

## CARMINOPHOBIE Peur du rouge

*Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5.*

### Carminophobie : comprendre la peur du rouge et reprendre le contrôle

Imaginez traverser la rue et sentir votre cœur s'emballer non pas à cause d'une voiture qui arrive, mais à cause du **feu rouge** du passage piéton. Vous contournez certaines vitrines, changez de chemise si elle tire trop sur le bordeaux, évitez les notifications rouges sur votre téléphone. Ce n'est pas un simple "je n'aime pas cette couleur", c'est une alerte interne, constante, qui se déclenche au moindre rouge.

Cette peur spécifique de la couleur rouge n'a pas encore de nom consensuel dans les manuels diagnostiques, mais on la rapproche de ce que les spécialistes appellent la **chromophobie** (peur des couleurs) ou l'**érythrophobie** (peur liée au rouge, parfois à la couleur rouge elle-même, parfois au fait de rougir). Derrière ce mot un peu "exotique", il y a souvent une réalité beaucoup plus banale et douloureuse : des vies rétrécies par l'évitement, des trajets compliqués, des relations sociales esquivées, un quotidien géré comme un champ de mines colorées.

### En bref : ce que vous allez trouver ici

- Ce qu'est la **carminophobie** et en quoi elle se distingue d'une simple aversion pour le rouge (et de l'érythrophobie).
- Pourquoi le rouge, couleur de sang, de danger, mais aussi de passion, peut déclencher une peur intense chez certaines personnes.
- Les **signaux d'alerte** à repérer : pensées, émotions, réactions physiques, comportements d'évitement.
- Les **mécanismes psychologiques** en jeu : traumatisme, apprentissages, anxiété, symbolique sociale du rouge.
- Des **pistes thérapeutiques concrètes** (TCC, exposition graduée, travail sur la symbolique, hygiène mentale) pour desserrer l'emprise de cette peur.
- Un tableau pratique pour vous aider à situer votre rapport au rouge et savoir quand demander de l'aide.

### Carminophobie : de quoi parle-t-on vraiment ?

#### Une phobie de couleur, pas un caprice esthétique

Les classifications officielles (DSM-5, CIM-11) ne listent pas la *carminophobie* comme telle, mais elles reconnaissent les **phobies spécifiques**, dans lesquelles on peut retrouver les peurs de couleurs comme la chromophobie ou l'érythrophobie. La peur intense du rouge se range dans cette famille : c'est une crainte disproportionnée d'un stimulus objectivement peu dangereux, qui entraîne un évitement marqué et une souffrance réelle.

On parle de carminophobie ou de peur du rouge quand plusieurs éléments sont réunis :

- la vue du rouge (vêtements, panneaux, sang, logos...) déclenche une **réaction anxieuse** immédiate (accélération du cœur, tension, envie de fuir).
- la personne sait que sa peur est “excessive”, mais n’arrive pas à la contrôler, ce qui alimente la honte et l’isolement.
- elle met en place des stratégies d’**évitement** qui compliquent le quotidien (changer de trajet, refuser certains lieux, modifier sa façon de s’habiller).

### **Carminophobie, érythrophobie, éreutophobie : ne pas confondre**

Le lexique est piégeux : **érythrophobie/ereuthophobie** désigne soit la peur de la couleur rouge, soit la peur de rougir selon les auteurs. L’**éreutophobie** – très décrite dans la littérature médicale – vise spécifiquement la peur de voir son visage rougir en public, souvent liée à une phobie sociale. La chromophobie, elle, recouvre une peur de certaines couleurs ou de toutes les couleurs vives.

La carminophobie, au sens strict, se focalise sur *la teinte rouge et ses variantes* : écarlate, carmin, vermillon, parfois jusqu’au rose très saturé. Elle peut coexister avec d’autres peurs – sang, violence, humiliation – mais son point de départ reste bien la perception de cette couleur-là. Autrement dit : ce n’est pas vous qui “exagérez”, c’est votre système d’alarme qui s’est branché sur le mauvais canal.

### **Pourquoi le rouge peut déclencher une peur disproportionnée**

#### **Une couleur biologiquement “bruyante”**

Sur le plan physiologique, le rouge est une couleur dite **stimulante** : elle augmente le niveau d’activation générale, la vigilance, parfois la fréquence cardiaque. Des travaux en psychologie des couleurs ont montré que le rouge peut, selon le contexte, améliorer la performance sur des tâches très focalisées sur les détails, mais réduire la créativité ou la souplesse mentale. Chez les enfants, une étude récente suggère qu’un environnement dominé par le rouge peut diminuer légèrement la performance cognitive par rapport à un contexte neutre comme le gris.

Le corps, donc, **réagit** déjà plus vivement à cette couleur, même sans phobie. Dans un contexte anxieux, ce surcroît d’activation peut être interprété comme un signe de danger : cœur qui bat plus vite, pensées qui s’emballent, respiration plus courte. *Le rouge n’est pas dangereux en soi, mais il peut amplifier une anxiété déjà présente.*

#### **Le poids symbolique du rouge : danger, sang, interdit**

C’est la couleur du sang, du feu, des sirènes d’alarme, des panneaux d’interdiction. Dans beaucoup de cultures, le rouge est associé au **danger**, à la **colère**, à la violence, mais aussi au désir sexuel ou à la transgression. Des sites spécialisés dans les phobies rappellent qu’un grand nombre de personnes qui craignent le rouge le relie à des images de sang, de mort ou de scènes violentes.

