

HETERONOMOPHOBIE Phobie de l'hétéronomie

*Phobie non officielle non reconnue
Phobie non spécifique, non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5
et la CIM-11*

L'hétéronomie (nom féminin) désigne le fait d'être gouverné par des règles, des lois ou une volonté **extérieures à soi-même**, plutôt que par sa propre autonomie.

Sens principal

- En philosophie morale, notamment chez Immanuel Kant, l'hétéronomie s'oppose à l'autonomie :
 - **Autonomie** : se donner à soi-même ses propres lois (agir selon sa raison).
 - **Hétéronomie** : agir sous l'influence de facteurs externes (tradition, autorité, désir, pression sociale...).

Exemple simple

- Une personne qui agit uniquement pour éviter une punition ou pour obtenir une récompense est dans une logique d'**hétéronomie**.
- À l'inverse, quelqu'un qui agit par conviction morale personnelle fait preuve d'**autonomie**.

Autres usages

- En psychologie ou en sociologie, le terme peut désigner une **dépendance aux normes extérieures** dans le comportement ou les décisions.

Comparaison de l'hétéronomie avec des notions proches en philosophie et en sciences humaines en 5 points

1) Hétéronomie vs Autonomie

C'est l'opposition centrale, notamment chez Immanuel Kant.

- **Hétéronomie** : la règle vient de l'extérieur (autorité, société, religion, désir, récompense...)
- **Autonomie** : la règle vient de soi-même (raison, conscience morale)

Exemple :

- Obéir parce que "on m'a dit de le faire" → hétéronomie
- Obéir parce que je reconnais que c'est juste → autonomie

2) Hétéronomie vs Liberté

- **Liberté** : capacité de choisir et d'agir sans contrainte excessive
- **Hétéronomie** : action guidée par une contrainte extérieure (même si elle est intériorisée)

Différence importante :

- On peut être "libre juridiquement" mais **hétéronome psychologiquement** (ex : influencer par la pression sociale sans s'en rendre compte)

3) Hétéronomie vs Conformisme

- **Conformisme** : tendance à adopter les normes du groupe
- **Hétéronomie** : fait plus général d'être déterminé par l'extérieur

Relation :

- Le conformisme est souvent **une forme d'hétéronomie sociale**
- Mais l'hétéronomie peut aussi venir d'une autorité individuelle (chef, parent, religion)

4) Hétéronomie vs Aliénation

- **Aliénation** (Marx) : perte de contrôle sur son travail, sa vie ou ses pensées au profit d'un système
- **Hétéronomie** : dépendance à une règle extérieure

Lien :

- L'aliénation est une **forme forte d'hétéronomie**, surtout économique et sociale

5) Hétéronomie vs Dépendance

- **Dépendance** : état où l'on ne peut pas agir seul (psychologique, affectif, matériel)
- **Hétéronomie** : notion plus philosophique sur l'origine des règles de l'action

Différence :

- La dépendance est souvent **concrète et personnelle**
- L'hétéronomie est **structurelle et morale**

Résumé

Notion	Idée centrale	Rapport à l'hétéronomie
Autonomie	Se donner ses lois	opposé
Liberté	Choisir sans contrainte	peut être compatible ou non

Notion	Idée centrale	Rapport à l'hétéronomie
Conformisme	Suivre le groupe	forme fréquente d'hétéronomie
Aliénation	Perte de contrôle sociale	forme forte d'hétéronomie
Dépendance	Incapacité ou besoin	proche mais plus concret