

LES TRAUMATISMES LIÉS AUX COULEURS

Quels sont les traumatismes liés aux couleurs ?

Phobies non spécifiques, non classifiées en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

Les « traumatismes liés aux couleurs » ne sont pas une catégorie officielle en psychologie, mais le phénomène que tu évoques existe bien sous d'autres formes. On parle surtout d'**associations émotionnelles ou traumatiques** déclenchées par des stimuli sensoriels, dont les couleurs peuvent faire partie.

Comment ça fonctionne ?

Dans des situations marquantes ou choquantes, le cerveau (notamment via des mécanismes étudiés en Psychologie cognitive et en Neurosciences) associe certains éléments du contexte — sons, odeurs, lieux... ou couleurs — à l'événement. Plus tard, revoir cette couleur peut réactiver l'émotion.

Ce mécanisme est proche de ce qu'on observe dans le Trouble de stress post-traumatique : un détail apparemment banal peut devenir un **déclencheur**.

Exemples concrets

- **Rouge** : peut rappeler du sang ou un accident → **anxiété, malaise**
- **Noir** : associé à un deuil ou à la peur → **tristesse, oppression**
- **Blanc** : parfois lié à un environnement médical → **stress** ou souvenirs d'hospitalisation
- **Couleur spécifique** (ex : un mur vert, une voiture bleue) : liée à un **souvenir personnel** précis

Ce n'est pas la couleur elle-même qui est « traumatisante » de façon universelle.

Tout dépend :

- De l'histoire personnelle
- Du contexte culturel
- De l'intensité de l'événement vécu

Cas particuliers

- Certaines personnes peuvent développer une **aversion très forte** à une couleur précise
- Dans des troubles anxieux ou phobiques, la couleur peut devenir un élément déclencheur secondaire
- Chez les personnes ayant vécu un traumatisme, ces réactions peuvent être involontaires et difficiles à contrôler

Que faire si on est concerné ?

Si une couleur provoque une réaction intense (angoisse, flashbacks, évitement), ça peut valoir le coup d'en parler à un professionnel.

Des approches comme les thérapies cognitivo-comportementales ou l'EMDR sont souvent utilisées pour travailler sur ces associations.