

## CIRCOPHOBIE Peur des cercles

### Circophobie : quand les cercles déclenchent la peur (et ce que la psychologie en fait)

Vous avez déjà senti une montée d'angoisse face à un simple motif de ronds, des bulles de savon, un tunnel circulaire ou l'animation d'un cercle qui se referme sur un écran ? Ce qui, pour les autres, n'est qu'une forme géométrique neutre, devient pour vous un piège qui se referme, un vertige intérieur difficile à expliquer.

La circophobie – une peur marquée, parfois paralysante, face aux cercles ou aux motifs circulaires – n'apparaît quasiment jamais dans les manuels de psychologie, ni dans les grandes classifications des troubles anxieux. Pourtant, on retrouve ses mécanismes au croisement des phobies spécifiques, des aversions visuelles comme la tryphobie et de ce que les neurosciences appellent le “**confort visuel**” face à certains motifs répétitifs.

### En bref : ce qu'il faut savoir sur la circophobie

- **La circophobie n'est pas officiellement reconnue** dans les classifications psychiatriques, mais elle se rapproche d'une phobie spécifique centrée sur les formes circulaires ou les motifs de ronds.
- Elle s'inscrit dans la même famille que la tryphobie, cette aversion pour les motifs constitués de petits trous ou de formes géométriques rapprochées, souvent circulaires.
- Les personnes concernées parlent d'un mélange de peur, de dégoût, de malaise corporel et de “peau qui rampe” face à certains cercles ou amas de cercles.
- On sait que les motifs répétitifs peuvent provoquer un *inconfort visuel* mesurable, qui augmente avec certaines caractéristiques des formes et de leur répétition.
- Comme pour les autres phobies spécifiques, des approches comme les thérapies cognitivo-comportementales et l'exposition graduée font partie des traitements de première intention.
- Ce trouble, aussi étrange qu'il puisse paraître, raconte souvent quelque chose de plus profond : une histoire de vulnérabilité, de symboles, parfois de traumatisme, presque toujours de rapport au contrôle.

### Comprendre la circophobie : bien plus qu'une “peur bizarre”

#### Un terme non officiel pour une expérience très réelle

Dans les classifications comme le DSM-5, on ne trouve pas une catégorie “circophobie”. On parle plutôt de **phobie spécifique**, un trouble anxieux où une situation ou un objet précis – animal, environnement, objet, situation – déclenche une peur immédiate et disproportionnée, accompagnée d'évitement.

La circophobie se loge dans cette catégorie, mais avec une particularité : l'objet de la peur n'est pas un animal dangereux, ni le vide ou l'avion, mais une forme abstraite, le cercle. Ou plus exactement : un certain type de cercle, une certaine façon dont les cercles se répètent, se rapprochent ou se ferment, qui vient heurter quelque chose de très intime.

## **Cercle, trous, amas de formes : la parenté avec la tryphobie**

Pour comprendre la circophobie, il faut la rapprocher d'un trouble mieux étudié : la **tryphobie**, cette peur ou aversion face aux motifs constitués de petits trous ou de formes géométriques très rapprochées, notamment convexes ou circulaires. Les personnes touchées décrivent un mélange de dégoût profond, de frissons, de nausées et parfois de panique, à la vue de motifs qui, théoriquement, ne sont pas dangereux.

Les cercles y jouent un rôle central : bulles, trous, alvéoles, pois sur le textile, zoom extrême sur la peau, graines, détails organiques. La circophobie peut se focaliser davantage sur la forme circulaire elle-même, qu'elle soit isolée (un tunnel, un rond noir, une cible) ou répétée, mais les deux phénomènes partagent beaucoup de mécanismes émotionnels et perceptifs.

## **Les coulisses du cerveau : pourquoi certains cercles font si peur**

### **Le cerveau n'aime pas certains motifs répétitifs**

Longtemps, on a pris ces peurs pour de simples bizarreries. Les neurosciences ont montré qu'il existe un **"inconfort visuel"** mesurable face à certains motifs répétitifs – notamment des rayures ou des motifs à une fréquence spatiale particulière – qui peuvent déclencher fatigue, illusions visuelles, maux de tête, voire crises chez les personnes épileptiques sensibles.