À l’école, les erreurs sont parfois entourées d’encre rouge, ce qui renforce l’association entre rouge, faute et humiliation. Dans certaines familles ou milieux religieux, cette couleur peut

aussi être reliée à l'idée de péché, d'impureté ou de sexualité "dangereuse". Pour un psychisme fragile ou sur-anxieux, ces symboles répétés forment un terrain fertile pour qu'un apprentissage phobique se mette en place.

### **Traumatismes, apprentissages précoces et anxiété de fond**

Les personnes souffrant de chromophobie ou de peur d'une couleur spécifique rapportent souvent un **événement déclencheur** : accident avec du sang, scène violente liée à un vêtement rouge, chambre d'enfant saturée de couleurs vives vécue comme agressive, etc. Les auteurs évoquent des *psychotraumatismes* de l'enfance, des violences commises par une personne vêtue de cette couleur, ou des environnements visuels perçus comme écrasants.

À cela s'ajoutent :

- un **terrain anxieux** (anxiété généralisée, hypersensibilité) qui rend le cerveau plus prompt à associer un stimuli à un danger durable.
- parfois une **vulnérabilité génétique** aux troubles anxieux, les phobies pouvant apparaître plus fréquemment dans certaines familles.
- des valeurs culturelles ou religieuses qui donnent au rouge une charge morale forte (honte, faute, impur).

Peu à peu, le cerveau enregistre une équation simplifiée : *rouge = danger*. Chaque nouvelle exposition vient renforcer le réflexe d'alerte, ce qu'on appelle, en psychologie cognitive, le **conditionnement**. La bonne nouvelle, c'est qu'un apprentissage peut être déconstruit – mais pas en un claquement de doigts.

### **Comment repérer une vraie phobie du rouge ?**

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

Les descriptions de chromophobie rejoignent celles des phobies spécifiques : exposition à la couleur redoutée = **réaction de panique**. Les symptômes les plus fréquents sont :

- accélération du rythme cardiaque, sensation de "coup de chaud" ou au contraire de froid intense ;
- respiration courte, impression d'étouffer ;
- tremblements, sueurs, bouche sèche ;
- vertiges, impression d'irréalité ;
- envie irrépressible de fuir ou de fermer les yeux ;
- pensées catastrophistes ("je vais m'évanouir", "je deviens fou", "ils vont me juger").

La simple anticipation de tomber sur un environnement rouge (magasin de soldes, match sportif, spectacle, prise de sang) peut déclencher une anxiété d'anticipation plusieurs jours avant. Le problème ne se limite plus à une couleur, il colonise le temps, l'espace, l'agenda.

## Quand l'évitement rétrécit la vie

Comme pour les autres phobies, l'évitement est d'abord une solution de survie : ne plus aller là où la peur surgit. Certaines personnes évitent les centres commerciaux en période de promotions à cause des affiches rouges, d'autres refusent de regarder des films susceptibles de montrer du sang, d'autres encore changent de trottoir ou de ligne de métro en fonction des couleurs du mobilier urbain.

Au fil des mois, cet évitement peut devenir extrêmement coûteux :

- réduction des sorties (cinéma, manifestations sportives, concerts) ;
- tension dans les relations ("je ne sais pas comment expliquer ça à mes proches") ;
- limitations professionnelles (éviter certains métiers, certaines situations ou présentations visuelles).

C'est souvent à ce stade que la personne finit par consulter, non parce que la peur "du rouge" la choque, mais parce qu'elle se rend compte qu'elle a *perdu des morceaux de vie*.

**Tableau pratique : peur, aversion, phobie**

RAPPORT AU ROUGE	CE QUE VOUS RESSENTEZ	IMPACT SUR LE QUOTIDIEN	CE QUI SUGGÈRE UNE PHOBIE
Simple préférence	Vous n'aimez pas le rouge, vous le trouvez "trop agressif", mais vous pouvez rester dans un lieu rouge sans détresse.	Aucun changement de comportement notable.	Plutôt une question de goût, pas besoin de soin spécifique.
Aversion marquée	Le rouge vous met mal à l'aise, vous vous sentez tendu, mais la panique est rare.	Vous évitez certains vêtements, objets ou décors, sans modifier fortement vos déplacements.	Une sensibilité forte, qui peut être travaillée si elle vous pèse.
Carminophobie / chromophobie centrée sur le rouge	Vue ou anticipation du rouge = montée brutale d'angoisse, symptômes physiques, pensées catastrophistes.	Évitement de lieux, d'événements, de médias ; organisation de la vie autour de la couleur redoutée.	Souffrance importante, perte de liberté, intérêt d'un travail thérapeutique ciblé.

