

## LEIBOHPHOBIE peur des palindromes

### Quand la peur des palindromes révèle bien plus qu'un simple trouble

Personne n'a peur de *kayak* ou de *rotor*, pense-t-on au premier abord. Pourtant, derrière la fameuse « aibohphobia », ce terme ironique inventé pour désigner la peur des palindromes, se cache une vraie question psychologique : que se passe-t-il quand un simple jeu de lettres déclenche une réaction de panique, de rejet ou de dégoût disproportionnée ?

La « leibohphobie » – forme francisée et volontairement décalée de cette peur – n'apparaît dans aucun manuel diagnostique officiel. Pourtant, certains patients rapportent un malaise intense face à ces mots qui se lisent dans les deux sens, comme si cette symétrie imposée menaçait leur sentiment d'ordre intérieur.

### À retenir en un clin d'œil

- Le nom savant pour la peur des palindromes circule sous la forme **aibohphobia**, un mot volontairement palindromique et humoristique, plus proche du clin d'œil linguistique que d'un diagnostic officiel.
- Des personnes peuvent néanmoins ressentir une **angoisse très réelle** face aux palindromes : accélération du rythme cardiaque, évitement, pensées intrusives, comme pour d'autres phobies spécifiques.
- On parle alors d'une phobie rare, qui se comprend à travers les mécanismes classiques de l'anxiété : conditionnement, vulnérabilité cognitive, événements marquants, imagination très vive.
- La leibohphobie n'est pas une « bizarrerie ridicule » : elle peut devenir envahissante si elle s'associe à des peurs plus larges des mots, des nombres, de l'ordre ou de la perte de contrôle.
- Les approches thérapeutiques efficaces restent les mêmes que pour les autres phobies : thérapies cognitivo-comportementales, exposition graduée, psycho-éducation, travail sur la honte et l'auto-dérision.

### Ce que recouvre vraiment la peur des palindromes

#### Un mot-blague... mais une angoisse parfois bien réelle

Le terme **aibohphobia** est né dans la culture anglophone comme une plaisanterie : un mot qui signifie « peur des palindromes » tout en étant lui-même un palindrome, une sorte de piège linguistique destiné à faire sourire.

Les psychologues et les dictionnaires précisent que ce terme n'est pas reconnu comme une entité clinique officielle ; il sert surtout d'exemple amusant en linguistique ou en vulgarisation scientifique. Pourtant, certains témoignages décrivent une peur très concrète lorsque la personne lit ou entend un palindrome, avec une montée d'angoisse ou un besoin urgent de détourner le regard.

## **Palindromes : quand la symétrie dérange**

Un palindrome est une séquence – mot, nombre, phrase – qui se lit de la même manière dans un sens et dans l'autre : *radar*, *ressasser*, une date comme 02/02/2020, ou encore des phrases plus longues.

Pour beaucoup, cette symétrie a quelque chose de ludique, presque poétique. Pour d'autres, elle crée une forme de dissonance : l'œil et le cerveau détectent une régularité trop parfaite, qui peut être perçue comme **artificielle**, « **non naturelle** » et donc menaçante.

## **L'intention de recherche cachée derrière « leibohphobie »**

### **Pourquoi cette question fascine autant les internautes**

Les pages les plus visibles en français et en anglais autour de la peur des palindromes oscillent entre humour, curiosité linguistique et vulgarisation sur les phobies en général.

Derrière cette recherche, on retrouve trois grandes attentes : comprendre si cette peur est « vraie » ou purement inventée ; savoir si on peut réellement être « malade » à cause d'un mot ; repérer ce que cette phobie dit de notre rapport au langage, au contrôle et aux petites bizarreries de l'esprit humain.

### **Un angle rarement abordé : la peur d'être ridicule**

Ce que les contenus dominants laissent souvent de côté, c'est la dimension de honte. Avoir peur d'une araignée semble socialement acceptable ; avoir peur d'un mot ou d'une séquence de lettres paraît « absurde », donc moquable.

De nombreuses personnes souffrant de phobies atypiques (boutons, petites formes répétées, chiffres précis, mots associés à un traumatisme) n'osent pas en parler par peur de passer pour « fous ». Cet isolement émotionnel aggrave l'anxiété bien plus que l'objet phobique lui-même.

### **Phobie, dégoût, malaise : où commence le trouble ?**

#### **Ce qu'est une phobie spécifique, en clinique**

Une **phobie spécifique** est un trouble anxieux caractérisé par une peur intense et persistante d'un objet ou d'une situation, sans danger réel proportionné, avec trois caractéristiques majeures : déclenchement rapide de l'angoisse, évitement systématique et retentissement sur la vie quotidienne.

Les manuels comme le DSM-5 ne citent pas la peur des palindromes en particulier, mais décrivent des critères applicables à tout objet ou situation, y compris un mot ou une structure linguistique, si la peur devient incontrôlable et handicapante.