Les chercheurs montrent que plus les motifs sont denses, contrastés, couvrent une large surface et se répètent, plus ils augmentent la sensation de gêne et la réactivité physiologique comme la constriction de la pupille. Transposé aux cercles, cela signifie que ce n'est pas forcément "un cercle" qui dérange, mais une *masse de cercles*, leur proximité, leur organisation quasi organique.

## **Une alarme ancienne : poison, maladie, peau abîmée**

Plusieurs études suggèrent que des réactions comme la tryphobie pourraient venir d'un vieux programme évolutif : l'association inconsciente entre certains motifs et des animaux venimeux ou des signes de maladie (peau infectée, parasites, tissus en décomposition). Les amas de formes circulaires, surtout irréguliers, évoquent parfois des pustules, une colonie d'insectes, un nid, un danger biologique.

Ce qui, rationnellement, n'est qu'une image de lotus ou une mousse de café peut ainsi activer un système **dégoût** / **danger** très archaïque. Chez certaines personnes, cette alerte ne s'arrête pas à une simple gêne : elle déborde sur l'anxiété, l'évitement, voire la panique, typiques d'une phobie.

## **Quand le dégoût se mêle à la peur**

Les travaux sur la tryphobie montrent que, plus qu'une pure peur, il s'agit souvent d'un mélange de dégoût intense et de crainte, avec une forte composante corporelle : frissons, peau qui "rampe", démangeaisons, accélération du cœur, respiration courte.

La circophobie peut s'inscrire dans ce continuum : le cercle devient à la fois objet de répulsion et "aimant" pour le regard, difficile à ignorer.

Une personne peut, par exemple, supporter sans problème un cercle parfait sur un logo, mais se sentir mal devant un zoom sur des bulles de savon, une ruche ou une surface criblée de petits cratères.

Le problème n'est pas seulement visuel, il est émotionnel : quelque chose dans ces formes touche directement la zone où se rencontrent vulnérabilité, dégoût et peur.

### **Comment la circophobie se manifeste : du malaise discret à l'évitement massif**

#### **Signaux d'alerte : quand le cercle devient menaçant**

Les symptômes rapportés dans les phobies spécifiques incluent une peur immédiate, disproportionnée, une montée d'anxiété au simple fait de penser au stimulus, ainsi qu'un évitement persistant, parfois au prix de contraintes fortes dans la vie quotidienne. Appliqués à la circophobie, ils peuvent prendre des formes étonnamment concrètes.

<b>Type de réaction face aux cercles</b>	<b>Ce que la personne peut vivre</b>	<b>Impact possible au quotidien</b>
Malaise visuel immédiat	Impression de "trop plein" dans le champ de vision, besoin de détourner le regard, légère nausée.	Fatigue devant certains décors, affiches, motifs textiles, interfaces numériques très circulaires.
Réaction émotionnelle forte	Peau qui picote, frissons, sensation d'être envahi, peur difficile à expliquer avec des mots.	Évitement d'images sur internet, de vidéos, de certaines publicités, de lieux décorés de formes circulaires.
Comportements d'évitement marqués	Changer de trajet pour éviter un tunnel, refuser une activité (piscine ronde, salle circulaire), fermer brutalement une page web.	Restriction des loisirs, tension dans la vie sociale, difficultés à certaines étapes professionnelles (présentations, visuels).
Crises aiguës	Palpitations, tremblements, sueurs, impression de perdre le contrôle, parfois proche d'une attaque de panique.	Honte après coup, peur d'être jugé, tendance à cacher le problème et à s'isoler davantage.

#### **Une anecdote typique : le cercle qui avale tout**

Imaginez une femme de trente ans qui adore le cinéma, mais qui change systématiquement de chaîne dès qu'un générique contient une animation où un cercle s'agrandit ou se referme à l'écran.

Elle ne supporte pas non plus certains filtres sur les réseaux sociaux, ni les vidéos montrant un trou dans lequel on plonge la caméra.

Elle se sent ridicule : *“Je sais que c’est juste un cercle... mais c’est comme si quelque chose voulait m’avaler”*.

Pourtant, chez elle, l’anticipation seule de ce type d’image suffit à déclencher des symptômes physiques, avec accélération du cœur et envie de fuir – caractéristiques clés d’une phobie spécifique.