## Surmonter la peur du rouge : ce que la psychologie propose

### TCC et exposition graduée : apprivoiser la couleur, pas la combattre

Les phobies spécifiques – qu'il s'agisse d'animaux, d'objets, de situations ou, ici, de couleurs – répondent particulièrement bien aux **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** avec

exposition graduée. Le principe n'est pas de "forcer" la personne, mais de l'aider à se confronter, par étapes, au rouge, dans un cadre sécurisant, tout en apprenant à réguler l'angoisse.

Une exposition peut ressembler à ceci :

- commencer par imaginer des objets rouges, ou regarder de petites taches de couleur à distance ;
- passer à des photos, puis des vidéos contenant du rouge, en contrôlant la durée ;
- introduire progressivement des objets rouges dans son environnement personnel ;
- se confronter à des lieux ou situations plus difficiles (magasin décoré en rouge, panneaux de signalisation), avec des techniques de respiration et de recentrage pour traverser le pic d'angoisse.

La répétition permet au cerveau d'apprendre un nouveau message : *"je vois du rouge, c'est désagréable, mais je suis en sécurité"*. C'est ce qu'on appelle l'**habituat**ion – un phénomène bien documenté dans le traitement des phobies spécifiques.

### **Travailler la symbolique : du rouge danger au rouge ressource**

Pour beaucoup de personnes, la peur ne vient pas seulement de la stimulation visuelle, mais de la **symbolique personnelle** attachée au rouge : sang, violence, humiliation, sexualisation, interdits moraux. Intégrer un travail plus "narratif" ou analytique peut alors faire une vraie différence.

En séance, il est fréquent d'explorer :

- les souvenirs précis où le rouge était présent au moment d'un choc ou d'une humiliation ;
- les messages explicites ou implicites reçus dans l'enfance sur cette couleur ("pas de rouge, ça fait vulgaire", "le rouge, c'est la colère", etc.) ;
- les contradictions actuelles (rouge comme couleur de l'amour, de la vitalité, de la créativité) et la possibilité de cohabitation de ces significations.

L'objectif n'est pas de "positiver" à tout prix, mais de passer d'un rouge à sens unique (danger, honte) à un rouge aux **facettes multiples**. Plus la carte intérieure se complexifie, moins un seul symbole peut vous tenir en otage.

### **Routines d'apaisement et hygiène de l'attention**

Parce que la carminophobie se greffe souvent sur un terrain d'anxiété généralisée, travailler sur la **gestion globale du stress** est loin d'être accessoire : sommeil, respiration, activité physique, pratiques de pleine conscience, hygiène numérique (limiter les flux d'images anxiogènes) peuvent contribuer à abaisser le volume sonore du système d'alarme.

Deux axes sont particulièrement utiles :

- apprendre à reconnaître les *premiers signaux d'activation* (pensées qui s'emballent, tension corporelle) pour intervenir tôt, avant le pic de panique ;
- entraîner une forme de "désengagement" attentionnel : être capable de voir du rouge sans rester scotché dessus mentalement, en revenant volontairement à d'autres éléments de la scène.

Ce travail peut se faire en autonomie, mais il est souvent plus efficace lorsqu'il est soutenu par un professionnel qui connaît les mécanismes des phobies spécifiques et de la chromophobie en particulier.

## **Changer son regard sur la peur... et sur le rouge**

### **Une anecdote clinique typique (et un peu paradoxale)**

Un patient racontait qu'il ne supportait pas de voir des feux de signalisation ou des panneaux de stop, mais qu'il adorait certains couchers de soleil rougeoyants. Le même spectre de couleur, deux vécus opposés. Son cerveau avait associé le rouge urbain à l'accident (il avait été témoin d'un choc violent à un carrefour), tandis que le rouge du ciel restait lié à des moments de calme dans l'enfance.

Ce genre de paradoxe montre une chose : **ce n'est pas la couleur qui est "toxique", c'est l'histoire qu'on lui a collée**. Et une histoire, même ancienne, peut être revisitée. Vous n'êtes pas en guerre avec un pigment. Vous négociez avec un système d'alarme qui a un jour décidé, souvent pour de bonnes raisons, que le rouge était un problème – et qui a simplement oublié d'actualiser ses données.

### **Quand demander de l'aide, concrètement ?**

Un repère simple : si votre rapport au rouge vous prive d'expériences qui comptent pour vous (sorties, travail, relations) ou si vous bâtissez vos journées autour de l'évitement de cette couleur, il n'est pas "trop tôt" pour consulter. Les phobies spécifiques font partie des troubles anxieux les plus traitables avec des approches structurées comme les TCC.

Parler de peur d'une couleur peut sembler étrange, voire ridicule. Pourtant, les études sur la chromophobie et les couleurs montrent que nos réactions aux teintes sont loin d'être neutres et qu'elles peuvent aller jusqu'à la panique. Mettre des mots sur ce que vous vivez – carminophobie, peur du rouge, peur des couleurs vives – n'est pas une étiquette de plus, c'est souvent la première pierre d'un chemin vers un rapport plus libre au monde... et à sa palette.