

ANDROPHOBIE Peur des hommes

Androphobie : comprendre la peur des hommes pour mieux la soigner

Vous connaissez peut-être cette scène : une collègue se fige dès qu'un homme s'approche, une amie qui fuit systématiquement les soirées mixtes, ou cette personne qui dit en riant « *moi, les hommes, je ne peux pas* »... mais dont le regard raconte une autre histoire. Derrière ces phrases légères se cache parfois une **peur réelle, envahissante** : l'androphobie, la peur des hommes.

Ce n'est pas une simple méfiance ni une opinion militante. C'est un état de vigilance permanente, une alarme intérieure qui se déclenche au moindre signe masculin, dans la rue, au travail, dans l'intimité. Beaucoup n'osent pas mettre de mots dessus, par honte, par peur d'être jugés, ou parce qu'ils pensent qu'« il y a pire ». Pourtant, cette souffrance a un nom, une logique, et surtout : des solutions.

En bref : ce qu'il faut savoir sur l'androphobie

- L'androphobie est une **phobie spécifique** : une peur intense, irrationnelle et persistante des hommes, qui entraîne souvent des conduites d'évitement.
- Elle peut être liée à des traumatismes (violences, agressions, humiliations), à des modèles familiaux toxiques ou à un climat de peur lié aux violences masculines.
- Elle se manifeste par des **symptômes physiques** (palpitations, sueurs, tremblements) et **psychologiques** (angoisse, pensées catastrophiques, panique).
- Les études sur les phobies montrent qu'environ 7 à 12% de la population présentera un trouble phobique au cours de sa vie, les femmes étant plus touchées.
- La prise en charge repose surtout sur la **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**, l'**exposition graduée** et, dans certains cas, un travail psychotraumatique approfondi.
- On peut apprendre à apprivoiser cette peur, à reprendre du pouvoir sur sa vie relationnelle, sans se trahir ni minimiser ce que l'on a vécu.

COMPRENDRE CE QU'EST VRAIMENT L'ANDROPHOBIE

Une phobie spécifique, pas une simple « opinion sur les hommes »

L'androphobie désigne une **peur intense et disproportionnée des hommes**, au point de perturber la vie quotidienne. Elle s'inscrit dans la famille des *phobies spécifiques*, ces troubles anxieux où un objet ou une situation précise déclenche une réaction de panique : araignées, avion... ou ici, la présence masculine.

Contrairement à ce qu'on lit parfois, l'androphobie n'est pas synonyme de misandrie. La misandrie relève plutôt d'une *hostilité idéologique ou sociale* envers les hommes en général, souvent exprimée dans le discours. L'androphobie, elle, se vit surtout dans le corps : cœur qui s'emballe, gorge qui se serre, jambes qui flanchent, besoin soudain de fuir.

Certaines personnes androphobes peuvent d'ailleurs se sentir coupables de cette peur, se trouver injustes, ou au contraire être persuadées que leur réaction est « normale » au vu de

ce qu'elles ont vécu. L'enjeu n'est pas de les juger, mais de comprendre comment ce système d'alarme interne s'est construit... et pourquoi il s'emballerait aujourd'hui.

Comment la peur des hommes se manifeste concrètement

Les manifestations sont souvent multiples : physiques, émotionnelles, comportementales. Du côté du corps, on retrouve les symptômes classiques de l'anxiété : respiration rapide, palpitations, tremblements, sueurs, sensation d'étouffement, vertiges, impression de perdre connaissance. Ces réactions peuvent surgir en présence d'un homme, à l'idée d'une rencontre, ou parfois à la simple vue d'une silhouette masculine.

Sur le plan psychique, la personne peut être envahie par des **pensées catastrophiques** : peur de mourir, de se faire agresser, de perdre le contrôle, de « faire une crise » en public. Beaucoup redoutent d'être seules avec un homme, d'être enfermées dans un espace clos, ou que « tout bascule » sans prévenir. Ce n'est pas seulement « je n'aime pas les hommes » ; c'est « *je ne me sens pas en sécurité* ».

