

MYTHOPHOBIE Peur des mythes

Quand la peur des mythes devient un vrai enjeu psychologique

Il y a des peurs que l'on comprend spontanément : le vide, les araignées, les maladies. Et puis il y a celles dont on n'ose même pas parler, de peur d'être pris pour quelqu'un de "bizarre". La **mythophobie** fait partie de ces zones grises : une peur intense, parfois panique, déclenchée par les mythes, les légendes, les récits symboliques... ou tout ce qui semble s'éloigner un peu trop de la réalité "pure et dure".

Ce n'est pas seulement "ne pas aimer les histoires". Pour certaines personnes, être exposées à des récits mythologiques, religieux ou fantastiques peut provoquer une montée d'angoisse réelle, une méfiance radicale face à tout ce qui n'est pas vérifiable, voire une souffrance sociale dès qu'une conversation aborde la spiritualité, les croyances ou le symbolique.

Mythophobie : ce qu'il faut comprendre très vite

- La mythophobie désigne une **peur irrationnelle et excessive des mythes et des légendes**, parfois élargie à tout récit perçu comme "non vrai" (contes, fictions, croyances).
- Elle se manifeste par de l'**anxiété**, de l'évitement, des tensions dans les échanges où interviennent religion, spiritualité, mythologie ou symboles culturels.
- Cette peur touche à la *confiance* : peur d'être manipulé, trompé, conditionné par des récits collectifs ou des croyances familiales.
- On observe des liens possibles avec un fonctionnement très **rationnel**, des expériences de mensonge ou de diffamation, des environnements religieux ou idéologiques rigides, ou certaines formes d'anxiété et de TOC liés aux croyances.
- Une prise en charge est possible : psychothérapie, approche cognitivo-comportementale, travail sur les récits de vie, réconciliation progressive avec la part symbolique de l'existence.

Mythophobie : de quoi parle-t-on exactement ?

Une peur "moderne" des récits anciens

Le terme **mythophobie** est défini en français comme une **peur irrationnelle et excessive des mythes et des légendes**. Dans certains usages anglophones, il s'étend à la peur des "myths" au sens de récits considérés comme faux, exagérés ou mensongers, voire à la peur des affirmations fausses elles-mêmes.

Autrement dit, la mythophobie ne se limite pas à une gêne devant un vieux texte grec. Elle peut toucher tout ce qui ressemble à un *récit symbolique* : histoires religieuses, contes pour enfants, légendes familiales, discours complotistes ou idéologiques. Pour la personne mythophobe, ces récits ne sont pas neutres : ils incarnent un risque de perte de repère, de manipulation ou de "contamination mentale".

Intention cachée : contrôler le réel

Derrière cette peur, on retrouve souvent une quête de **maîtrise du réel**. Dans des sociétés où la pensée mythique reste omniprésente – religions, récits nationaux, storytelling des marques – certains ressentent une forme de saturation et de méfiance profonde : “On veut me faire croire des choses.”

C’est là que la mythophobie peut prendre racine : non pas comme simple scepticisme argumenté, mais comme réaction émotionnelle intense, presque corporelle, dès qu’un récit symbolique surgit. Le mythos n’est plus un outil de sens, il devient une menace.

Comment repérer la mythophobie au quotidien ?

Signaux typiques que l’on ne pense pas à relier

La mythophobie ne figure pas telle quelle dans les classifications diagnostiques classiques, mais elle se rapproche des phobies spécifiques : peur intense, disproportionnée, évitement, retentissement dans la vie quotidienne. Voici comment cela peut se manifester concrètement.

