

## LEUCOSELIDOPHOBIE Peur de la page blanche

### Leucosélidophobie : comprendre cette peur méconnue de la page blanche et ses impacts psychologiques

Vous êtes devant votre écran, le curseur clignote, le temps passe, le cœur accélère. Rien ne vient. Pas une phrase, pas même un début de phrase. Et plus le silence intérieur s'installe, plus la honte murmure : « Tu n'y arriveras pas. » Cette peur intense de la page blanche porte un nom rare, presque poétique : la **leucosélidophobie**, parfois appelée « syndrome de la page blanche » dans le langage courant.

On la croit réservée aux écrivains, aux scénaristes ou aux candidats à un concours. En réalité, elle touche aussi les étudiants, les cadres en télétravail, les créateurs de contenu, les chercheurs, les enseignants, et toutes celles et ceux pour qui « produire un texte » est devenu un enjeu identitaire ou professionnel. Comprendre cette peur, ce n'est pas seulement parler d'écriture : c'est explorer ce qui se joue quand notre valeur personnelle semble soudain suspendue à quelques lignes encore invisibles.

- La leucosélidophobie désigne une **peur paralysante de la page blanche**, où écrire devient une source majeure d'angoisse plutôt qu'un simple effort cognitif.
- Elle se situe à la croisée de plusieurs facteurs : *anxiété de performance*, perfectionnisme, manque de confiance, parfois expériences d'échec ou de critique répétées.
- Elle peut impacter la scolarité, la carrière, la créativité, et alimenter un cercle vicieux fait d'évitement, de procrastination et de culpabilité.
- Différentes approches psychologiques (thérapies cognitivo-comportementales, exposition graduelle, travail sur le perfectionnisme et l'estime de soi) montrent une réelle efficacité pour réduire cette peur.
- Des stratégies très concrètes – « écriture moche », contraintes créatives, rituels corporels, dédramatisation de l'erreur – permettent souvent de reprendre pied étonnamment vite.

### Définir la leucosélidophobie : bien plus qu'un simple « blocage »

#### Une phobie de la page blanche... ou de soi face à la page ?

Le terme **leucosélidophobie** n'apparaît pas dans les manuels de diagnostic psychiatrique classiques, mais il est désormais utilisé par des praticiens, des coachs et des auteurs pour désigner une peur spécifique : celle de se retrouver incapable d'écrire devant une page blanche, que ce soit sur papier ou sur écran. On parle aussi d'angoisse de la page blanche ou de « writer's block » dans la littérature anglo-saxonne.

Sur le plan psychologique, on se situe dans la famille des *phobies spécifiques* : la présence d'un stimulus (ici, l'obligation de produire un texte) déclenche une réaction de peur disproportionnée, de fuite ou de blocage, comme on le voit pour la peur des germes, des aiguilles ou du papier. Sauf que la « menace » n'est pas un objet extérieur : c'est votre propre pensée, votre capacité à formuler, votre sentiment de légitimité.

## **Un syndrome qui touche bien au-delà des écrivains**

Les témoignages de personnes confrontées à la leucosélidophobie montrent qu'on la retrouve aussi bien chez l'auteur expérimenté que chez l'étudiant qui doit rendre son premier mémoire, chez la personne qui prépare un simple mail important ou un rapport d'activité. Dans un contexte où la production écrite est omniprésente – mails, présentations, posts, rapports – cette peur prend une dimension sociale et professionnelle considérable.

Certains parlent d'« être aspiré par le vide », d'autres d'une impression d'être « déconnecté » de leurs idées, comme si le fil de la pensée s'était rompu. Cette expérience n'est pas un manque de volonté : elle correspond à une véritable **réponse anxieuse**, avec symptômes physiques (tension, palpitations, sueurs) et mentaux (ruminations, auto-critique, sensation d'urgence).

## **LES RESSORTS PSYCHOLOGIQUES CACHÉS DERRIÈRE LA PAGE BLANCHE**

### **Perfectionnisme, honte et peur de l'échec**

Au cœur de la leucosélidophobie, on retrouve souvent un perfectionnisme rigide : l'idée que tout texte doit être immédiatement brillant, fluide, irréprochable. La page blanche devient alors le théâtre d'un fantasme impossible : produire sans tâtonnements, sans ratures, sans essais. La moindre phrase imparfaite est vécue comme une preuve d'incompétence, pas comme une étape normale du processus créatif.