Sur le plan comportemental, cela se traduit par des stratégies d'évitement parfois très élaborées : choisir un médecin femme, éviter les transports en commun à certaines heures, refuser les rendez-vous professionnels avec des interlocuteurs masculins, s'interdire toute relation amoureuse. À terme, la vie sociale et affective peut se rétrécir considérablement.

ORIGINES : POURQUOI CERTAINES PERSONNES ONT PEUR DES HOMMES ?

Traumatismes et violences masculines

Dans de nombreux parcours d'androphobie, on retrouve un **événement traumatique** impliquant un homme : agression sexuelle, violences physiques, menaces, harcèlement, humiliation. Lorsqu'un psychisme est confronté à une situation de peur intense, d'impuissance ou d'horreur, il peut développer un syndrome psychotraumatique où certains stimuli (ici, le masculin) deviennent des déclencheurs permanents.

Pour une partie des personnes concernées, le traumatisme a eu lieu dans l'enfance : un père violent ou imprévisible, un proche abusif, un climat familial où la masculinité est associée à la domination. L'enfant, pour survivre psychiquement, généralise parfois : « *les hommes font mal* ». Cette croyance n'est pas un caprice, mais une stratégie de protection à un moment donné de la vie.

Certaines statistiques montrent que les violences sexuelles et physiques sont majoritairement commises par des hommes, ce qui alimente chez beaucoup de femmes et d'hommes une vigilance accrue en présence masculine. Pour certaines personnes déjà fragilisées, cette vigilance se transforme en phobie, surtout si l'environnement ne permet pas de mettre des mots, d'être cru·e et accompagné·e.

Modèles familiaux et messages implicites

Même en l'absence de traumatisme direct, grandir dans un foyer où les hommes sont perçus comme dangereux, infidèles ou menaçants peut façonner un lien anxieux à la masculinité. Un

père très dur, des remarques répétées du type « méfie-toi des hommes », des femmes proches constamment en alerte : tout cela construit un paysage où le masculin devient synonyme de risque.

Les enfants absorbent les émotions des adultes. Si une mère sursaute à chaque bruit de clef dans la serrure, si les disputes éclatent toujours autour d'un homme, le message intériorisé peut être : « un homme, c'est ce qui fait peur à tout le monde ». Plus tard, la personne peut rationaliser en se disant qu'elle est « féministe » ou « réservée », alors qu'en dessous, c'est surtout l'angoisse qui parle.

Phobie, misandrie, colère : les frontières floues

Il existe des situations où un discours très hostile aux hommes masque en réalité une panique profonde à l'idée d'en approcher. Certaines personnes vont dire : « Je déteste les hommes » alors qu'elles vivent, en sourdine, la peur d'être re-traumatisées. L'agressivité verbale devient une armure, un moyen de garder le contrôle sur ce qui, à l'intérieur, paraît incontrôlable.

D'autres, au contraire, n'expriment aucune haine, seulement la volonté d'éviter. Elles peuvent même reconnaître intellectuellement que « tous les hommes ne sont pas dangereux », tout en ressentant, dans le corps, une alarme générale dès qu'un homme s'approche. Cette dissonance – raison d'un côté, peur de l'autre – est typique des phobies spécifiques.

TABLEAU : PHOBIE DES HOMMES, MÉFIANCE, MILITANTISME

Dimension	Androphobie (phobie des hommes)	Méfiance ou prudence	Position militante anti-patriarcale
Ressenti principal	Peur intense, panique, sensation de danger imminent en présence d'hommes.	Inconfort, vigilance, parfois appréhension, mais peur contrôlable.	Colère, indignation, volonté de transformer la société.
Impact sur le corps	Palpitations, sueurs, tremblements, crises d'angoisse, besoin de fuir.	Tension dans le corps, légère accélération du cœur, mais pas de crise aiguë.	Réactions émotionnelles fortes mais pas systématiquement physiques.
Comportements	Évitement actif des hommes, refus de situations mixtes, difficultés relationnelles.	Choix plus sélectifs, limitation de certains contextes perçus comme risqués.	Débats, engagement, actions collectives, prise de parole.
Souffrance vécue	Sentiment d'enfermement, isolement, honte de « ne pas y arriver ».	Souffrance variable, mais souvent	Fatigue militante possible, mais pas forcément de phobie.

