

## CHLOROPHOBIE Peur du vert

### Chlorophobie : cette peur méconnue du vert qui complique le quotidien

Imaginez traverser un parc en pleine lumière de printemps et sentir votre cœur s'emballer, vos mains devenir moites, votre corps vous hurler de fuir... simplement parce que tout est vert. La chlorophobie, cette peur de la couleur verte, semble presque absurde vue de l'extérieur, mais pour ceux qui la vivent, elle est tout sauf anecdotique.

Derrière cette phobie discrète se jouent des histoires de traumatismes, de conditionnement, de symbolique culturelle et de vulnérabilité anxieuse, au croisement de la psychologie, de la perception visuelle et même de nos environnements urbains hyper visuels. Cet article décortique ce phénomène, sans jugement, avec un objectif clair : vous aider à mieux comprendre ce qui se passe... et surtout ce qu'il est possible de faire.

### Chlorophobie : l'essentiel à retenir

Qu'est-ce que c'est ?

La chlorophobie est une **peur intense, irrationnelle et persistante de la couleur verte**, parfois étendue à tout ce qui est majoritairement vert : végétation, vêtements, écrans, objets du quotidien. Elle s'inscrit dans la famille plus large des chromophobies (phobies des couleurs).

À quel point est-ce fréquent ?

Les phobies spécifiques touchent environ 7 à 9% de la population mondiale sur une année, avec une fréquence presque deux fois plus élevée chez les femmes. Les phobies liées aux couleurs restent rares, mais peuvent être cliniquement invalidantes quand elles existent.

D'où vient cette peur ?

La chlorophobie est souvent liée à un **événement négatif associé au vert** (accident, maladie, toxique, humiliation), à un apprentissage par imitation (parents anxieux) ou à un terrain anxieux généralisé combiné à des associations symboliques fortes (toxique, poison, maladie).

Peut-on en sortir ?

Oui. Les thérapies cognitivo-comportementales avec exposition graduelle, restructuration des pensées et techniques de régulation émotionnelle montrent une efficacité élevée pour les phobies spécifiques, y compris pour les phobies liées à la couleur. Dans la plupart des cas, une prise en charge adaptée améliore nettement la qualité de vie.

### Comprendre ce qu'est vraiment la chlorophobie

#### Une phobie spécifique... centrée sur une couleur

En clinique, la chlorophobie est classée parmi les **phobies spécifiques**, c'est-à-dire des peurs intenses déclenchées par un objet ou une situation très précis, ici la couleur verte, et non par une anxiété diffuse. Elle peut se manifester face à :

- des surfaces vertes (murs peints, sièges, vêtements, voitures) ;
- des environnements naturels (forêt, parcs, plantes d'intérieur) ;
- des signaux verts symboliques (feux tricolores, logos, interfaces numériques) ;

- des aliments verts (légumes, sauces, pâtisseries colorées).

Certains vivent une peur ciblée (par exemple uniquement la végétation), d'autres ressentent une détresse face à tout ce qui affiche une dominante verte, y compris des images ou des écrans. Dans les formes sévères, l'anticipation même d'un lieu « trop vert » suffit à déclencher une anxiété marquée.

### **Une peur rare mais sérieuse**

Les études épidémiologiques montrent que les phobies spécifiques sont fréquentes, mais qu'elles concernent surtout les animaux, les hauteurs, le sang, les orages ou l'avion. Les phobies de couleurs (chromophobies) comme la peur du jaune (xanthophobie) ou du vert sont décrites comme des formes **rares**, généralement peu connues du grand public et parfois minimisées par l'entourage.

Pourtant, ces phobies peuvent altérer le quotidien : éviter les parcs, refuser certains trajets, contourner des lieux de travail décorés de plantes ou de murs colorés, voire renoncer à des activités professionnelles ou sociales où le vert est omniprésent. Le problème n'est donc pas « le vert » en soi, mais la souffrance et la restriction de vie qu'il entraîne.

### **Le paradoxe psychologique du vert**

Du point de vue symbolique, le vert évoque spontanément la nature, la croissance, la guérison, la stabilité, l'espoir. Sur le plan psychique, il est souvent décrit comme une couleur **apaisante**, associée à la détente, à l'équilibre et à la vitalité. Ce qui rend la chlorophobie particulièrement déroutante : comment une couleur réputée rassurante peut-elle devenir source de panique ?

C'est précisément ce décalage qui intensifie parfois la honte et l'isolement des personnes concernées : elles ont conscience que « ce n'est qu'une couleur », mais leur corps réagit comme si une menace réelle était présente. Entre le discours rationnel et la réaction physiologique, le fossé est immense.