Cette hyper-exigence nourrit la honte : « Si j'écris quelque chose de médiocre, cela dira quelque chose de moi. » On observe chez de nombreux auteurs et étudiants une confusion entre la valeur du texte et la valeur de la personne, ce qui intensifie la peur de se lancer. L'évitement de l'écriture devient alors un moyen de se protéger d'un éventuel jugement, réel ou anticipé.

### **L'anxiété de performance et la pression du temps**

Les contextes d'évaluation – concours, examens, soutenances, appels d'offres – augmentent très nettement la probabilité de vivre un épisode de leucosélidophobie. La contrainte de temps renforce la sensation de menace : chaque minute qui passe sans produire de texte vient nourrir l'idée que « tout est perdu », ce qui amplifie encore le stress et réduit la capacité de raisonnement.

On observe alors ce que les psychologues appellent parfois une « paralysie par l'analyse » : la personne sur-analyse son sujet, remet en question chaque formulation, hésite entre plusieurs plans, et finit par ne plus poser une seule phrase sur le papier. Le cerveau est saturé par l'anticipation des conséquences (note, réputation, regard des autres), au détriment de la simple tâche d'écrire une première version approximative.

### **Trajectoires personnelles, critiques et expériences d'échec**

Certaines histoires de vie prédisposent particulièrement à cette peur : environnements scolaires très critiques, moqueries sur l'orthographe, remarques humiliantes sur un devoir

« nul » ou un mémoire « mal écrit ». À force, chaque nouvelle page à rédiger réactive une mémoire implicite de ces moments de dévalorisation, même des années plus tard.

D'autres personnes ont connu une expérience d'échec marquante – concours raté, manuscrit refusé, évaluation négative – qui a agi comme un « événement fondateur » pour leur leucosélidophobie. On voit alors se construire progressivement un conditionnement : page blanche = risque d'effondrement narcissique, qu'il vaut mieux éviter à tout prix, même au prix du retard, de la procrastination ou de l'abandon d'un projet cher.

## COMMENT RECONNAÎTRE LA LEUCOSÉLIDOPHOBIE DANS LE QUOTIDIEN ?

### Signaux d'alerte fréquents

Sur le plan clinique, la leucosélidophobie se manifeste par un ensemble de signes émotionnels, cognitifs et comportementaux, comparables à ceux observés dans d'autres phobies spécifiques ou peurs de performance. Ils varient en intensité, mais reviennent de manière assez typique chez les personnes concernées.

TYPE DE SIGNAUX	MANIFESTATIONS TYPIQUES	CONSÉQUENCES POSSIBLES
<b>Physiques</b>	Tension musculaire, boule au ventre, transpiration, accélération du cœur, difficultés à respirer au moment de commencer à écrire.	Fatigue, évitement des situations d'écriture, association entre écriture et malaise corporel.
<b>Émotionnels</b>	Peur intense, irritabilité, sentiment de panique, parfois tristesse ou découragement brutal devant la page blanche.	Crainte anticipée de toute tâche écrite, baisse de motivation, perte de plaisir créatif.
<b>Cognitifs</b>	« Je n'y arriverai jamais », « Tout ce que j'écris est nul », « On va voir que je suis un imposteur ».	Auto-sabotage, effondrement de la confiance, spirale de la procrastination.
<b>Comportementaux</b>	Repousser l'écriture jusqu'à la dernière minute, se lancer dans des tâches secondaires (rangement, mails) plutôt que d'écrire.	Retards, travail bâclé en urgence, conflits professionnels ou académiques, opportunités manquées.

### Quand la peur devient handicapante

On peut parler de leucosélidophobie problématique lorsque cette peur commence à restreindre de façon significative la vie de la personne : impossibilité de rendre un mémoire, abandon d'un projet d'écriture.

Certaines personnes modifient même leurs trajectoires professionnelles pour contourner cette souffrance : renoncer à un poste impliquant la rédaction, éviter les études longues,

choisir un parcours perçu comme « moins écrit ». La peur de la page blanche agit alors comme un filtre invisible qui décide, à la place de la personne, de ce qu'elle « a le droit » d'entreprendre.

## **UN IMPACT SOUS-ESTIMÉ SUR LE TRAVAIL, LES ÉTUDES ET LA CRÉATION**

### **Au travail : mails, rapports, présentations... et épuisement silencieux**

Dans de nombreux métiers, l'écriture est devenue une compétence centrale, même lorsqu'elle n'est pas explicitement mentionnée dans la fiche de poste. Rédiger un mail stratégique, un rapport annuel, une note de synthèse, une présentation pour la direction peut réveiller – voire installer – une leucosélidophobie latente.