Dimension	Androphobie (phobie des hommes)	Méfiance ou prudence	Position militante anti-patriarcale
		compatible avec une vie sociale.	
		Expériences correctrices,	
Clé de changement	Prise en charge psychothérapeutique, travail sur les traumatismes et l'anxiété.	espaces de parole, information sur les risques réels.	Espaces politiques, collectifs, réflexion critique, élaboration théorique.

COMMENT L'ANDROPHOBIE IMPACTE LA VIE QUOTIDIENNE

Vie affective et sexuelle : l'amour sous haute surveillance

Pour beaucoup de personnes androphobes, l'idée même d'une relation hétérosexuelle est vécue comme une mission impossible. Le simple fait d'imaginer un rendez-vous, un baiser, une intimité avec un homme déclenche une réaction de défense : **blocage, nausées, panique** ou dissociation. Certaines vont multiplier les excuses pour annuler des rencontres, d'autres se réfugier dans des relations virtuelles, où le corps n'est jamais vraiment impliqué.

L'androphobie peut également toucher des hommes qui ont peur d'autres hommes, notamment après des violences sexuelles, des humiliations ou des agressions homophobes. Pour eux, se retrouver dans un vestiaire, une équipe de travail très masculine ou un regroupement d'hommes peut être une épreuve silencieuse dont l'entourage ne mesure pas la violence.

Travail, études, espaces publics : une cartographie de la peur

Dans les études ou au travail, l'androphobie peut se traduire par un refus de travailler avec des collègues masculins, une impossibilité de demander de l'aide à un supérieur, ou la tendance à s'effacer dès qu'un homme impose sa voix. Certaines personnes renoncent à des opportunités professionnelles parce que le poste implique un environnement très masculin.

Dans l'espace public, la peur peut se concentrer sur certains contextes : transports, parkings, rues peu éclairées, bars, soirées, festivals. Ce qui diffère d'une prudence « classique », c'est l'intensité et la généralisation : là où d'autres adaptent simplement leur comportement, la personne androphobe vit une cartographie intérieure de zones interdites qui réduit peu à peu son territoire de liberté.

Isolement, honte, incompréhensions

L'un des pièges de l'androphobie est la honte : honte d'avoir « peur des hommes », honte de ne pas réussir à avoir une vie de couple « comme tout le monde », honte de rester tétanisé·e dans un open space à dominante masculine. Certaines personnes finissent par s'isoler pour éviter d'avoir à expliquer leurs réactions, ou par s'enfermer dans un discours de dénigrement systématique des hommes pour masquer leur vulnérabilité.

Cette honte est souvent renforcée par les réactions de l'entourage : « tu exagères », « tous les hommes ne sont pas comme ça », « tu vas finir seule », ou au contraire des injonctions à pardonner, oublier, tourner la page. La souffrance psychique se retrouve alors prise entre **peur** et **culpabilité**, sans espace pour être pensée.

DIAGNOSTIC : QUAND PARLER D'ANDROPHOBIE ?

Phobie spécifique et troubles anxieux

Les classifications internationales considèrent les phobies spécifiques comme des troubles anxieux caractérisés par une peur marquée, persistante, excessive ou irrationnelle, liée à un objet ou une situation bien identifiée. L'exposition à ce stimulus provoque presque toujours une réponse anxieuse immédiate, souvent sous forme de crise de panique.

Les études épidémiologiques indiquent que les phobies spécifiques sont fréquentes, avec des prévalences de plusieurs pourcents sur 30 jours et un risque cumulé au cours de la vie pouvant avoisiner un quart de la population selon certains travaux. Les femmes sont globalement plus touchées que les hommes, même si, dans le cas de l'androphobie, ce dernier groupe reste probablement sous-diagnostiqué par honte ou stéréotypes de genre.

Signaux d'alerte à ne pas négliger

On peut parler d'androphobie lorsque plusieurs éléments se combinent :

- Une peur intense, difficilement contrôlable, déclenchée par la présence ou l'anticipation de la présence d'hommes.
- Des symptômes physiques et psychologiques d'angoisse, parfois jusqu'à la crise de panique.
- Des comportements d'évitement qui altèrent la vie affective, professionnelle ou sociale.
- Une persistance de ces réactions dans le temps.

