

LES PHOBIES DES COULEURS

Phobies non spécifiques, non classifiées en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Les phobies liées aux couleurs existent, mais elles sont **rares** et souvent liées à une expérience personnelle plutôt qu'à une signification universelle.

On parle généralement de **chromophobie** (peur des couleurs) ou de phobies spécifiques associées à une couleur précise.

Peur du rouge — érythrophobie

Souvent liée à la peur du sang, de la violence ou... du fait de rougir en public (peur du regard des autres). Elle peut être associée à l'anxiété sociale.

Peur du blanc — leucophobie

Peut être liée aux environnements médicaux (hôpitaux, blouses blanches) ou à une sensation de vide, de froideur.

Peur du noir — nyctophobie (ou scotophobie)

Très répandue, surtout chez les enfants. Elle correspond surtout à la peur de l'obscurité, de l'inconnu ou de ce qu'on ne voit pas.

Peur du vert — chlorophobie

Rare, mais parfois associée à la maladie, au poison ou à des expériences négatives dans la nature.

Peur du jaune — xanthophobie

Encore plus rare. Peut provoquer un malaise face à des objets jaunes, parfois lié à une hypersensibilité visuelle ou une association négative.

Peur du bleu — cyanophobie

Très peu fréquente. Peut être liée à la profondeur (mer, ciel) ou à des expériences spécifiques.

Ce qu'il faut comprendre

- Ces phobies ne sont **pas universelles** : une couleur en elle-même n'est pas "effrayante" pour tout le monde.
- Elles sont souvent liées à un **traumatisme**, une association négative ou un trouble anxieux plus large.
- Dans certains cas, la peur concerne ce que la couleur **représente** (ex : rouge = sang, noir = obscurité), pas la couleur elle-même.

Quand cela devient un problème

On parle de phobie quand la peur est **intense, irrationnelle et handicapante** (évitement, stress important, réactions physiques).