

## HEXAKOSIOIHEXEKONTAHEXAPHOBIE Peur du nombre 666

### Hexakosioihexekontahexaphobie : quand le nombre 666 devient une menace invisible

Vous regardez votre ticket de caisse : 6,66 €. Un frisson traverse le dos, la main hésite, le cœur s'accélère. Vous ajoutez un chewing-gum, *juste au cas où*. Autour de vous, tout le monde continue sa vie comme si de rien n'était. Pour vous, quelque chose vient de se jouer. Une sorte de pacte évité de justesse, ou un mauvais présage déjoué.

Cette réaction n'a rien d'un simple « mauvais pressentiment ». Lorsque la peur du nombre 666 envahit le quotidien, elle porte un nom : **hexakosioihexekontahexaphobie**. Une phobie rare, mais bien réelle, à la croisée de la religion, de l'anxiété et d'un imaginaire collectif saturé de démons, de films d'horreur et de discours apocalyptiques.

On la caricature vite, on s'en moque parfois. Pourtant, derrière cette frayeur « bizarre », il y a souvent une souffrance silencieuse, des rituels épuisants, et une question simple : « Est-ce que je deviens fou-folle ? » Cet article répond précisément à cette inquiétude, en langage clair, sans minimiser, sans dramatiser.

### À RETENIR EN QUELQUES LIGNES

- L'hexakosioihexekontahexaphobie est une **peur intense, persistante et irrationnelle du nombre 666**, souvent liée à des croyances religieuses ou à la culture populaire.
- Elle s'inscrit dans les **phobies spécifiques** : exposition au nombre 666 (sur un ticket, une plaque, une date) déclenche anxiété, évitement, voire attaques de panique.
- Le nombre 666 vient du livre de l'Apocalypse, présenté comme le « nombre de la Bête », ce qui alimente des scénarios catastrophiques chez certaines personnes.
- Les phobies spécifiques touchent environ **2 à 4 % de la population**, et la peur de 666 se situe dans cette famille, avec une dimension symbolique très forte.
- Thérapies cognitivo-comportementales, exposition graduée, travail sur les croyances, parfois médication : il existe des **outils concrets pour apaiser cette peur** et reprendre le contrôle de sa vie.

### Comprendre ce que recouvre vraiment l'hexakosioihexekontahexaphobie

#### Une phobie spécifique, pas un caprice mystique

Derrière ce terme à rallonge se cache une réalité clinique : l'hexakosioihexekontahexaphobie est classée parmi les **phobies spécifiques**, au même titre que la peur des araignées ou des avions, lorsqu'elle entraîne une détresse significative ou altère le quotidien.

Concrètement, la personne ressent une **anxiété disproportionnée** lorsqu'elle est confrontée au nombre 666 : sur un écran, une facture, un code, une place numérotée. Elle sait souvent que c'est irrationnel, mais cela ne suffit pas à faire disparaître la peur. La raison n'a pas toujours le dernier mot sur le système nerveux.

## **Le poids d'un symbole : d'où vient ce fameux 666 ?**

Le nombre 666 est mentionné dans l'Apocalypse de Jean comme le « nombre de la Bête », associé à une figure de pouvoir opposée à Dieu et à la persécution des croyants. Au fil des siècles, il est devenu un symbole condensé : mal, danger spirituel, fin du monde, complots.

Les exégètes montrent que ce chiffre pourrait renvoyer à l'empereur Néron, via un jeu de chiffres (gématrie), dans un contexte de persécution des premiers chrétiens. Mais pour la plupart des croyants d'aujourd'hui, ce niveau de lecture historique importe peu : ce qui reste, c'est l'image d'un nombre maudit, diffusée par des prêches, des rumeurs, des livres, des films. Le terrain idéal pour nourrir une phobie chez des personnes vulnérables à l'anxiété.

## **Comment se manifeste la peur du nombre 666 ?**

### **Signaux du corps : quand un simple chiffre déclenche l'alarme**

Au niveau physique, les symptômes ressemblent à ceux des autres phobies : **tachycardie, sueurs, tremblements, oppression thoracique, souffle court, sensation de vertige ou de faiblesse** quand la personne voit ou anticipe le nombre 666.

Parfois, cela va jusqu'à une attaque de panique : impression de perdre le contrôle, peur de « devenir fou » ou de mourir sur le moment. Le cerveau associe le nombre à une menace, et le corps réagit comme si un prédateur venait d'entrer dans la pièce.

### **Signaux psychologiques : obsession, évitement, scénarios catastrophes**

Sur le plan psychique, on retrouve souvent :

- des **pensées intrusives** autour du nombre 666 : peur de tomber dessus, de « attirer » le mal ou Satan en le voyant ou en l'écrivant ;
- une **hyper-vigilance** aux suites de chiffres : plaques, prix, numéros de commande scannés en permanence pour éviter la combinaison fatidique ;
- des **scénarios catastrophes** : « Si mon billet porte 666, l'avion va s'écraser », « Si je garde cette facture à 6,66 €, il va m'arriver un malheur » ;
- un **mélange de honte et de culpabilité** : honte de se sentir « irrationnel-le », culpabilité religieuse de « manquer de foi » ou de prendre ces choses « trop au sérieux ».

