

TONSUROPHOBIE Peur du coiffeur

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11
DSM-5 Phobie spécifique de type maladie/blessure ou trouble anxieux
CIM-11 6B03 — Phobie spécifique, ou 6B23 — Anxiété liée à la santé*

La peur du coiffeur est une anxiété très répandue, souvent sous-estimée. Elle peut aller du simple inconfort à une véritable phobie.

Les causes principales

Perte de contrôle S'asseoir dans un fauteuil, ne pas voir ce qui se passe derrière soi, confier sa tête à quelqu'un d'autre — c'est une situation de vulnérabilité réelle. Pour les personnes qui ont besoin de contrôle, c'est déjà suffisant pour déclencher de l'anxiété.

La peur du résultat L'apparence physique est intimement liée à l'identité et à l'estime de soi. La crainte de "rater" sa coupe, de ne pas savoir l'exprimer, ou de ne pas oser dire non au coiffeur est très fréquente.

Le contact physique et la proximité Un étranger touche votre tête, votre cou, se penche très près. Pour les personnes sensibles au toucher ou à l'espace personnel, c'est inconfortable.

L'interaction sociale obligatoire La conversation forcée avec le coiffeur est une source d'anxiété pour beaucoup, notamment chez les personnes introverties ou socialement anxieuses.

Les odeurs et sensations Produits chimiques, sèche-cheveux bruyant, eau froide dans la nuque, ciseaux près des oreilles — l'environnement peut être sensoriellement agressif, surtout pour les personnes hypersensibles ou autistes.

Des expériences négatives passées Une mauvaise coupe, un coiffeur brusque, une moquerie dans l'enfance peuvent laisser une trace durable.

Chez les enfants, c'est encore plus fréquent

Les petits ont souvent peur des ciseaux, du bruit, de l'inconnu, ou simplement de la nouveauté. C'est tout à fait normal jusqu'à un certain âge.

Quand parle-t-on de phobie ?

On parle de **phobie du coiffeur** (*coiffurophobie* ou *tonsuraphobie*) lorsque la peur est :

- Disproportionnée
- Provoque un évitement systématique (on ne se fait plus couper les cheveux pendant des mois ou des années)
- Génère de l'angoisse anticipatoire intense

Comment y faire face ?

- **Préparer la visite** : choisir un coiffeur de confiance, apporter une photo, arriver à l'heure calme
- **Communiquer** : dire au coiffeur qu'on est anxieux — beaucoup sont très accommodants
- **Thérapies** : TCC (thérapies cognitivo-comportementales) et exposition progressive sont très efficaces pour les formes sévères
- **Techniques de relaxation** : respiration, ancrage sensoriel avant et pendant la séance