### **Comment la chlorophobie se manifeste au quotidien**

#### **Les symptômes physiques : le corps en mode alarme**

Comme pour toute phobie spécifique, l'exposition au vert déclenche une **réaction physiologique disproportionnée** par rapport au stimulus. On retrouve typiquement :

- accélération du rythme cardiaque, palpitations ;
- tension musculaire, tremblements, besoin de s'éloigner immédiatement ;
- sensation d'oppression, boule dans la gorge, parfois impression d'étouffer ;
- vertiges, nausées, sueurs, bouffées de chaleur ou frissons.

Ces manifestations sont liées à l'activation du système de stress, qui traite la couleur verte comme un signal de danger majeur, même en l'absence de menace objective. Le réflexe de fuite (« je dois sortir d'ici tout de suite ») devient presque automatique.

## **Pensées anxieuses et scénarios catastrophes**

Sur le plan psychologique, la chlorophobie s'accompagne souvent de pensées intrusives : « je vais m'évanouir », « je vais perdre le contrôle », « on va se moquer de moi », « je ne pourrai pas respirer dans ce parc », « quelque chose de mauvais va arriver si je reste ».

Ces pensées alimentent l'angoisse et renforcent l'association : vert = danger. À force de répétitions, la personne n'a même plus besoin de formuler ces idées consciemment : son corps réagit avant qu'elle ait le temps de se dire quoi que ce soit. L'évitement devient alors un réflexe de survie, au prix d'une vie de plus en plus réduite.

## **L'évitement, ce "faux ami" qui entretient la phobie**

Face à cette détresse, l'évitement apparaît comme la solution la plus logique : ne plus traverser les parcs, choisir des trajets qui contournent les jardins, éviter les boutiques très décorées, refuser les randonnées entre amis, demander un bureau « sans plantes », modifier sa décoration intérieure pour bannir le vert. À court terme, l'apaisement est réel.

Mais à long terme, l'évitement confirme au cerveau que le vert était bien dangereux. Chaque fois que l'on fuit, on envoie le message implicite : « j'ai échappé à quelque chose de grave » ; la phobie se renforce, gagne du terrain, et l'estime de soi en pâtit. Ce mécanisme est central pour comprendre pourquoi la chlorophobie ne « disparaît » pas simplement avec le temps.

## **Pourquoi a-t-on peur du vert ? Les racines psychologiques de la chlorophobie**

### **Traumatismes et souvenirs associés au vert**

Dans de nombreux cas, la chlorophobie est liée à un **événement marquant où le vert était fortement présent**. Quelques exemples typiques racontés en consultation :

- un accident grave sur une route bordée d'arbres, avec l'image de la végétation gravée dans la mémoire ;
- une intoxication alimentaire liée à un aliment vert (plat avarié, nourriture colorée de façon suspecte) ;
- une maladie ou une hospitalisation dans un environnement aux murs vert pâle, souvent associé aux odeurs et sons du lieu ;
- un épisode humiliant (moqueries, harcèlement) centré sur un vêtement vert ou un maquillage jugé « ridicule ».

Dans ces situations, la couleur verte devient le *contenant visuel* d'une émotion intense : peur, douleur, honte, insécurité. Le cerveau, cherchant à éviter que l'expérience se répète, finit par se méfier de la couleur elle-même.

### **L'apprentissage par imitation : quand la peur se transmet**

Chez certains, aucun événement dramatique ne vient expliquer la chlorophobie. On retrouve plutôt une histoire familiale marquée par des peurs, des interdits ou des discours récurrents autour de ce qui est « toxique », « contaminé », « malsain », parfois associée à des objets verts (produits ménagers, végétation envahissante, moisissures).

Les phobies spécifiques peuvent se développer par observation : un enfant voit un parent se crispier à la vue d'une plante ou d'une substance verte, entend des propos alarmistes, et intègre progressivement l'idée qu'il y a là quelque chose de réellement dangereux. L'anxiété est alors apprise, sans traumatisme direct.

### **Le vert, entre vie et poison : le poids de la symbolique**

Sur le plan culturel, le vert entretient une double image. Il représente la vie, la nature, la chance, la guérison... mais aussi le poison, le toxique, la moisissure, les produits chimiques, les algues envahissantes, les signaux d'alerte sur certains emballages. Cette ambivalence est fertile pour les pensées anxieuses.

Pour une personne au tempérament anxieux, le vert peut alors cristalliser des peurs diffuses : peur d'être contaminé, peur de l'invisible (virus, toxiques, polluants), peur de la nature jugée incontrôlable. La couleur devient le « raccourci visuel » de tout ce qui échappe au contrôle, dans un monde déjà saturé d'informations menaçantes.