On voit alors apparaître des stratégies de compensation : déléguer systématiquement la rédaction à un collègue, surinvestir la mise en forme au détriment du fond, passer des heures à réécrire un mail de quelques lignes, ou attendre le dernier moment pour envoyer un document. À long terme, cette pression invisible contribue à l'épuisement professionnel, surtout lorsque la personne a déjà une sensibilité anxieuse.

### **Dans les études : dissertations, mémoires, concours**

Les étudiants sont particulièrement exposés à cette peur, car leur valeur académique est massivement évaluée à travers la production écrite : dissertations, commentaires, dossiers, mémoires, thèses. Les concours ajoutent un niveau de stress supplémentaire, avec la combinaison redoutable page blanche + chronomètre + enjeu de carrière.

Des témoignages de candidats laissent apparaître un scénario récurrent : longues heures de révisions, préparation intensive, puis, le jour J, blocage brutal devant le sujet, impossibilité de démarrer, rumination, perte de temps, réponse incohérente ou incomplète. Beaucoup ressortent avec la conviction qu'ils « ne savent pas écrire », alors que le problème se situe davantage au niveau de la régulation émotionnelle que des compétences linguistiques ou analytiques.

### **Dans la création : roman avorté, manuscrit jamais envoyé, projet « pour plus tard »**

La leucosélidophobie a un coût silencieux mais immense : tous ces livres qui ne seront jamais écrits, ces blogs qui restent à l'état de brouillon, ces scénarios qui s'arrêtent au premier chapitre. Chez les créateurs, elle prend parfois une forme paradoxale : être obsédé par l'idée d'écrire tout en évitant concrètement l'écriture pendant des mois, voire des années.

L'impact n'est pas seulement artistique ; il est identitaire. Pour quelqu'un qui se définit comme « auteur », « chercheur », « créatrice de contenu », la page blanche vient toucher le sentiment même d'exister à travers son œuvre. La mise en pause forcée, alimentée par la peur, peut alors favoriser des épisodes dépressifs, une perte de sens, ou un sentiment persistant de gâchis personnel.

## **LES MÉCANISMES NEUROPSYCHOLOGIQUES : QUE SE PASSE-T-IL DANS LE CERVEAU ?**

### **Stress, mémoire et blocage cognitif**

Au niveau cérébral, l'épisode de page blanche s'explique en partie par la manière dont le stress aigu perturbe la communication entre différentes zones du cerveau. Des travaux sur les troubles anxieux montrent que le stress intense altère la capacité du cortex préfrontal à traiter l'information et à accéder aux souvenirs stockés, au profit d'une réponse émotionnelle rapide pilotée par l'amygdale.

Concrètement, le cerveau passe en « mode survie » face à la tâche d'écrire, comme s'il s'agissait d'une menace immédiate. Les idées semblent alors « disparaître », alors qu'elles ne sont pas perdues : leur accès est momentanément réduit. C'est ce qui explique qu'après coup, une fois l'échéance passée, les personnes se reprochent amèrement de « s'être effondrées » : leurs connaissances étaient bien là, mais non disponibles en situation de stress intense.

### **Le cercle vicieux de l'évitement**

Comme dans la plupart des phobies, l'évitement joue un rôle central. Éviter d'écrire diminue la tension sur le moment, ce qui renforce l'idée que la seule façon de se sentir mieux est de ne pas se confronter à la page blanche. À court terme, la personne ressent un soulagement. À long terme, la peur s'installe, l'écriture devient un territoire hostile, et chaque tentative tardive est d'autant plus chargée de stress.

Ce mécanisme est exactement celui qu'on observe pour la peur des germes, de certains objets ou du papier : moins on se confronte à la situation crainte, plus la peur augmente, plus le monde se rétrécit. La leucosélidophobie n'est donc pas une simple « flemme d'écrire » : c'est un trouble de type phobique, structuré autour d'une boucle peur-évitement-renforcement.

## **TRAITEMENTS ET APPROCHES THÉRAPEUTIQUES : QUAND LA PSYCHOLOGIE REDONNE LA MAIN**

### **Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) et exposition graduelle**

Les thérapies cognitivo-comportementales font partie des approches les plus documentées pour traiter les phobies spécifiques et les peurs de performance. L'idée centrale : on identifie les pensées automatiques qui alimentent la peur (« Je vais être ridicule », « Si ce texte n'est pas parfait, tout est perdu »), puis on les met à l'épreuve de manière structurée.

