

TETRAPHOBIE Peur du chiffre 4

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

D'où vient la peur du chiffre 4 et que nous dit-elle vraiment ?

Vous ne verrez quasiment jamais une chambre d'hôtel numéro 4 à Tokyo, ni un quatrième étage clairement indiqué dans certains immeubles de Hong Kong : il disparaît comme par magie, remplacé par un discret « 3A ».

La tétraphobie, cette peur ou évitement du chiffre 4, façonne silencieusement le paysage d'une partie de la planète, bien au-delà d'une simple lubie folklorique.

Derrière ce chiffre qui fait trembler les ascenseurs se jouent des enjeux de *langue*, de *culture*, d'angoisse de mort et de psychologie individuelle. Comprendre la tétraphobie, c'est mettre le doigt sur une question dérangement : de quoi avons-nous vraiment peur quand nous disons que « le 4 porte malheur » ?

En bref : la tétraphobie en quelques points clés

- La tétraphobie désigne une aversion, parfois une peur marquée, pour le chiffre 4, très présente en Chine, au Japon, en Corée et à Taïwan.
- Dans plusieurs langues d'Asie de l'Est, le mot « quatre » se prononce presque comme le mot « mort », ce qui alimente une association symbolique très forte.
- On observe des étages 4 manquants, des numéros de chambres évités, des plaques d'immatriculation modifiées et même des prix d'appartements influencés par cette croyance.
- Psychologiquement, la tétraphobie se situe entre superstition culturelle partagée et, dans certains cas, phobie spécifique pouvant générer une véritable anxiété.
- Elle s'inscrit dans un phénomène plus large : le besoin humain de trouver du sens, de maîtriser l'incertitude et d'apprivoiser symboliquement la mort.

Comprendre la tétraphobie : bien plus qu'une bizarrerie exotique

Une définition simple, une réalité complexe

Le terme « tétraphobie » vient du grec *tetra* (quatre) et *phobos* (peur) : littéralement, la « peur du quatre ». En pratique, il s'agit d'une aversion ou d'une crainte liée à la présence du chiffre 4, particulièrement marquée dans les cultures d'Asie de l'Est.

Dans ces sociétés, le 4 est parfois considéré comme l'équivalent du 13 dans les pays occidentaux : un **chiffre de mauvais augure**, à éviter dans les numéros de téléphone, d'appartements, d'étages ou de sièges d'avion. La nuance importante : dans certains cas, il s'agit d'un simple malaise culturel ; dans d'autres, d'une réaction anxieuse intense qui ressemble à une véritable phobie.

Un cousin de la peur du 13... mais avec une particularité

On rapproche souvent la tétraphobie de la triskaïdékaphobie, la peur du nombre 13, bien documentée en Occident. Des hôtels sautent le 13^e étage, des compagnies aériennes évitent ce numéro de rangée ; en Asie de l'Est, le même scénario se répète avec le 4.

La différence majeure tient à la **langue** : dans plusieurs langues chinoises, le mot « quatre » se prononce presque comme « mort », ce qui donne au chiffre un poids émotionnel que le 13 n'a pas vraiment en Europe. On ne parle plus seulement d'une superstition « statistique », mais d'une résonance sonore quotidienne qui rappelle la finitude à chaque fois que le chiffre apparaît.

Les racines culturelles : quand le chiffre 4 sonne comme la mort

Le rôle décisif de l'homophonie

En mandarin, le chiffre 4 (四, sì) se prononce de manière très proche du mot « mort » (死, sǐ), à un ton près. En cantonais, le rapprochement est tout aussi frappant, et l'on retrouve la même logique dans d'autres langues influencées par le chinois classique, comme le japonais ou le coréen.

Cette proximité phonétique crée une association automatique : voir ou prononcer « 4 » active mentalement le champ sémantique de la mort, du malheur, de la fin. À force de répétition sociale – famille, médias, rituels – le 4 devient un symbole chargé, presque un rappel sonore permanent de ce que l'on préfère éviter de penser.

Architecture, urbanisme, marketing : un chiffre qu'on efface

Les effets de la tétraphobie se lisent concrètement dans les bâtiments et les objets du quotidien. Dans plusieurs grandes villes chinoises, coréennes ou japonaises, des immeubles résidentiels ou hospitaliers sautent purement et simplement le 4^e étage, remplacé par 3A ou 5, voire par 40 directement. Certains ensembles bannissent même tous les étages contenant un 4 (14, 24, 34...), comme certains immeubles occidentaux éliminent les numéros à base de 13.