MANIFESTATION	CE QUE LA PERSONNE RESSENT	RÉACTIONS POSSIBLES
Exposition à des mythes, légendes, récits religieux	Montée d’anxiété, malaise physique, impression d’“empoisonnement mental”	Éteindre la vidéo, quitter la pièce, changer brutalement de sujet, se fermer émotionnellement
Discussion sur la foi, le destin, le karma, les symboles	Agacement, méfiance, peur d’être influencé ou jugé	Réaction très rationnelle, parfois agressive, rejet catégorique ou moquerie
Contes et histoires pour enfants	Inconfort à l’idée de “mentir” aux enfants, peur de les tromper	Interdiction de certains livres ou dessins animés, volonté de tout expliquer “scientifiquement”
Ambiance religieuse ou rituels familiaux	Sensation d’étouffement, crainte de manipulation ou de culpabilisation	Évitement des fêtes, des cérémonies, des discussions familiales sensibles
Rumeurs, fake news, complots	Peurs très fortes liées au mensonge et aux fausses informations	Hyper-vérification, obsession pour les “faits”, consommation compulsive d’articles “debunking”

Ces comportements ne suffisent pas à eux seuls à parler de mythophobie, mais lorsqu’ils s’installent, se répètent, et génèrent une **souffrance significative**, l’hypothèse mérite d’être explorée.

Une anecdote fréquente : “Ce n’est qu’un conte, pourquoi tu réagis comme ça ?”

Imaginez une soirée tranquille. On lit un conte à un enfant, façon mythe moderne. Tout le monde sourit, sauf une personne, soudain tendue, qui coupe court : “On ne devrait pas raconter ça, ça leur met des idées fausses dans la tête.” On la prend pour quelqu’un de rigide ou de rabat-joie. En réalité, elle peut vivre, à ce moment précis, une **attaque de peur** liée à l’idée même que le cerveau se laisse pénétrer par un récit non factuel.

L’entourage voit un simple désaccord éducatif, alors que la personne, elle, ressent intérieurement une alarme : “Si on commence à croire à ces histoires, où est la limite ?”

Pourquoi certaines personnes ont-elles peur des mythes ?

Une histoire de mensonge, de confiance et de vulnérabilité

Plusieurs facteurs peuvent contribuer à l’émergence d’une mythophobie, généralement en combinaison. Les phobies spécifiques naissent souvent d’une association entre un élément neutre (ici : les mythes, récits, croyances) et une expérience vécue comme traumatique ou menaçante.

On retrouve notamment :

- Des expériences où un **mensonge grave** ou une accusation fautive a eu des conséquences importantes : réputation détruite, injustice, humiliation. Le “faux récit” devient alors dangereux, associé à la honte et à la perte de contrôle.
- Des environnements familiaux ou religieux très rigides, où les mythes, dogmes et récits sacrés ont été utilisés pour faire peur, culpabiliser ou contrôler. L’esprit associe “mythe” et souffrance morale.
- Une sensibilité élevée aux **fausses croyances** et à leurs conséquences : plus on perçoit les distorsions cognitives et les superstitions, plus on peut développer une méfiance globale envers tout récit non démontré.
- Un fonctionnement intellectuel très rationnel, binaire, avec une forte intolérance à l’incertitude : le monde se divise en “vrai” et “faux”, et le mythe est vécu comme une zone dangereuse, floue, à éviter.

Les recherches sur les peurs liées aux microbes montrent un mécanisme analogue : une association entre la perception d’un danger invisible et des croyances rigides sur la contamination, renforcée par un manque de compréhension fine du sujet. Avec la mythophobie, ce “microbe” devient symbolique : l’idée qu’un récit non vrai pourrait contaminer l’esprit ou la société.

Quand la religion et le mythe blessent au lieu de porter

Dans certains cas, la mythophobie se développe chez des personnes ayant connu un **TOC religieux** ou une angoisse intense liée aux croyances : peur de blasphémer, peur de ne pas être assez pur, peur de trahir Dieu ou sa communauté. Quand ces personnes s’éloignent de ce milieu, tout ce qui ressemble de près ou de loin à un récit sacré devient menaçant.

Les pensées intrusives, sacrilèges, culpabilisantes, qui accompagnent ce type de trouble peuvent laisser des traces durables : une vigilance extrême à tout discours symbolique, et un refus radical de “laisser entrer” à nouveau des mythes dans sa vie.