L'**exposition graduelle** est un levier clé : au lieu d'attendre inconsciemment la situation la plus anxiogène (le concours, le mémoire, le rapport crucial), la personne est progressivement invitée à se confronter à des tâches d'écriture de difficulté croissante – une phrase libre, un paragraphe imparfait, un texte court écrit en temps limité, etc. L'objectif n'est pas de produire un chef-d'œuvre, mais d'apprendre que l'anxiété est supportable, qu'elle monte puis redescend, et qu'écrire reste possible malgré elle.

## **Travailler le perfectionnisme et l'estime de soi**

Les TCC modernes intègrent de plus en plus la notion de perfectionnisme dysfonctionnel, notamment dans les troubles anxieux et dépressifs. Dans le cadre de la leucosélidophobie, le travail thérapeutique vise à assouplir les croyances du type « un bon texte doit sortir du premier coup », « si je doute, c'est que je ne suis pas fait pour ça », ou « une critique signifie que je suis un imposteur ».

Ce travail se combine souvent avec un renforcement de l'estime de soi globale : apprendre à se définir autrement que par sa productivité ou par la qualité perçue de ses écrits, développer une relation plus bienveillante à ses essais, accepter l'imperfection comme condition de la créativité. Dans certains cas, un suivi plus long explore aussi les expériences anciennes de critiques, de dévalorisation ou d'humiliation liées à l'école, à la famille ou à un échec majeur.

## **Et le traitement médicamenteux ?**

Les médicaments ne sont pas le traitement de première intention pour ce type de phobie, mais peuvent être proposés lorsque la leucosélidophobie s'inscrit dans un tableau anxieux ou dépressif plus global, ou s'accompagne de symptômes physiques intenses qui empêchent tout travail psychothérapeutique. Ils peuvent alors offrir un appui temporaire pour réduire l'hyper-réactivité au stress.

L'enjeu reste toutefois de ne pas confondre soulagement symptomatique et transformation de fond : les approches psychologiques, notamment l'exposition et le travail sur les croyances, restent essentielles pour modifier durablement la relation à l'écriture et à la performance.

## **STRATÉGIES CONCRÈTES POUR APPRIVOISER LA PEUR DE LA PAGE BLANCHE**

### **Avant d'écrire : soigner le « réglage intérieur »**

Paradoxalement, la meilleure façon de préparer un moment d'écriture n'est pas de s'asseoir en lui déclarant mentalement la guerre, mais de créer des conditions internes suffisamment apaisées pour que le cerveau puisse travailler. Les techniques issues de la gestion du stress (respiration lente, ancrage corporel, micro-pauses) aident à faire redescendre l'activation physiologique qui bloque l'accès aux idées.

Une pratique simple : avant de commencer, prendre une à trois minutes pour respirer profondément, sentir les points d'appui du corps sur la chaise, regarder la pièce, nommer intérieurement trois choses qu'on voit, trois sons qu'on entend, trois sensations corporelles. Ce type de rituel, inspiré des techniques d'anxiété et de pleine conscience, réoriente le cerveau vers le présent et non vers la catastrophe anticipée.

### **Commencer moche, écrire brouillon**

Les recherches sur la créativité et les phobies montrent qu'autoriser la phase de brouillon est un antidote puissant au perfectionnisme paralysant. Se donner explicitement la mission d'écrire « un texte raté », volontairement imparfait, désamorce une partie de la pression. On n'essaie plus de produire le texte définitif, mais une première matière à retravailler.

Une technique particulièrement efficace consiste à se fixer des micro-objectifs quantifiés : dix minutes d'écriture sans lever les mains du clavier, un paragraphe, dix lignes, peu importe la qualité. Cette approche est proche de l'exposition graduelle : on s'habitue à tolérer l'inconfort de la phrase imparfaite, jusqu'à ce que le geste d'écrire redevienne familier.

### **Découper le monstre en morceaux**

Une thèse, un mémoire, un roman ou un rapport stratégique mobilisent souvent la leucosélidophobie parce qu'ils sont perçus comme un bloc monolithique, impossible à aborder sans se sentir submergé. Du point de vue cognitif, découper la tâche en segments très concrets (plan, sous-titres, paragraphes, transitions) réduit la charge mentale et le sentiment de vertige.

Dans la pratique, cela peut passer par : lister les idées sans les hiérarchiser, grouper ces idées en trois ou quatre sections, choisir un sous-point très simple et ne viser qu'un paragraphe descriptif. Ce type de découpage est d'autant plus efficace qu'il s'accompagne d'une révision des exigences : accepter que les premières sections soient plus maladroitement, quitte à les rééquilibrer plus tard.