Le phénomène dépasse l'architecture : des numéros de chambres d'hôtel, de places de parking, de sièges de train ou de bus sont évités ; les acheteurs immobiliers peuvent refuser un appartement au 4^e ou au 14^e étage, au point que le prix de ces unités se retrouve parfois légèrement inférieur aux étages « neutres ». Même certaines plaques d'immatriculation contenant trop de 4 peuvent être jugées peu désirables.

Superstitions et croyances dans un paysage spirituel vivant

La tétraphobie s'inscrit dans un univers où coexistent traditions religieuses, croyances populaires, culte des ancêtres et pratiques dites « superstitieuses ». Dans plusieurs sociétés d'Asie de l'Est, une majorité d'adultes déclarent croire à l'existence d'« êtres invisibles », à la chance, au destin ou aux signes, même quand ils se disent peu religieux ou sans religion officielle.

Les études récentes montrent par exemple que dans des territoires comme Taïwan, Hong Kong, le Japon ou la Corée du Sud, une proportion importante de la population combine une identité peu institutionnelle avec un usage fréquent de rituels et de symboles pour gérer l'incertitude du quotidien. Dans ce contexte, attribuer un pouvoir négatif au chiffre 4 devient une manière parmi d'autres de négocier avec l'invisible, au même titre que les amulettes, les couleurs ou les dates de mariage choisies avec soin.

Phobie ou superstition partagée ? Ce que dit la psychologie

Une phobie au sens clinique ?

Sur le plan psychiatrique, une phobie spécifique se définit par une peur intense, irrationnelle, durable, provoquée par un objet ou une situation particulière, avec un retentissement important sur la vie quotidienne. Dans ce cadre, certaines personnes peuvent vivre le 4 comme un véritable « stimulus phobogène » : elles évitent systématiquement les numéros contenant 4, éprouvent des symptômes physiques (palpitations, sueurs, tension) et voient leur liberté de choix limitée.

Des descriptions cliniques montrent que, pour une minorité, la présence du 4 peut devenir obsédante, générant des comportements d'évitement proches de ce que l'on observe dans d'autres phobies de chiffres (comme la peur du 666 dans certains contextes religieux). Ces cas restent rares, mais ils illustrent comment une croyance culturelle peut se cristalliser en trouble anxieux lorsque la vulnérabilité personnelle s'y prête.

Superstition, contrôle et illusion de maîtrise

Les travaux en psychologie suggèrent que les croyances superstitieuses naissent souvent dans des contextes d'incertitude et de manque de contrôle perçu. Attribuer un pouvoir à un chiffre, à un rituel ou à un objet permet de créer l'illusion rassurante que l'on peut influencer un minimum un avenir fondamentalement imprévisible.

Dans ce cadre, la tétraphobie joue un rôle de « pare-angoisse » : éviter le 4, c'est aussi éviter symboliquement la mort ou le malheur, même si l'on sait rationnellement que le chiffre n'a aucun pouvoir causal. Ce mécanisme n'est pas propre à l'Asie : jeter du sel par-dessus son épaule, croiser les doigts ou refuser de passer sous une échelle reposent sur le même besoin humain de réduire l'anxiété par des gestes symboliques.

Quand la culture amplifie la peur

Une particularité de la tétraphobie tient au fait qu'elle est **socialement validée** : choisir un autre étage, refuser un numéro de chambre contenant 4 ou adapter la numérotation d'un immeuble n'est pas perçu comme pathologique, mais comme une forme de prudence culturelle. Plus une croyance est partagée, plus il devient facile de s'y conformer sans la questionner, et plus elle peut se transmettre de génération en génération.

Des travaux sur la transmission des superstitions montrent que les enfants internalisent très tôt ce type de logique binaire (chance/malchance) quand ils observent les adultes réagir à certains signes ou chiffres. Peu importe que l'adulte dise « je n'y crois pas vraiment » : le

simple fait de contourner un numéro ou d'en plaisanter avec insistance peut suffire à ancrer une association émotionnelle durable.

TABLEAU : TETRAPHOBIE ET AUTRES PEURS DES CHIFFRES

Nom	Chiffre concerné	Zones géographiques principales	Origine symbolique	Manifestations typiques
Tétraphobie	4	Chine, Japon, Corée, Taïwan, autres régions d'Asie de l'Est	Homophonie entre « quatre » et « mort » dans plusieurs langues asiatiques	Étages 4 manquants, refus d'adresses ou de numéros contenant 4, anxiété liée au chiffre
Triskaïdékaphobie	13	Europe, Amérique du Nord, pays occidentaux	Traditions religieuses et populaires associant le 13 au malheur	Étage 13 supprimé, sièges 13 évités, malaise lors d'événements datés un 13
Hexakosioihexekontahexaphobie	666	Contexte chrétien, cultures influencées par l'Apocalypse	Référence au « nombre de la bête » dans la tradition chrétienne	Refus de numéros de téléphone, de plaques ou d'adresses contenant 666