Les conséquences invisibles de la mythophobie

Relations sociales : conversations sous haute tension

La vie sociale moderne est truffée de références mythiques : du cinéma aux séries, des réseaux sociaux à la politique, les histoires structurent notre manière de parler du monde. Les personnes mythophobes peuvent donc se sentir en décalage, voire assiégées.

On observe notamment :

- Des conflits récurrents autour des sujets religieux, spirituels ou “culturels” (mythes nationaux, héros historiques, récits identitaires).
- Une tendance à couper court dès que la conversation devient symbolique : rêves, archétypes, sens caché des événements.
- Une difficulté à côtoyer des personnes très croyantes ou très portées sur l’ésotérisme, par peur d’être influencé ou happé.

Résultat : la personne peut se croire **plus lucide**, mais se sentir aussi profondément seule, incomprise, voire décalée dans un monde perçu comme “trop crédule”.

Impact psychique : la raison comme armure permanente

La mythophobie agit parfois comme une casque de réalité vissé en permanence sur la tête. Rien ne doit passer qui ne soit pas rationnellement validé. Cela peut donner une image de grande maîtrise, mais au prix d’un appauvrissement émotionnel et symbolique.

Les recherches en psychologie de la croyance montrent que les mythes jouent un rôle crucial dans la manière dont nous gérons l’angoisse existentielle : la conscience de notre finitude, notre besoin d’appartenance, de sens, de continuité. Refuser tout mythe peut donc laisser l’individu face à un réel brut, sans amortisseur symbolique, ce qui augmente parfois l’angoisse au lieu de la réduire.

Enfants, parentalité et “vérité à tout prix”

Un terrain sensible concerne la relation aux enfants. Certains parents mythophobes supportent mal l’idée du Père Noël, des contes, des histoires “magiques”. Ils craignent que l’enfant soit “formaté” ou déçu, ou que la frontière entre vrai et faux devienne floue.

On pourrait croire à une simple option éducative, mais lorsque cette position s’accompagne d’angoisses, de tensions familiales répétées, d’interdits très rigides, elle révèle souvent une peur plus profonde du pouvoir des récits sur l’esprit humain. Un enfant privé de toute forme de mythe n’est pas nécessairement malheureux, mais il perd un des langages fondamentaux par lesquels l’humanité apprivoise ses peurs.

Mythophobie, culture et santé mentale : le rôle oublié des mythes

Les mythes ne sont pas des mensonges comme les autres

Dans la tradition occidentale, on oppose souvent **mythos** (le récit) et **logos** (la raison). Pourtant, des travaux en psychologie et en philosophie montrent que mythe et raison sont beaucoup plus proches qu'on ne le croit : le mythe est une manière de dire, en langage d'histoires, ce que la raison peine à formuler.

Les récits mythologiques regorgent de scènes que nous qualifierions aujourd'hui de "pathologiques" : violences familiales, jalousies extrêmes, trahisons, pulsions destructrices. Ce n'est pas un hasard. Ces histoires condensent des conflits psychiques très profonds, et offrent une mise en forme symbolique de nos angoisses.

Ce qui se passe quand on coupe le lien au symbolique

Refuser les mythes au nom de la protection contre le mensonge peut avoir un coût : perdre un langage pour dire l'indicible. Quand on ne peut plus parler qu'en termes de faits, de chiffres, de raisonnements logiques, certaines émotions n'ont tout simplement plus d'espace pour être reconnues.

Des auteurs soulignent que la mythologie, loin de refléter un "vécu pathologique", est au service de la psyché, comme une tentative collective d'appivoiser l'altérité, la mort, le temps, la culpabilité. La mythophobie, dans cette perspective, revient à se couper d'une partie de ce patrimoine psychique commun – un peu comme vivre sans couleur, pour ne pas être ébloui.