### **Changer le cadre : écrire pour soi, puis pour les autres**

La peur de la page blanche est souvent amplifiée par la sensation d'être déjà observé, jugé, évalué. Une astuce simple consiste à volontairement changer de cadre interne : commencer par écrire un texte « pour soi », sans destinataire explicite, avant de penser au lecteur final.

On peut, par exemple, rédiger une version d'essai sous forme de lettre à un ami, de note personnelle ou de journal, puis seulement après coup réorganiser le contenu dans un format « officiel ». Ce déplacement de cadre réduit la pression identitaire et permet à la pensée de se déployer plus librement avant de se formaliser.

## **ANATOMIE D'UN ÉPISODE DE PAGE BLANCHE : UN SCÉNARIO TYPIQUE**

### **Une journée d'écriture qui déraile**

Imaginez une doctorante qui prépare sa thèse. Elle a dégagé une journée entière pour rédiger un chapitre. La veille, elle s'est promis : « Demain, je dois absolument avancer. » Au réveil, l'enjeu est déjà maximal. Elle arrive à son bureau, ouvre le document, regarde son plan. Il est 9 h 15. Elle se dit qu'elle va d'abord relire ce qu'elle a écrit. Il est déjà 10 h 30. Toujours pas de nouveau paragraphe.

À 11 h, la tension monte. Elle commence à corriger des détails de mise en page, reformule des phrases anciennes, vérifie une référence bibliographique, ouvre son navigateur « juste pour une information ». À 12 h 30, elle n'a toujours rien ajouté, se sent nulle, se traite intérieurement d'« imposteur » et envisage de tout arrêter. Cette journée n'est pas une question de fainéantise : elle illustre la façon dont la leucosélidophobie peut vampiriser le temps et la confiance d'une personne très investie.

## **Ce qui aurait pu changer le scénario**

Dans une perspective psychologique, plusieurs micro-interventions auraient pu modifier le cours de cette journée : commencer par dix minutes d'écriture libre sans se relire, imposer un temps limité de correction, accepter de rédiger une version « provisoire » du chapitre, ou encore se fixer un objectif réaliste (une page, pas un chapitre entier).

L'accompagnement par un professionnel peut aider à identifier précisément les moments où la peur prend le contrôle, les pensées qui l'alimentent, et les routines alternatives à mettre en place. La leucosélidophobie ne disparaît pas par magie, mais elle devient progressivement gérable, jusqu'à perdre son pouvoir paralysant.

## **QUAND FAUT-IL CONSULTER ? ET À QUI S'ADRESSER ?**

### **Signes qu'un soutien professionnel peut être utile**

Il est pertinent de consulter lorsque :

- la peur de la page blanche entraîne des retards répétés, des échecs académiques ou professionnels ;
- les épisodes de blocage sont associés à des symptômes anxieux ou dépressifs marqués (troubles du sommeil, perte d'intérêt, auto-dévalorisation très forte) ;
- vous commencez à renoncer à des projets, des études ou des opportunités principalement pour éviter d'écrire ;
- vous vous sentez pris dans une boucle de procrastination, de culpabilité et de honte qui déborde largement la question de l'écriture.

Psychologues, psychothérapeutes, psychiatres peuvent proposer des approches adaptées, qu'il s'agisse de TCC, de thérapies d'orientation analytique, de thérapies de la créativité ou de programmes spécifiques pour les troubles anxieux. Certains ateliers d'écriture à visée thérapeutique, menés par des professionnels formés, offrent aussi un espace sécurisant pour explorer autrement la relation à la page blanche.

## **LA LEUCOSÉLIDOPHOBIE, UNE PEUR QUI PARLE DE NOTRE RAPPORT À LA VALEUR**

Au fond, la leucosélidophobie ne parle pas seulement d'écriture. Elle parle de notre rapport à la valeur, au jugement, à l'erreur, à l'exposition de soi. Dans un monde où tout s'écrit, se publie, se commente, où chaque mail peut être transféré, chaque post scruté, la page blanche devient le miroir grossissant de nos peurs les plus intimes : être jugé, être insuffisant, être visible dans son imperfection.

Apprivoiser cette peur, ce n'est pas apprendre à « ne plus avoir peur ». C'est découvrir que l'on peut **écrire avec la peur**, plutôt que contre elle. Que la première phrase peut trembler, que le premier jet peut être bancal, que la valeur d'une personne ne se joue jamais sur quelques lignes, aussi importantes soient-elles. Et qu'au-delà de la page blanche, il y a surtout quelque chose qui cherche à se dire – parfois depuis très longtemps.