Vivre avec la tétraphobie : entre adaptation, humour et travail sur soi

Anecdotes du quotidien : quand le 4 s'invite partout

Imaginez un jeune cadre hongkongais qui visite un appartement parfait : vue dégagée, prix correct, quartier recherché. Il est séduit, jusqu'à ce qu'il remarque un détail sur la porte : 1404. La combinaison de deux « 4 » et d'un « 14 » – souvent perçu comme doublement chargé – lui noue l'estomac ; il ressort poliment, certain qu'un tel numéro attirerait la malchance sur sa famille.

Dans un hôpital japonais, on ne trouve parfois ni chambre 4 ni siège 4 dans certaines salles, pour éviter d'associer la mort à un lieu déjà chargé d'angoisse. À l'inverse, des promoteurs

immobiliers peuvent mettre en avant l'absence de 4 dans un bâtiment comme argument de vente, preuve que la tétraphobie a aussi un impact économique subtil.

Quand la peur devient handicapante

Pour la majorité des personnes, l'évitement du 4 reste discret : elles s'arrangeront pour ne pas choisir ce numéro si elles ont le choix, tout en continuant à vivre normalement lorsqu'elles y sont confrontées. Pour une minorité, la réaction peut devenir beaucoup plus intense : attaques d'angoisse à la vue du chiffre, ruminations, vérifications répétées pour « neutraliser » le 4.

Dans ces cas, la tétraphobie se rapproche d'un trouble anxieux ou d'un trouble obsessionnel-compulsif, avec une souffrance réelle et un retentissement professionnel ou social. Les signes d'alerte : renoncer à des opportunités (emploi, logement, voyage) uniquement à cause du 4, sentir que la peur « décide à sa place », ou passer beaucoup de temps à vérifier ou éviter des chiffres.

Approches thérapeutiques possibles

Les phobies spécifiques répondent généralement bien à des approches comme les thérapies cognitives et comportementales, qui combinent travail sur les pensées et exposition graduée à la situation redoutée. Pour la tétraphobie, cela peut passer par des exercices d'observation du chiffre 4 dans des contextes neutres, la mise en question des croyances associées, puis des expérimentations concrètes (accepter un siège numéroté 4, par exemple) dans un cadre sécurisé.

Dans certains cas, des traitements médicamenteux (notamment des antidépresseurs ou anxiolytiques) peuvent être proposés pour diminuer le niveau d'anxiété, en complément du travail psychothérapeutique. L'objectif n'est pas de « forcer » la personne à renier sa culture, mais de lui permettre de reprendre la main lorsque la peur du chiffre 4 commence à limiter ses choix de vie.

Ce que la tétraphobie révèle de nous

Le besoin de sens face à l'incertitude

La tétraphobie rappelle une vérité inconfortable : les humains supportent mal l'aléatoire pur. Entre hasard complet et maîtrise impossible, les superstitions offrent une voie médiane : elles transforment le chaos en système, avec ses chiffres rouges et ses chiffres noirs, ses jours « dangereux » et ses dates « favorables ».

Ce mécanisme n'est ni stupide ni réservé à une culture lointaine : il répond à un besoin psychologique profond de se sentir un minimum acteur de son destin, même si l'on sait rationnellement que choisir le 5e plutôt que le 4e étage ne changera rien à la solidité de l'immeuble. L'important, c'est ce que ce geste raconte à la personne sur sa capacité à se protéger.

Un miroir de notre rapport à la mort

Associer un chiffre banal à la mort, c'est une manière d'apprivoiser un sujet que nos sociétés ont souvent tendance à repousser hors champ. Plutôt que de parler de finitude, on parle de « mauvais numéro » ; plutôt que d'évoquer la vulnérabilité, on débat du choix d'un étage ou d'une plaque.

Dans ce sens, la tétraphobie n'est pas qu'une curiosité ethnologique : elle fonctionne comme un révélateur de notre propre façon d'éviter ce qui fait peur. Que ce soit le 4 en Asie, le 13 en Europe ou d'autres signes, ces chiffres nous mettent tous devant la même question : comment vivre avec la conscience que rien n'est complètement sous contrôle – et continuer malgré tout à choisir, aimer, habiter un étage, monter dans un ascenseur ?

© <https://psychologie-positive.com/tetraphobie-comprendre-la-peur-du-chiffre-4-et-ses-origines/>