### **Quand la vie quotidienne se rétrécit**

Pour beaucoup, la peur commence comme une superstition banale puis s'étend. Des personnes racontent changer de place dans un bus parce que le siège porte le numéro 666, refuser un locataire parce que son téléphone contient trois six, ou modifier jusqu'à leur horaire de rendez-vous pour éviter une date avec cette combinaison.

Des cas documentés mentionnent même des changements d'adresse officielle : Ronald Reagan et son épouse ont fait modifier le numéro de leur maison de 666 à 668 après sa présidence, justement pour éviter l'association avec ce chiffre. Ces comportements

alimentent un cercle vicieux : sur le moment, l'évitement soulage, mais il **renforce la phobie** à long terme.

### **Hexakosioihexekontahexaphobie : phobie « rare » ou symptôme d'une époque ?**

#### **Une phobie à la croisée de plusieurs influences**

Les études montrent que les phobies spécifiques concernent entre **2 et 4 % de la population**, tous types confondus. La peur intense de 666 n'est pas systématiquement mesurée séparément, mais les spécialistes estiment qu'elle se situe dans ce registre : peu fréquente, mais pas anecdotique, surtout dans des contextes fortement marqués religieusement.

La culture contemporaine amplifie ce terrain : nombre 666 omniprésent dans les films d'horreur, les romans fantastiques, les théories complotistes, les jeux vidéo. Ces représentations renforcent le lien entre 666 et l'idée de menace, en particulier chez les personnes déjà anxieuses ou issues de milieux où le discours sur la « fin des temps » est courant.

#### **Entre croyance, anxiété et besoin de contrôle**

Pour certains, la peur est surtout **religieuse** : 666 représente un danger spirituel réel, un signe à fuir coûte que coûte. Pour d'autres, qui ne se disent pas croyants, c'est presque une superstition « laïque », nourrie par les images violentes et les scénarios catastrophes répétés à l'écran.

Dans les deux cas, la peur du 666 s'enracine souvent dans un besoin de contrôle : si j'évite ce nombre, peut-être que je peux empêcher le pire. C'est une forme de « magie anxieuse », où l'on tente, par des micro-rituels, de reprendre la main sur un monde vécu comme dangereux et imprévisible.

#### **Différencier superstition, phobie et trouble obsessionnel**

| <b>Situation</b>              | <b>Superstition autour de 666</b>             | <b>Hexakosioihexekontahexaphobie</b>   | <b>Dimension obsessionnelle / TOC</b>   |
|-------------------------------|---|--|---|
| Réaction face au nombre 666   | Gêne légère, plaisanteries, petit inconfort.  | Peurs intenses, angoisse, parfois panique.                                   | Intrusions mentales répétitives sur 666, besoin irrépressible de neutraliser ces pensées. |
| Impact sur la vie quotidienne | Quasi nul, quelques évitements « pour rire ». | Évitement massif de dates, lieux, factures, numéros de siège, adresses, etc. | Temps important perdu dans des rituels mentaux ou comportementaux, grande souffrance.     |

| Situation          | Superstition autour de 666                            | Hexakosioihexekontahexaphobie   | Dimension obsessionnelle / TOC   |
|--------------------|---|---|--|
| Vision de la peur  | Jugée « pas très rationnelle », mais plutôt amusante. | Reconnaissance fréquente que la peur est irrationnelle, mais impression d'être débordé-e. | Peur que la simple présence de la pensée déclenche un drame ou révèle une malédiction personnelle. |
| Besoins de rituels | Parfois un geste symbolique, mais non obligatoire.    | Évitements répétés, modification des achats, des trajets, des numéros.                    | Répétition de prières, vérifications, comptages, jusqu'à satiété subjective.                       |

Cette distinction est importante : elle rappelle que **tout le monde n'a pas la même relation aux symboles**. Certaines personnes jouent avec, d'autres en souffrent. La psychologie s'intéresse surtout au point où la peur commence à enfermer la vie au lieu de la protéger.

#### **Pourquoi cette peur s'accroche-t-elle autant ?**

##### **Un cerveau programmé pour voir des signes partout**

Les psychologues parlent de « biais de saillance » : certains stimuli, très chargés émotionnellement, prennent une place démesurée dans notre attention. 666 fait partie de ces signaux : il est associé à l'« evil », au malheur, à l'interdit, ce qui lui donne une force de frappe cognitive particulière.