Peut-on dépasser la mythophobie ? Pistes concrètes

Reconnaître que ce n'est pas "juste être rationnel"

Première étape : prendre au sérieux ce que l'on ressent. Beaucoup de personnes mythophobes se cachent derrière un discours très maîtrisé : "Je suis simplement cartésien", "Je n'aime pas les histoires". Pourtant, ce qui les trahit, c'est l'**intensité émotionnelle** de leurs réactions.

Se dire : "Je ressens une peur disproportionnée, même si je la comprends intellectuellement" est un pas majeur. Il permet de sortir de la justification permanente et d'entrer dans une démarche de soin plutôt que de combat.

Approches thérapeutiques possibles

Les principes utilisés pour traiter les phobies spécifiques, mais aussi certaines formes de TOC ou d'anxiété religieuse, peuvent être adaptés :

- **Thérapies cognitivo-comportementales (TCC)** : travail sur les pensées automatiques ("si je me laisse exposer à des mythes, je vais perdre ma lucidité"), exposition progressive à des contenus symboliques, apprentissage de la tolérance à l'incertitude.

- **Travail narratif et psychodynamique** : explorer sa propre histoire avec les récits, les mensonges, la religion, la famille ; comprendre comment certains mythes personnels (par exemple : “si je me trompe, on m’abandonne”) ont façonné cette peur.
- **Éducation critique plutôt que rejet global** : développer une capacité de lecture symbolique des mythes (que représentent-ils ? que racontent-ils sur l’humain ?) au lieu de les traiter uniquement comme “vrai/faux”.

Dans certains cas, notamment lorsqu’il existe un fond de TOC religieux ou d’angoisse spirituelle, un accompagnement spécialisé est essentiel pour sortir du cercle vicieux de la peur, de la culpabilité et de l’évitement.

Un exercice paradoxal : trouver le mythe qui vous ressemble

Pour certaines personnes, une manière de réapprivoiser la dimension mythique consiste à identifier, non pas “un mythe qu’on leur impose”, mais **un récit qui les aide**. Cela peut être une histoire littéraire, un mythe ancien, un film, une métaphore personnelle.

La question devient : “Quel récit parle de ma peur, sans chercher à m’endoctriner ?” Ce déplacement réintroduit du choix, de la liberté, et permet parfois de transformer la mythophobie en un rapport plus nuancé, plus adulte, à la question des croyances et des histoires partagées.

Quand la peur des mythes dit quelque chose de notre époque

Entre fake news, complots et saturation narrative

Nous vivons dans une époque saturée de récits : réseaux sociaux, storytelling politique, marketing émotionnel, constructions complotistes. La méfiance envers les histoires n’est pas seulement individuelle, elle est culturelle. La mythophobie peut être vue comme une version extrême de cette fatigue narrative, où l’individu tente de se protéger d’un environnement perçu comme envahissant et trompeur.

Les travaux sur les fausses croyances montrent que nous surestimons souvent la probabilité des scénarios les plus dramatiques, surtout lorsqu’ils sont répétés et chargés émotionnellement. Cette mécanique explique aussi pourquoi certains récits mythiques ou complotistes s’accrochent si bien... et pourquoi la réponse ne peut pas être seulement le rejet, mais l’éducation, la nuance, la réflexion.

Réhabiliter une relation adulte aux mythes

Se libérer de la mythophobie ne signifie pas “croire à tout”. Il s’agit plutôt de retrouver une place juste pour les récits : ni naïveté, ni diabolisation. Reconnaître que nous avons besoin de faits, mais aussi d’histoires pour les habiter; de preuves, mais aussi de symboles pour supporter ce qui dépasse notre maîtrise.

Accepter qu’un mythe puisse être “faux” au sens factuel et **vrai** au niveau psychique – parce qu’il parle de nos peurs, de nos désirs, de nos contradictions – est peut-être l’un des plus beaux antidotes à cette peur.

© <https://psychologie-positive.com/mythophobie-comprendre-la-peur-des-mythes-et-ses-implications/>