### **Les racines possibles : entre apprentissages, symboles et terrain anxieux**

#### **Apprentissages précoces et expériences marquantes**

Une phobie spécifique naît rarement de nulle part.

Les modèles classiques en psychologie montrent que beaucoup de peurs se construisent par association : une expérience marquante, un contexte de stress intense, un commentaire répété dans l’enfance (“ça me dégoûte”, “c’est horrible”) peuvent fixer un lien durable entre un stimulus neutre et une réaction de danger.

Pour la circophobie, cela peut être un souvenir d’enfance dans un tunnel, un épisode médical impliquant un appareil circulaire, une image choquante associée à des trous ou à une surface ronde, ou encore une période de vie où des images de ce type se sont superposées à un climat anxieux général.

Le cerveau, pour protéger, retient l’association : cercles = danger, dégoût, perte de contrôle.

#### **Terrain anxieux, perfectionnisme et hyper-sensibilité visuelle**

Les études montrent que certaines personnes présentent une plus grande sensibilité au dégoût, une tendance à l’anxiété généralisée, voire des traits obsessionnels ou une hyper-réactivité aux stimuli visuels répétitifs.

Sur ce terrain, un motif circulaire peut devenir le déclencheur visible de quelque chose de plus large : peur de l’intrusion, de la contamination, du chaos, de l’imperfection.

La circophobie ne raconte pas seulement une relation compliquée avec une forme. Elle parle souvent d’esprits qui fonctionnent vite, qui repèrent tout, qui ont du mal à “laisser passer” une image dérangeante sans que ce soit tout le système émotionnel qui se mette en branle.

#### **Le cercle comme symbole : perfection, boucle, enfermement**

Dans beaucoup de cultures, le cercle évoque la perfection, l’infini, mais aussi la boucle qui ne se termine jamais, l’enfermement, le cycle dont on ne sort pas.

Pour quelqu’un qui vit un épisode de vie où il se sent coincé, pris dans un schéma répétitif, ces symboles peuvent accentuer la charge émotionnelle associée à l’image.

La circophobie peut ainsi devenir la surface visible d'une crainte plus profonde : être pris au piège, ne plus contrôler, être envahi de l'intérieur.

C'est aussi pour cela qu'il est utile, en thérapie, de ne pas s'arrêter aux formes mais d'écouter ce qu'elles viennent représenter dans l'histoire personnelle de la personne.

### **Quand faut-il s'inquiéter et demander de l'aide ?**

#### **Phobie ou simple sensibilité ?**

Il est important de distinguer une simple gêne visuelle ou un "beurk" passager d'un véritable trouble phobique.

Dans la population générale, une part importante des personnes ressentent un certain malaise devant des motifs comme des amas de trous ou des motifs géométriques très serrés, sans que cela devienne un trouble.

On parle de phobie spécifique lorsque la peur est intense, persistante (au moins plusieurs mois), disproportionnée, incontrôlable, et surtout lorsqu'elle entraîne un **évitement significatif** et une altération de la qualité de vie.

Si certaines situations deviennent impossibles, si les cercles commencent à organiser vos trajets, vos choix de loisirs ou de travail, alors il est pertinent de consulter.

#### **Une souffrance réelle, même si le danger est "irrationnel"**

Comme pour toutes les phobies, la personne sait souvent que son peur ne correspond pas à un danger réel.

Ce décalage ne la rend pas moins douloureuse, au contraire : il ajoute souvent honte, auto-jugement, incompréhension de la part de l'entourage.

Rappeler que les phobies spécifiques touchent une part importante de la population – avec des taux dépassant 9 % chez l'adulte et près de 20 % chez l'adolescent dans certains pays – permet de replacer la circophobie dans un cadre plus large, celui des troubles anxieux fréquents et traitables.

Ce n'est pas un caprice, ni un "manque de volonté", mais un mode de fonctionnement du système de survie du cerveau qui s'est emballé autour d'un objet particulier.

### **Les pistes de soin : comment apprivoiser la peur des cercles**

#### **Pourquoi les thérapies d'exposition restent la référence**

Dans les phobies spécifiques, la thérapie de choix reste l'**exposition graduée**, souvent intégrée dans une thérapie cognitivo-comportementale (TCC).

