaux sur la phonophobie et les phobies du bruit illustrent combien l'exposition graduée aux sons forts, combinée à la psychoéducation, est efficace pour diminuer la peur et l'évitement.

Dans la campanophobie, un plan d'exposition peut par exemple ressembler à ceci : écouter des enregistrements de cloches à très faible volume, regarder des images de clochers, se rapprocher d'une église vide en dehors des heures de sonnerie, puis progressivement rester sur une place à l'heure où les cloches sonnent, jusqu'à pouvoir traverser ou rester quelques minutes sans s'enfuir. Les recherches mettent en lumière que la répétition et la durée d'exposition sont déterminantes : chaque expérience « tenue » sans catastrophe réécrit un peu la carte du danger dans le cerveau.

### **Formats intensifs : changer la peur en quelques heures ?**

Des méta-analyses récentes concluent qu'une exposition concentrée sur une seule séance peut atteindre des résultats comparables à des protocoles multi-séances pour les phobies spécifiques, tout en étant plus économe en temps. Une séance d'environ deux à trois heures, très structurée, avec des exercices répétés, peut suffire à produire une réduction majeure de la peur dans certains cas.

Cela ne signifie pas que la campanophobie disparaît comme par magie en une fois, mais que le cerveau peut vivre une expérience « pivot » qui brise la logique phobique. Les séances ultérieures servent alors à consolider, généraliser, adapter les progrès à différentes situations de la vie réelle.

### **Vivre avec la campanophobie : pour la personne concernée et pour l'entourage**

#### **Si vous êtes directement concerné-e**

Reconnaître la phobie est déjà un acte de courage. Les données montrent qu'une proportion importante de personnes souffrant de phobie spécifique ne demande jamais d'aide, parfois

par honte, parfois parce qu'elles ont organisé leur vie autour de l'évitement. Mettre des mots comme « campanophobie » sur ce que vous vivez, c'est sortir d'un flou qui entretient le sentiment de solitude.

Trois axes peuvent vous aider à reprendre du pouvoir :

- **Comprendre** : se documenter sur les phobies, leur fonctionnement cérébral, le rôle de l'évitement, permet de cesser de se voir comme « anormal ».
- **Travailler la régulation émotionnelle** : apprendre à respirer, à sentir ses appuis, à observer ses pensées sans s'y fusionner prépare à l'exposition.
- **Envisager un accompagnement** avec un professionnel formé aux TCC et à l'exposition, capable de construire avec vous un programme calibré sur votre sensibilité sonore et vos contraintes de vie.

### **Si vous vivez avec quelqu'un qui a peur des cloches**

Pour l'entourage, la tentation est grande de minimiser : « Ce ne sont que des cloches », « Tu exagères ». Pourtant, les études sur les phobies montrent que l'invalidation sociale renforce la honte et l'évitement, et freine la demande d'aide. La peur est réelle, même si l'objet de cette peur vous semble dérisoire.

Vous pouvez aider concrètement en :

- prenant le temps d'écouter l'histoire de cette peur, sans ironie ni diagnostic sauvage ;
- évitant de forcer une exposition brutale (« on va rester sous le clocher jusqu'à ce que tu t'y fasses ») qui risque d'aggraver le trauma ;
- proposant un soutien logistique (adapter certains trajets, prévenir à l'avance des lieux bruyants) pendant que la personne travaille sur sa phobie avec un professionnel ;
- valorisant chaque petite progression, même invisible pour vous, comme le fait de rester quelques secondes de plus sur une place où les cloches peuvent sonner.

### **Ce que la campanophobie dit (aussi) de notre rapport au bruit**

Derrière la peur des cloches se dessine une question plus large : notre tolérance au bruit. Les troubles liés aux sons forts, qu'il s'agisse de ligyrophobie ou de phonophobie, semblent toucher davantage les personnes au tempérament anxieux ou hypersensible, parfois aussi celles sur le spectre autistique. La ville contemporaine, saturée de stimuli sonores, laisse peu d'espace aux systèmes nerveux plus sensibles.

Regarder la campanophobie à travers ce prisme permet de cesser d'y voir un « caprice », et de la replacer dans un continuum d'hypersensibilité au monde. La question n'est pas de se « blinder » pour ne plus rien sentir, mais d'apprendre à apprivoiser certaines peurs, tout en respectant son seuil de tolérance. L'objectif d'un traitement n'est pas d'aimer les cloches, mais de pouvoir vivre sa vie sans que leur simple existence dicte ses itinéraires, ses choix, ses relations.