## **Leibohphobie : simple inconfort ou véritable phobie ?**

La majorité des mentions d'aibohphobia la présentent comme une curiosité, pas comme un trouble documenté par de grandes études.

Pour parler de leibohphobie au sens clinique, il faudrait par exemple : une montée d'angoisse marquée à chaque exposition à un palindrome ; un évitement actif (changer de trajet pour éviter un panneau, modifier des textes, fuir certains jeux de mots) ; un impact significatif sur le travail, les études, les relations.

## **Symptômes possibles chez une personne vraiment phobique**

Les manifestations rapportées pour des phobies liées aux mots ou aux formes répétitives sont proches de celles d'autres phobies : palpitations, sueurs, tremblements, sensation d'oppression, besoin de s'éloigner immédiatement de la source de peur, voire crise de panique.

Sur le plan psychique, la personne peut ressentir une impression d'irréalité, des pensées catastrophistes (« je vais perdre la tête si je continue à regarder ce mot », « quelque chose de grave va arriver »), ou encore une colère contre elle-même pour ne pas réussir à « se raisonner ».

## **Pourquoi certains cerveaux accrochent sur les palindromes**

### **Le rôle de notre traitement cognitif des formes**

Des travaux en psychologie cognitive montrent que certaines personnes ont des difficultés particulières avec les motifs symétriques ou répétitifs : ils peuvent être vécus comme envahissants, intrusifs, voire menaçants, parce qu'ils saturent l'attention.

Dans ce cas, le palindrome n'est pas seulement un mot : c'est une **structure répétée** qui accroche le regard, accroche la pensée, et donne l'impression d'une boucle mentale dont on ne peut plus sortir, comme un refrain obsédant qui se répète.

### **Quand un mot devient associé à un souvenir pénible**

Une autre explication possible est le conditionnement. Un palindrome peut avoir été présent lors d'un événement marquant : une date de décès, un numéro, un mot prononcé dans un contexte humiliant ou traumatique.

Avec le temps, l'esprit associe la structure palindrome à la charge émotionnelle de ce souvenir ; les mots ou nombres similaires deviennent alors des déclencheurs d'angoisse, même si la personne ne fait pas toujours le lien consciemment.

### **Imagination, introspection et hypervigilance**

Les personnes très imaginatives, attentives au langage, douées pour repérer les anomalies ou les régularités, sont aussi plus susceptibles de « remarquer » les palindromes partout.

Cette hypervigilance peut d'abord s'installer comme un jeu mental, puis se transformer en piège : plus on surveille les palindromes, plus on en voit, plus l'angoisse s'ancre et se renforce, jusqu'à donner le sentiment que le monde entier se met à parler en miroir.

### **Anecdotes, paradoxes et humour cruel des mots**

#### **Quand le mot qui nomme la peur est lui-même un piège**

La culture web aime jouer avec les phobies : on trouve des termes très longs pour la peur des mots longs, ou des formules volontairement imprononçables pour des peurs très simples. Dans le cas d'aibohphobia, il y a une forme d'ironie presque cruelle : nommer la peur par ce qui la provoque.

Si une personne souffre réellement d'angoisse face aux palindromes, tomber sur ce mot peut être vécu comme une petite agression : une blague privée dont elle serait la cible. Cela renforce parfois la sensation d'être incompris ou tourné en dérision par le reste du monde.

#### **Un patient imaginaire : « je ne supporte pas les dates qui se lisent à l'envers »**

Imaginez Laura, 28 ans. Elle se décrit comme « rationnelle », travaille dans l'informatique, aime les chiffres. Pourtant, les dates comme 11/11 ou 02/02 la mettent profondément mal à l'aise. Elle évite de planifier des rendez-vous ces jours-là, change un mot de passe quand elle remarque qu'il est presque palindromique, en rit en soirée mais rentre chez elle avec une boule dans la gorge.

Son entourage trouve ça « marrant ». Laura, elle, se demande si elle ne devient pas folle. Ce n'est pas la date en elle-même qui est dangereuse : c'est cette impression incontrôlable qu'il se passe quelque chose de trop ordonné, presque comme si le monde s'enfermait dans un couloir sans issue. Ce scénario, très proche des descriptions de phobies rares, illustre comment un détail linguistique ou numérique peut cristalliser une anxiété plus vaste.

### **Leibohphobie et autres peurs atypiques : un même terrain anxieux**

#### **Une place dans la famille des phobies spécifiques**

Les cliniciens classent les phobies selon l'objet principal : animaux, environnement naturel, sang/injections, situations (avion, ascenseur), et un ensemble plus diffus d'« autres » objets ou situations, dans lequel entrent certaines peurs des nombres, des sons, des textures, ou des motifs visuels.

La leibohphobie, si elle est suffisamment intense et handicapante, se situerait dans cette dernière catégorie, avec des mécanismes similaires : anticipation anxieuse, évitement, croyances catastrophistes, décalage entre la dangerosité objective et la peur ressentie.