Le principe : réapprendre au cerveau, étape par étape, que la forme redoutée n'est pas dangereuse, jusqu'à ce que la réponse de peur s'atténue.

Cette exposition ne se fait pas brutalement.

On commence par des images ou situations très peu anxiogènes (par exemple, des cercles stylisés, minimalistes), pour aller progressivement vers des motifs qui déclenchent davantage d'inconfort (amas de cercles, textures visuelles, vidéos dynamiques), tout en travaillant la respiration, l'acceptation des sensations physiques et le dialogue intérieur qui accompagne l'expérience.

### **Cognitions, émotions, sensations : travailler sur les trois plans**

La TCC s'intéresse à ce que la personne se raconte mentalement devant les cercles ("je vais perdre pied", "je vais faire une crise devant tout le monde"), aux émotions déclenchées et aux sensations physiques qui suivent.

On ne cherche pas à supprimer par la force ces pensées, mais à les questionner, à les mettre à l'épreuve... et à découvrir qu'elles ne se réalisent pas.

En parallèle, des techniques de régulation émotionnelle – ancrage corporel, respiration, pleine conscience – permettent de rester présent malgré l'inconfort.

Avec la répétition, le système nerveux apprend que ce qui semblait insupportable devient supportable, puis tolérable, parfois presque neutre.

### **Adapter les outils aux particularités de la circophobie**

Dans la circophobie, le thérapeute doit prêter une attention particulière au **niveau de stimulation visuelle**.

Certaines images peuvent provoquer non seulement de l'anxiété, mais aussi un véritable inconfort visuel, voire des maux de tête, comme l'ont montré les recherches sur les motifs répétitifs.

L'étape ne consiste donc pas à "forcer" la personne à regarder un écran saturé de cercles pendant des heures, mais à trouver le point d'équilibre : assez de stimulation pour que le cerveau apprenne, pas au point de déclencher un surcroît de souffrance qui risque de renforcer l'évitement.

C'est un travail de micro-ajustements, où la personne reste toujours actrice du rythme.

### **Vivre avec la circophobie : aménagements, stratégies et soutien**

#### **Aménager son environnement sans s'enfermer**

À court terme, il peut être utile d'ajuster certaines choses : paramétrer ses réseaux pour éviter les contenus très déclencheurs, prévenir un proche qu'on peut quitter une pièce si un visuel est trop difficile, adapter certains supports de travail.

Ce n'est pas fuir, c'est se donner un espace de respiration pour préparer un travail plus profond.

À long terme, l'objectif n'est pas de construire une vie entièrement débarrassée de cercles – impossible – mais de réduire leur pouvoir sur vous.

Réussir à rester dans une salle avec un décor circulaire, à regarder une image inconfortable

quelques secondes de plus qu'avant, à parler de sa peur sans honte, ce sont déjà des victoires significatives.

### **Le rôle de l'entourage : passer du jugement à la curiosité**

Pour les proches, la tentation est grande de minimiser ("ce ne sont que des ronds") ou de rationaliser ("tu sais bien que ça ne peut rien te faire").

Or, on sait que la validation de la souffrance – reconnaître que, pour la personne, l'expérience est réelle et éprouvante – aide davantage que les arguments logiques répétés.

Poser des questions ouvertes ("qu'est-ce que tu ressens exactement ?", "qu'est-ce qui est le plus difficile dans ces images ?") permet à la personne de mettre en mots une peur souvent vécue comme honteuse.

Ce passage par le langage est déjà un début de reprise de contrôle.

### **Et si cette peur disait quelque chose de précieux ?**

La circophobie peut être vue comme un dysfonctionnement, un bug du cerveau.

Mais elle peut aussi être l'occasion d'explorer une sensibilité profonde, une manière unique de percevoir les images, les textures, les symboles.

Travailler dessus, ce n'est pas se "normaliser" à tout prix.

C'est apprivoiser un pan de soi-même qui réagit très fort à certains signaux, apprendre à distinguer ce qui vous protège de ce qui vous enferme, et trouver une place pour cette sensibilité dans une vie plus large que le périmètre d'un cercle.

© <https://psychologie-positive.com/circophobie-comprendre-la-peur-du-cercle-et-ses-enjeux/>