### **Un terrain anxieux plus général**

Les recherches sur les phobies spécifiques montrent que ces troubles apparaissent plus fréquemment chez les personnes ayant un tempérament anxieux précoce, une sensibilité élevée au stress ou des antécédents d'autres troubles anxieux. La chlorophobie peut parfois coexister avec :

- d'autres phobies (plantes, espaces ouverts, lieux publics) ;
- un trouble anxieux généralisé ;
- des épisodes dépressifs, notamment lorsque la phobie isole ou empêche les activités de plein air.

La peur du vert n'est alors pas une "fantaisie", mais l'une des formes que prend une vulnérabilité plus large à l'anxiété. Travailler sur cette phobie, c'est souvent travailler aussi sur la façon globale dont la personne gère ses émotions, ses pensées et ses limites.

### **Chlorophobie, botanophobie, chromophobie : faire la différence**

Dans le langage courant, les peurs liées au vert et à la végétation sont parfois confondues. Sur le plan clinique, il est utile de distinguer quelques nuances pour mieux comprendre ce qui est en jeu.

| TERME               | OBJET PRINCIPAL DE LA PEUR                        | EXEMPLES DE SITUATIONS DIFFICILES   | CE QUI EST CENTRAL   |
|---------------------|---|---|--|
| <b>Chlorophobie</b> | La couleur verte elle-même, quel que soit l'objet | Voir un mur vert, une robe verte, une interface numérique très verte, des néons ou signalétiques vertes | La <b>teinte</b> déclenche l'anxiété, même sans lien direct avec la nature |

| TERME               | OBJET PRINCIPAL DE LA PEUR                                   | EXEMPLES DE SITUATIONS DIFFICILES   | CE QUI EST CENTRAL   |
|---------------------|--|---|--|
| <b>Botanophobie</b> | Les plantes, la végétation, les fleurs                       | Entrer dans un jardin, recevoir un bouquet, travailler dans un bureau rempli de plantes, marcher en forêt | La peur porte sur le <b>vivant végétal</b> (piqûres, saleté, perte de contrôle de la nature) |
| <b>Chromophobie</b> | Une ou plusieurs couleurs, parfois toutes les couleurs vives | Magasins très colorés, affiches, éclairages LED, vêtements multicolores, écrans saturés                   | La couleur est perçue comme <b>trop intrusive</b> , agressive ou menaçante                   |

Dans la pratique, une même personne peut présenter une peur du vert centrée sur la végétation, ou au contraire sur la couleur pure, sans plantes. Ce qui compte pour le travail thérapeutique, c'est d'identifier précisément ce que le cerveau a classé comme dangereux.

### **Vivre avec une peur du vert : ce que raconte la clinique**

#### **L'anecdote d'un open space "trop vert"**

Un cas typique : une femme de 32 ans, travaillant dans une entreprise technologique, se sent parfaitement à l'aise dans son métier. Un jour, son entreprise adopte une nouvelle charte graphique : murs peints en vert vif, plantes partout, écrans de veille vert fluo. Son anxiété explose. Elle commence à arriver plus tôt pour éviter de voir l'espace bondé, garde les yeux rivés sur son écran pour ne pas croiser ces surfaces vertes, finit par demander à télétravailler plusieurs jours par semaine.

Personne ne comprend vraiment ce qui se passe. Elle-même se sent « ridicule », se demande si elle ne devient pas folle. Ce n'est qu'en consultation, quand la question du vert est explicitement abordée, que la chlorophobie apparaît comme une hypothèse cohérente. Derrière ce décor « nature et bien-être », son cerveau ne perçoit en réalité qu'un déferlement menaçant de stimuli verts.

#### **Les effets invisibles sur la santé mentale**

Les phobies spécifiques sont parfois banalisées, parce que la stratégie d'évitement donne l'illusion que « ce n'est pas si grave ». Pourtant, les études montrent qu'elles s'accompagnent régulièrement d'une souffrance significative, d'un repli social et d'une altération de la qualité de vie, en particulier quand elles ne sont pas prises en charge précocement.

La chlorophobie peut renforcer un sentiment d'anormalité (« je ne devrais pas avoir peur de ça »), alimenter la honte, pousser à cacher ses difficultés ou à inventer des excuses pour ne pas participer à certaines activités. À la longue, ce rapport conflictuel à soi-même peut contribuer à des états dépressifs, surtout quand les sorties en nature ou les moments partagés à l'extérieur deviennent inaccessibles.

