

SYBARITOPHOBIE Phobie du confort

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

De SYBARITE : Une personne qui recherche particulièrement le confort, le plaisir et les raffinements de la vie.

Le sybarite : cartographie quadripartite

I. Lecture jungienne

Le sybarite — du nom de la cité grecque de Sybaris, proverbiale dans l'Antiquité pour son raffinement et sa mollesse (*tryphè*) — s'analyse d'abord comme une figure de fixation à la fonction sensation dans sa modalité extravertie, au sens de la typologie jungienne : primauté absolue accordée à la jouissance immédiate du sensible, au détriment de l'intuition, de la pensée et, plus significativement, du sentiment comme fonction relationnelle. Mais le sybarisme n'est pas simple préférence typologique ; il en constitue l'hypertrophie défensive, une fonction sensation coupée de toute intégration avec les autres fonctions, ce qui l'apparente structurellement à une *unilatéralité* psychique génératrice de compensation inconsciente.

On peut lire le sybarite comme une figure de l'Ombre du puer aeternus tel que Marie-Louise von Franz l'a développé : refus de l'effort, quête permanente de la satisfaction immédiate, fuite devant toute confrontation avec les limites du réel — mais orientée non vers le fantasme ou la possibilité, comme chez le puer classique, sinon vers la jouissance corporelle raffinée elle-même. Le sybarite pourrait aussi se comprendre comme une défense contre le Soi par saturation : plutôt que de traverser l'angoisse existentielle par confrontation symbolique (amplification, individuation), le sujet sybarite comble indéfiniment le manque par accumulation sensorielle — anesthésie raffinée de la question du sens plutôt que retrait actif comme chez le misologue ou le misonéiste déjà cartographiés. C'est une position fondamentalement différente de notre triptyque précédent : non défensive au sens du refus actif, mais évitement par saturation continue de la fonction sensation, empêchant toute confrontation avec le manque structurant.

II. Lecture freudo-lacanienne

Le sybarisme s'articule directement au *principe de plaisir* dans sa version la plus littérale — recherche continue de la décharge pulsionnelle par la voie la plus courte, refus systématique du détour qu'impose le principe de réalité. Mais il faut ici distinguer le sybarite du pervers structural : le sybarite ne vise pas la transgression de l'interdit comme telle (contrairement au libertin déjà traité dans notre séance sur la phobie du libertinage), il vise l'*évitement du manque* par saturation continue de la demande — logique proche de ce que Lacan nomme la jouissance de l'Autre imaginaire plutôt que la jouissance phallique organisée autour du manque structural.

On peut également mobiliser la distinction lacanienne entre plaisir et jouissance : le sybarite, en se maintenant strictement dans le registre du plaisir (homéostatique, régulé, répété), se défend précisément contre l'irruption de la jouissance véritable, laquelle implique toujours un excès douloureux, une confrontation avec le réel. Le raffinement sybaritique — recherche du plaisir le plus subtil, le plus modulé, jamais brutal — serait ainsi une défense hypersophistiquée contre la jouissance elle-même : gérer méticuleusement l'économie du plaisir pour ne jamais avoir à affronter son débordement. L'objet a, ici, se trouve continuellement substitué par des objets de consommation raffinée qui en miment la fonction sans jamais réellement causer le désir — d'où l'insatisfaction structurelle et répétitive qui caractérise cliniquement ce profil, la quête perpétuelle de raffinements nouveaux trahissant l'échec de chaque objet à combler durablement.

III. Lecture philosophique (continentale)

La source antique reste décisive : Athénée, dans les *Deipnosophistes*, rapporte l'anecdote fondatrice du Sybarite qui ne pouvait dormir à cause d'un pétale de rose froissé sous sa couche — hyperbole devenue topos de la sensibilité poussée jusqu'à l'absurde, mais qui révèle une structure philosophiquement intéressante : la sensibilité sybaritique n'est pas simple grossièreté hédoniste, elle est au contraire une *hyperesthésie* raffinée, une discrimination sensorielle poussée à un degré qui finit par se retourner en souffrance. Le sybarisme, en son fond, n'est donc pas l'opposé de la sensibilité tragique, mais son inversion structurale : même hypersensibilité, orientée non vers la souffrance existentielle mais vers son évitement méticuleux.

On peut convoquer ici Pascal et son analyse du divertissement (*Pensées*) : le sybarite incarne une forme historiquement raffinée du divertissement pascalien, fuite devant la misère de la condition humaine par occupation continue des sens — non pas fuite brutale et distraite, comme le joueur ou le chasseur pascaliens, mais fuite *cultivée*, esthétisée, qui se donne elle-même les apparences d'un art de vivre. Nietzsche fournit un contrepoint utile : la distinction entre hédonisme réactif (fuite de la douleur, position sybaritique) et affirmation dionysiaque de la vie dans sa totalité, douleur incluse — le sybarite, du point de vue nietzschéen, resterait un *dernier homme* raffiné, ayant remplacé le petit bonheur médiocre par le petit bonheur sophistiqué, sans jamais accéder à la grande santé qui suppose l'intégration de la souffrance elle-même.

IV. Lecture empirique contemporaine

La psychologie du bien-être documente un phénomène directement apparenté sous le nom d'*hedonic adaptation* ou de *hedonic treadmill* (Brickman et Campbell) : l'escalade continue de raffinement recherchée par le profil sybaritique trouve son explication empirique dans l'accoutumance hédonique, chaque plaisir consommé élevant le seuil de satisfaction nécessaire au plaisir suivant — mécanisme qui produit structurellement l'insatisfaction perpétuelle déjà anticipée par la lecture lacanienne ci-dessus (l'objet a substitué sans jamais être atteint).

Les recherches contemporaines sur le *maximizing* versus *satisficing* (Schwartz) apportent un éclairage complémentaire : le profil sybaritique correspond typiquement au maximiseur

poussé à l'extrême, dont la quête perpétuelle de l'option optimale (le plaisir le plus raffiné) produit paradoxalement une diminution du bien-être subjectif comparé au satisficer qui se contente du "suffisamment bon". Les études sur le matérialisme et la consommation de luxe (Kasser) confirment cette corrélation négative entre orientation hédonique-matérialiste intense et indicateurs de bien-être psychologique durable, notamment via l'affaiblissement des liens relationnels au profit de l'investissement sensoriel-matériel.

Tableau synthétique comparatif

Lentille	Objet visé	Mécanisme central	Statut de la jouissance recherchée
Jungienne	Fonction sensation hypertrophiée	Unilatéralité typologique / anesthésie du Soi par saturation	Évitement continu de la confrontation symbolique
Freudo-lacanienne	Principe de plaisir contre jouissance	Gestion homéostatique défensive contre l'irruption du réel	Objet a substitué indéfiniment, jamais atteint
Philosophique	Hyperesthésie raffinée (Athénée) / divertissement (Pascal)	Fuite cultivée de la condition tragique, inversion de la sensibilité douloureuse	Dernier homme nietzschéen, petit bonheur sophistiqué
Empirique	Seuil hédonique	Hedonic treadmill / maximizing pathologique	Insatisfaction structurelle par accoutumance