

PÉNIAPHOBIE Peur du manque

Notamment d'argent ou de sécurité financière

D'après la définition du dictionnaire de La Langue française, la pénia phobie est la "crainte excessive et irrationnelle de devenir pauvre".

Cela peut se traduire de plusieurs manières comme une forte peur à l'idée de devoir dépenser de l'argent ou des pensées obsédantes au sujet de la précarité et de la pauvreté.

Qu'est-ce qui déclenche la pénia phobie ?

La pénia phobie est bien plus que la simple peur de la pauvreté : elle représente une anxiété plus profonde qui mine la confiance et le bien-être mental de la génération Z. Alimentée par les réalités économiques, l'influence des réseaux sociaux et les attentes culturelles, cette peur maintient de nombreux jeunes adultes sous une pression constante.

Traitement de la pénia phobie

Le traitement de cette phobie, comme pour les autres phobies, repose souvent sur la psychothérapie cognitive et comportementale, qui aide à identifier et à corriger les schémas de pensée négatifs contribuant à cette peur de la précarité.

LA PÉNIAPHOBIE : UNE PEUR QUI RONGE LES PLUS JEUNES

Par Claire Delmas

Dans une société où l'argent est au cœur de nombreux discours, la peur du manque touche de plus en plus de jeunes. On l'appelle la pénia phobie, du grec peneia (pauvreté) et phobos (peur). Cette angoisse, souvent silencieuse, peut prendre racine très tôt et s'accroître à l'entrée dans la vie adulte. Au-delà d'un simple stress financier, c'est une véritable phobie de la précarité, qui peut influencer les choix de vie, le rapport à la réussite, et même la santé mentale.

La pénia phobie désigne la **peur irrationnelle et persistante de manquer d'argent ou de ressources**.

Elle dépasse la simple inquiétude financière : c'est une **angoisse chronique**, souvent déconnectée de la réalité économique de la personne.

Une personne pénia phobe peut, par exemple :

- Avoir une peur constante de perdre son emploi, même stable ;
- Se sentir coupable de dépenser, même pour des besoins essentiels ;
- Économiser de manière excessive ou accumuler des biens « au cas où » ;
- Ressentir une forte culpabilité ou une panique à l'idée d'une dépense imprévue.

Une peur en pleine expansion chez les jeunes

L'incertitude économique comme déclencheur

Les générations actuelles ont grandi dans un contexte d'instabilité : crises économiques, inflation, précarité de l'emploi, logements coûteux... autant de facteurs qui nourrissent **une angoisse du futur**.

Selon plusieurs études récentes, une majorité de jeunes adultes déclarent se sentir **stressés par l'argent** ou craindre de ne pas atteindre la stabilité financière de leurs parents.

Une pression sociale omniprésente

Les réseaux sociaux amplifient cette peur. En voyant défiler des vies apparemment parfaites, des voyages, des réussites et des signes extérieurs de richesse, beaucoup ressentent un **sentiment d'infériorité ou d'échec**.

La comparaison permanente crée un climat où **le manque devient synonyme d'échec personnel**.

Des valeurs en mutation

Autrefois, la réussite était liée à la sécurité de l'emploi ou à la possession d'un bien.

Aujourd'hui, elle est aussi symbolique : **voyager, consommer, vivre des expériences**.

Pour certains jeunes, ne pas pouvoir suivre ce rythme social équivaut à être « en retard » ou « en marge », renforçant la peur du manque.

Les signes de la pénia phobie

1. Une anxiété persistante autour de l'argent

La personne pense souvent à ses finances, vérifie compulsivement ses comptes, anticipe le pire, même sans raison objective.

2. Une culpabilité à dépenser

Même les achats nécessaires (vêtements, loisirs, alimentation) peuvent provoquer du stress ou un sentiment de faute.

3. Des comportements d'évitement ou de contrôle excessif

Certaines personnes adoptent des comportements extrêmes :

- Refuser toute sortie payante,
- Accumuler des économies sans jamais se faire plaisir,
- Éviter les discussions autour de l'argent,
- Ou au contraire, parler sans cesse de sécurité financière.

4. Un impact sur la santé mentale

La pénia phobie peut s'accompagner d'autres troubles : anxiété généralisée, insomnie, troubles alimentaires ou dépression.

Le corps vit dans un état d'alerte permanent, comme s'il fallait se préparer à un danger constant.

D'où vient cette peur du manque ?

1. L'éducation et le rapport familial à l'argent

Nos croyances financières se construisent dès l'enfance.

Un enfant ayant grandi dans un climat d'instabilité économique ou avec des parents inquiets de l'argent peut développer une **anxiété financière durable**.

À l'inverse, une éducation très axée sur la réussite matérielle peut aussi générer une peur de l'échec et du déclassement.

2. Les expériences personnelles

Une perte d'emploi, une rupture, un déménagement ou une période de précarité peuvent renforcer la peur du manque, même une fois la situation rétablie.

3. L'influence sociétale

Les injonctions à « réussir », à « se dépasser » ou à « devenir riche » peuvent créer une **pression psychologique intense**.

Pour certains, l'argent devient alors synonyme de sécurité émotionnelle, voire de valeur personnelle.

Les conséquences de la pénia phobie

1. Sur le bien-être psychologique

Vivre dans la peur constante du manque crée une tension mentale épuisante.

À long terme, cela peut provoquer de la **fatigue chronique**, un repli social, et une perte de plaisir dans la vie quotidienne.

2. Sur la vie professionnelle

Certains jeunes pénia phobes choisissent des carrières sécurisantes plutôt que passionnantes, par peur de l'instabilité.

D'autres se surinvestissent dans le travail, au risque du **burn-out**, pour éviter toute situation financière incertaine.

3. Sur les relations personnelles

La peur du manque peut créer des tensions dans le couple, l'amitié ou la famille.

Entre culpabilité à dépenser et peur de dépendre de l'autre, la relation à l'argent devient un terrain de conflits.

Comment surmonter la pénia phobie ?

1. Prendre conscience de la peur

La première étape est de **reconnaître l'existence de cette anxiété**. Tenir un journal de ses pensées ou émotions liées à l'argent peut aider à identifier les déclencheurs.

2. Travailler son rapport à l'argent

Avec un thérapeute, un coach ou un conseiller budgétaire, on peut apprendre à :

- Mieux comprendre ses croyances financières,
- Établir un budget réaliste et rassurant,
- Reprendre confiance dans sa capacité à gérer ses ressources.

3. Développer la sécurité intérieure

La pénia-phobie cache souvent un **besoin de contrôle et de sécurité émotionnelle**.

Des pratiques comme la méditation, la cohérence cardiaque ou la pleine conscience peuvent aider à apaiser les angoisses et à cultiver la confiance.

4. Redéfinir la notion de réussite

Apprendre à se détacher de la comparaison et redéfinir la réussite selon ses propres valeurs est essentiel : la stabilité émotionnelle, la santé, la créativité ou le temps pour soi valent autant qu'un compte en banque bien rempli.

Conclusion : retrouver la sérénité face à l'argent

La pénia-phobie est le reflet d'une société où la peur du manque dépasse souvent la réalité économique.

Chez les jeunes, cette angoisse traduit à la fois un besoin de sécurité et une pression à réussir dans un monde incertain.

Mais il est possible d'apprendre à **apprivoiser cette peur**, à rétablir un rapport plus sain et apaisé à l'argent.

Car la vraie richesse ne réside pas seulement dans ce que l'on possède, mais dans **la liberté d'esprit que l'on cultive face au manque**.