## **Que faire face à la chlorophobie ?**

### **Première étape : reconnaître que ce que vous ressentez est légitime**

Nommer la chlorophobie, ce n'est pas se coller une étiquette, c'est reconnaître que cette peur n'est pas un « caprice », mais un phénomène psychologique identifié, avec des mécanismes précis et des solutions possibles. Accepter de la regarder en face est souvent le premier tournant.

Une phrase à garder en tête : ce n'est pas parce que la peur est irrationnelle que la personne qui la ressent l'est. Ce que vous ressentez est réel, mesurable, explicable. Cela mérite d'être entendu et pris en charge avec sérieux.

### **Les approches thérapeutiques validées**

Les recherches montrent que les **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** sont particulièrement efficaces pour les phobies spécifiques, avec des taux d'amélioration significatifs après un nombre limité de séances dans beaucoup de cas. Pour la chlorophobie, le travail inclut généralement :

- une psychoéducation : comprendre comment se construit une phobie, pourquoi le cerveau « court-circuite » la logique ;
- une exposition graduelle : s'habituer progressivement à la couleur verte, d'abord sous forme très limitée (un point sur une feuille, une petite image), puis dans des contextes plus larges (photo, vidéo, objet réel, environnement partiellement vert) ;
- une restructuration cognitive : repérer les pensées catastrophistes (« si je reste, je vais m'effondrer ») et les remplacer par des pensées plus réalistes et nuancées ;
- des techniques de régulation émotionnelle : respiration, relaxation, cohérence cardiaque, pleine conscience, pour que le corps apprenne à rester présent malgré l'inconfort.

Pour certaines personnes, une approche intégrative (TCC, travail sur les traumatismes, éventuellement EMDR lorsque la phobie est liée à un événement précis) permet d'aller plus loin en dénouant le souvenir originel qui a cristallisé la peur.

### **Stratégies concrètes pour reprendre la main**

Au-delà du travail en thérapie, quelques pistes pratiques peuvent aider à réduire la place de la chlorophobie dans le quotidien :

- **Cartographier ses déclencheurs** : noter dans quelles situations le vert pose le plus problème (nature, vêtements, écrans, lumières) afin de planifier une exposition progressive cohérente plutôt que des confrontations brutales ;
- **Travailler sur le langage interne** : remplacer les phrases « je ne supporte pas le vert » par « le vert déclenche une réaction d'alarme chez moi, mais je peux apprendre à y rester un peu plus longtemps » ;
- **Éviter l'hyper-évitement** : ne pas se forcer brutalement, mais saisir de petites opportunités de rester quelques secondes de plus en présence d'un objet vert, tout en se concentrant sur la respiration ;
- **Impliquer l'entourage de confiance** : expliquer que ce n'est pas une simple « lubie », mais un trouble anxieux, afin de réduire les moqueries et les injonctions à « se ressaisir ».

Chaque petit pas reprogramme le cerveau : la couleur verte cesse d'être systématiquement associée à la catastrophe, pour redevenir ce qu'elle est pour la plupart des gens... une couleur parmi d'autres.

### **Regard sociétal : quand le vert devient partout... sauf pour certains**

Nos villes, nos écrans, nos politiques publiques valorisent de plus en plus le vert : greenwashing, marketing « nature », interfaces apaisantes, design urbain végétalisé. Le vert est devenu le symbole du futur souhaitable : écologique, serein, connecté au vivant. Pour une personne chlorophobe, cette omniprésence rend l'évitement encore plus coûteux.

Ce n'est pas seulement une question individuelle, mais aussi un enjeu d'accessibilité psychologique : comment penser des espaces inclusifs où l'on tient compte du fait que certains codes visuels, supposés rassurants pour beaucoup, peuvent être anxiogènes pour une minorité ? La chlorophobie questionne ainsi notre manière d'imposer des normes esthétiques sous couvert de bien-être.

La chlorophobie rappelle une chose essentielle : ce qui rassure les uns peut terrifier les autres. Le problème n'est pas d'ériger des hiérarchies entre ces expériences, mais de leur faire une place.

Si la peur du vert fait partie de votre vie, elle ne vous définit pas. Elle raconte quelque chose de votre histoire, de votre cerveau, de votre façon d'avoir survécu à certains événements. Elle peut évoluer, se transformer, perdre de sa puissance. Et c'est précisément là que la psychologie, la recherche et l'accompagnement ont un rôle à jouer.

© <https://psychologie-positive.com/chlorophobie-comprendre-cette-peur-peu-connue-du-vert/>