### Un tableau pour y voir clair

TYPE DE PEUR	OBJET PRINCIPAL	EXEMPLES CONCRETS	MÉCANISMES DOMINANTS
Phobie des animaux	Êtres vivants potentiellement menaçants	Araignées, chiens, serpents	Conditionnement (morsure, cri), biais de danger, images mentales fortes
Phobie situationnelle	Contexte ou lieu particulier	Avions, ascenseurs, ponts	Peur de perdre le contrôle, peur de la mort, souvenirs d'incidents passés
Peur des motifs ou formes	Structures répétitives/symétriques	Clusters de trous, motifs géométriques, certains nombres	Hyper-sensibilité visuelle, dégoût, surcharge sensorielle
<b>Leibohphobie</b>	Mots, nombres ou phrases palindromiques	<i>radar, kayak</i> , dates 02/02/2020	Surcharge cognitive, association traumatique, peur d'une « boucle » mentale, honte d'une peur jugée absurde

### Quand la peur des palindromes devient un problème quotidien

#### Impact sur la vie scolaire, professionnelle et sociale

Une phobie rare n'en est pas moins envahissante : certains témoignages de phobies comparables rapportent des stratégies d'évitement qui prennent des heures, comme relire des documents pour « nettoyer » les séquences gênantes ou modifier des noms de fichiers jusqu'à ce qu'ils ne contiennent plus de structure dérangeante.

Sur le plan social, cela peut se traduire par le refus de participer à certains jeux de société, ateliers d'écriture, activités ludiques autour des mots, ou même un malaise lorsqu'une personne porte un prénom presque palindromique. Avec le temps, on se retire, on limite les situations où la peur pourrait être activée.

#### Le poids de la honte et de l'auto-jugement

Les phobies jugées « absurdes » sont souvent celles dont on parle le moins, alors qu'elles sont, en pratique, extrêmement coûteuses en énergie psychique.

La personne se retrouve piégée entre deux souffrances : l'angoisse provoquée par l'objet phobique, et la honte de ne pas réussir à s'en détacher par la seule logique. À force de se traiter d'« idiot », on nourrit malgré soi l'anxiété et on prépare le terrain à d'autres troubles, comme la dépression ou une image de soi très dévalorisée.

## **Que faire si l'on se reconnaît dans cette peur ?**

### **Première étape : prendre sa propre peur au sérieux**

La question n'est pas de savoir si la peur est « rationnelle », mais si elle vous **fait souffrir**. Un simple malaise ponctuel devant un palindrome amusant ne nécessite pas forcément de démarche, mais une peur qui s'impose, qui fait modifier ses comportements et qui occupe beaucoup de place mentale mérite d'être entendue.

Reconnaître que cette peur raconte quelque chose de votre rapport au contrôle, à l'imprévu, à la symétrie, est déjà une manière de reprendre la main : on passe d'un « je suis ridicule » à « quelque chose en moi essaie de se protéger maladroitement ».

### **Quand consulter un professionnel de santé mentale**

Un entretien avec un psychologue ou un psychiatre permet de distinguer un simple trait de personnalité (hypersensibilité au langage, goût pour l'ordre) d'un trouble anxieux avéré. Le professionnel va explorer l'intensité de la peur, les situations déclenchantes, les stratégies d'évitement, et l'impact sur votre vie quotidienne.

Cette démarche est particulièrement indiquée si la peur s'étend à d'autres domaines : mots en général, nombres précis, dates, textes, et si vous ressentez une fatigue mentale chronique liée à la surveillance constante de votre environnement symbolique.

### **Les approches thérapeutiques qui fonctionnent**

Les thérapies cognitivo-comportementales (TCC) sont les plus étudiées pour les phobies spécifiques : elles combinent un travail sur les pensées automatiques (« si je lis ce mot, je vais perdre pied ») et des exercices d'exposition graduée, dans un cadre sécurisé et progressif.

La personne apprend à tolérer l'inconfort, à reconnaître que l'angoisse monte puis redescend, à déconstruire l'illusion de menace que représente la structure palindrome. Dans certains cas, des techniques de relaxation, de pleine conscience, voire un traitement médicamenteux ponctuel peuvent soutenir ce travail.

### **Réhabiliter nos peurs étranges**

#### **Nos bizarreries comme matériau psychologique**

Qu'il s'agisse de leibophobie, de peur des trous, des boutons, ou de certains sons, ces peurs révèlent surtout à quel point notre psychisme est sensible aux formes, aux répétitions, aux symboles.

Plutôt que de nous juger, nous pouvons les considérer comme des signaux : quelque chose, en nous, tente de maintenir un équilibre, parfois maladroitement. Travailler avec ces peurs, c'est apprendre à apprivoiser notre manière unique de regarder le monde, et à la rendre un peu plus habitable.

© <https://psychologie-positive.com/comprendre-leibohphobie-quand-la-peur-des-palindromes-devient-un-trouble/>