

CHROMOPHOBIE Peur des couleurs

Chromophobie : quand les couleurs deviennent source d'angoisse

Si une simple couleur pouvait déclencher une crise d'angoisse ? Rouge, jaune, bleu... Ces teintes ne sont pas anodines pour certaines personnes : elles oppressent, dérangent, voire terrorisent. C'est ce que l'on appelle la chromophobie.

L'essentiel - Résumé par l'IA, validé par la Rédaction.

La chromophobie est une peur intense et irrationnelle de certaines couleurs, pouvant provoquer inconfort, angoisse, voire palpitations. Elle peut concerner une teinte précise (rouge, jaune, vert...) ou toutes les couleurs vives, par exemple.

Ce trouble peut bouleverser le quotidien : éviter certains lieux, objets, vêtements ou même personnes. Il peut être lié à une hypersensibilité, à un traumatisme ou à un trouble plus global (trouble obsessionnel compulsif, trouble du spectre de l'autisme...).

Une cure par la parole, avec un psychothérapeute ou un psychanalyste, peut aider à comprendre l'origine de cette peur et à la surmonter. En parler, c'est déjà commencer à aller mieux !

Et si le rouge vif d'un pull ou le jaune éclatant d'un mur devenaient source de malaise, d'inconfort... voire de véritable panique ? Pour la plupart d'entre nous, les couleurs rythment le quotidien sans que l'on y pense vraiment. Mais certaines personnes ressentent un profond malaise face à certaines teintes, voire une véritable angoisse. Cette réaction porte un nom : la chromophobie, littéralement « la peur des couleurs ». Insolite ? Peut-être. Mais pour ceux qui en souffrent, c'est surtout un poids au quotidien.

Définition : qu'est-ce que la chromophobie ?

La chromophobie désigne une peur intense, irrationnelle et incontrôlable des couleurs. Elle ne se limite pas à un simple dégoût esthétique ou à une préférence personnelle pour des tons neutres : c'est une **réaction émotionnelle et parfois physique** à certaines teintes.

Comment se manifeste la chromophobie ?

Les manifestations varient d'une personne à l'autre. Pour certaines personnes, elle se focalise sur **une couleur précise** :

- le rouge peut être perçu comme agressif ou menaçant (lié au danger ou à la violence) ;
- le jaune peut sembler criard ou « sale » ;
- d'autres redoutent le vert, le violet, le blanc, etc.

Dans d'autres cas, **toutes les couleurs vives** ou les **motifs multicolores** peuvent provoquer un malaise.

Une peur invalidante au quotidien...

Les personnes qui souffrent de chromophobie peuvent aller jusqu'à :

- **éviter certains lieux**, objets ou vêtements ;
- **éviter des personnes** portant certaines couleurs ;
- **refuser de sortir de chez elles**, de peur de croiser une couleur redoutée.

Ce n'est pas qu'une affaire de goûts personnels. Cette aversion peut devenir envahissante, au point de perturber la vie quotidienne...

Quels sont les symptômes associés à cette phobie ?

Les personnes concernées peuvent ressentir :

- une **angoisse intense**,
- une **boule dans la gorge**,
- des **palpitations cardiaques**,
- des **sueurs froides**,
- des **nausées**,
- etc.

Cela dépasse largement la préférence esthétique !

La chromophobie, est-ce une « vraie » phobie ?

La chromophobie est moins courante et moins officielle que l'**arachnophobie** (peur des araignées) ou l'**agoraphobie** (peur des espaces ouverts ou des foules). Il s'agit parfois plutôt d'une **hypersensibilité sensorielle**, d'un dégoût profondément ancré, ou d'une peur symbolique liée à une expérience passée.

Par exemple, une personne ayant grandi dans un environnement violent où une certaine couleur était très présente peut inconsciemment associer cette teinte au danger. Chez d'autres, c'est un **Trouble du Spectre de l'Autisme** (TSA) ou un **Trouble Obsessionnel Compulsif** (TOC) qui peut entraîner une hypersensibilité aux couleurs, perçues alors comme

anxiogènes. Il existe aussi des cas de **synesthésie négative**, un phénomène rare où certaines couleurs déclenchent des sensations désagréables, voire douloureuses.

Autrement dit, la chromophobie est plutôt un **symptôme**... Pas nécessairement une « maladie » isolée.

Causes : d'où vient cette peur des couleurs ?

Difficile de répondre à cette question... Plusieurs facteurs peuvent entrer en jeu, comme la plupart des phobies :

- **Un traumatisme passé.** Un accident, une scène violente ou un souvenir désagréable lié à une couleur précise peut laisser une empreinte durable.
- **Une éducation stricte ou symbolique.** Des couleurs particulières peuvent être associées à la mort, au danger, au péché ou à la honte dans certaines cultures ou familles.
- **Un terrain anxieux.** Certaines personnes souffrant d'anxiété généralisée peuvent développer une aversion pour ce qui est perçu comme trop stimulant, trop envahissant.

Et comme indiqué ci-dessus, la chromophobie s'inscrit parfois dans un tableau plus large. Certaines couleurs peuvent ainsi déranger la routine ou perturber l'harmonie recherchée dans le cas d'un Trouble Obsessionnel Compulsif (TOC) ou d'un Trouble du Spectre de l'Autisme.

Ce qui compte, c'est la souffrance ressentie !

La question n'est pas de savoir s'il s'agit d'une phobie au sens clinique du terme, ou d'un malaise diffus, mais **plutôt de considérer la souffrance ressentie**. Si l'évitement de certaines couleurs prend une place démesurée dans le quotidien, si la simple idée de croiser une teinte provoque de l'angoisse, alors il faut prendre le problème à bras-le-corps !

La chromophobie peut sembler anecdotique vue de l'extérieur, mais elle peut devenir source

d'isolement, de honte ou de détresse intérieure. Elle doit être prise au sérieux.

Chromophobie : et si vous en parliez à un professionnel ?

La bonne nouvelle, c'est qu'il est tout à fait possible - et même conseillé - d'évoquer votre malaise avec un professionnel. **Un psychologue ou un psychiatre** peut vous aider à

comprendre d'où vient cette peur : est-elle liée à un souvenir ? À une symbolique personnelle ? À une anxiété plus globale ?

Parler librement de ses pensées, de son corps et de ses rêves en psychothérapie ou en psychanalyse permet de dépasser les blocages. **L'association libre** permet d'explorer l'inconscient, d'apaiser l'angoisse et de soulager la souffrance, quelle qu'elle soit.

Il n'y a aucune honte à demander de l'aide, même (et surtout) si l'objet de cette peur semble insolite. Avoir peur d'une couleur n'est pas « ridicule », c'est une émotion réelle, qui mérite d'être écoutée avec bienveillance. Ce qui compte, ce n'est pas de savoir si cette peur coche toutes les cases d'un manuel, mais de reconnaître quand elle devient pesante, et de ne pas rester seul(e) avec cette souffrance.

Sources

Cet article a été discuté puis validé avec Cécile Vathonne, psychologue clinicienne.