Une autre erreur de notre cerveau est l'« insensibilité aux taux de base » : on surestime la probabilité que quelque chose de grave arrive juste parce qu'une image est marquante. Voir 666 sur un billet d'avion paraît soudain plus inquiétant que les statistiques réelles de sécurité aérienne, pourtant extrêmement favorables.

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

Face à un ticket à 6,66 €, changer d'article apaise instantanément. Cette détente est ressentie comme une sorte de récompense : « j'ai bien fait de l'éviter, je me sens mieux ». Le cerveau enregistre alors que la stratégie d'évitement fonctionne, et pousse à la répéter.

Peu à peu, la personne multiplie les adaptations : refaire un trajet, renoncer à un achat, demander à changer de chambre d'hôtel, voire à modifier un contrat. À chaque fois, le message implicite est le même : « Ce nombre est dangereux ». L'angoisse augmente paradoxalement, même si le soulagement immédiat donne l'illusion de la maîtriser.

## **Ce que la thérapie peut vraiment changer**

### **Les approches les plus utilisées par les cliniciens**

Les **thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** sont aujourd'hui l'approche de référence pour les phobies spécifiques, y compris celles liées à des nombres. Elles combinent plusieurs leviers :

- un travail sur les **pensées catastrophistes** : « si je vois 666, il va se passer quelque chose d'horrible », « Dieu va me punir », « ça signifie que je suis maudit·e » ;
- une **exposition graduée** au nombre 666 (d'abord en imagination, puis en vrai), pour que le cerveau apprenne, pas à pas, que la menace attendue ne se réalise pas ;
- un apprentissage de **techniques de régulation émotionnelle** : respiration, ancrage corporel, auto-parole apaisante pour traverser les pics d'angoisse sans recourir aux rituels.

Selon la sévérité de la phobie et l'existence d'autres troubles (dépression, trouble anxieux généralisé, TOC...), des médicaments peuvent être proposés : anxiolytiques de courte durée ou antidépresseurs agissant sur l'anxiété, toujours dans une logique d'appoint et non de solution unique.

### **Parler de spiritualité sans se moquer ni cautionner la peur**

Pour beaucoup de personnes inquiètes à propos de 666, le verset biblique n'est pas un simple texte ancien : c'est un enjeu spirituel profond. Travailler avec cette peur nécessite donc de respecter la foi de la personne, sans alimenter pour autant la croyance que le nombre en lui-même a un pouvoir occulte direct.

Dans certains cas, dialoguer avec un référent spirituel ouvert au questionnement – prêtre, pasteur, accompagnateur – peut aider à recontextualiser le texte, à parler de symbolique plutôt que de magie arithmétique. Cela ne remplace pas la thérapie, mais peut devenir un appui précieux pour apaiser la culpabilité religieuse autour de cette peur.

### **Si le nombre 666 vous fait peur : des repères pour aujourd'hui**

#### **Ce qui doit vous alerter**

Il est peut-être temps de chercher de l'aide professionnelle si vous vous reconnaissez dans plusieurs de ces situations :

- vous évitez systématiquement des achats, des trajets, des dates ou des numéros à cause de 666, au point que cela complique concrètement votre vie ;
- vous ressentez une forte anxiété, voire des attaques de panique, lorsque vous tombez sur ce nombre ;
- vous pensez très souvent à 666, avec des scénarios dramatiques qui tournent en boucle ;
- vous avez honte d'en parler, par peur qu'on vous prenne pour quelqu'un de fragile, « irrationnel » ou trop « spirituel ».

## Quelques pistes concrètes pour reprendre de l'espace

Sans remplacer un travail thérapeutique, certains gestes peuvent amorcer un changement :

- **Nommer clairement** ce que vous vivez : le fait que cette peur ait un nom (hexakosioihexekontahexaphobie) montre qu'elle a été observée, décrite, comprise par d'autres.
- **Observer vos évitements** : noter, sur quelques jours, à quels moments vous modifiez vos décisions à cause de 666. Cette prise de conscience est déjà un acte de reprise de pouvoir.
- **Parler à quelqu'un de sûr** : une personne qui ne se moquera pas, qui écoute sans dramatiser. Le silence nourrit la honte, la parole la fissure.
- **Chercher un-e psychologue ou psychiatre** ayant l'habitude des phobies ou des TOC, capable d'intégrer à la fois la dimension émotionnelle, cognitive et, si nécessaire, spirituelle de votre peur.

La peur du nombre 666 dit quelque chose d'intime : votre rapport au danger, à la faute, au hasard, au sacré. Elle n'est ni une preuve de folie, ni un signe que « quelque chose de mauvais » vous habite. C'est un **mécanisme de protection déréglé**, qu'il est possible d'apprivoiser et de réparer avec de l'aide adaptée.

© <https://psychologie-positive.com/comprendre-lhexakosioihexekontahexaphobie-la-peur-du-nombre-666-expliquee/>