Le diagnostic ne se réduit pas à cocher des cases : il s'agit de comprendre la *fonction* de cette peur dans l'histoire de la personne. Pour certains, elle a été un bouclier indispensable face à des violences réelles. Pour d'autres, elle a pris de l'ampleur à partir d'expériences négatives moins spectaculaires, mais répétées et jamais élaborées.

PRISE EN CHARGE : COMMENT TRAVAILLER SUR L'ANDROPHOBIE ?

Thérapies cognitivo-comportementales (TCC) : apprivoiser la peur

Les TCC font partie des approches les plus étudiées pour les phobies spécifiques : elles visent à identifier les pensées automatiques (« tous les hommes vont me faire du mal »), à les questionner, et à construire des croyances plus nuancées, tout en travaillant sur les réactions corporelles. Pour l'androphobie, cela peut passer par une cartographie précise des situations problématiques, du moins au plus anxiogène.

Un pilier central est l'**exposition graduée** : se confronter progressivement aux stimuli redoutés, de façon structurée et sécurisée, pour permettre au système nerveux d'apprendre que le danger n'est plus là. On peut commencer par imaginer une scène neutre avec un homme, regarder des photos, se rendre dans un lieu public où il y a des hommes à distance, puis, à terme, envisager des interactions plus proches, toujours au rythme de la personne.

Les recherches montrent que l'exposition, quand elle est bien encadrée, active des zones cérébrales impliquées dans la régulation émotionnelle et permet une habitude progressive à la peur. L'objectif n'est pas d'aimer les hommes en général, mais de reprendre la main sur ses réactions, de pouvoir choisir ses relations plutôt que d'être dicté-e par l'angoisse.

Psychothérapie du trauma : réparer là où ça a cassé

Quand l'androphobie est ancrée dans un traumatisme (agression, violences répétées), un travail spécifique sur le psychotraumatisme est souvent nécessaire : thérapies centrées sur le trauma, EMDR, approches intégratives. L'idée est de permettre au souvenir traumatique de se « remettre en mouvement », de se recontextualiser, pour que le corps cesse de réagir comme si le danger était toujours présent.

Dans ce type de prise en charge, le thérapeute aide la personne à reconnecter ses sensations, ses émotions et son histoire, à sortir de la dissociation ou de la sidération. On ne cherche pas à minimiser ce qui a été vécu, mais au contraire à le reconnaître pleinement, pour qu'il cesse d'imposer sa loi à chaque rencontre avec un homme.

Place des médicaments : un soutien, pas une « solution miracle »

Dans certains cas, des médicaments peuvent être proposés pour accompagner la thérapie : antidépresseurs de type ISRS pour les troubles anxieux ou post-traumatiques, anxiolytiques ponctuels pour diminuer les crises de panique. Ils peuvent aider à rendre le travail psychique plus supportable, notamment lorsque l'anxiété est tellement haute que la personne ne parvient pas à s'exposer à la moindre situation impliquant un homme.

Ces traitements ne remplacent cependant pas un travail thérapeutique de fond : ils n'effacent ni les souvenirs, ni les schémas relationnels, ni les croyances. Leur utilité se mesure au cas par cas, en concertation avec un·e professionnel·le de santé, dans une logique de soin global, et non de simple anesthésie des symptômes.

CHEMIN PERSONNEL : QUELLES PISTES POUR CELLE OU CELUI QUI A PEUR DES HOMMES ?

Donner un nom à ce que vous vivez

Pour beaucoup, le premier pas consiste à sortir de la confusion : reconnaître que ce n'est pas « juste du caractère », « de la misanthropie » ou « un manque d'expérience », mais une phobie profondément liée à une histoire et à un contexte. Mettre ce mot – androphobie – n'est pas se coller une étiquette ; c'est ouvrir la possibilité d'un chemin de soin.

Vous avez le droit d'avoir peur. Vous avez le droit de ne pas vous forcer. Vous avez aussi le droit de chercher des moyens de ne plus laisser cette peur décider seule de votre vie affective,

professionnelle et sociale. Entre la soumission totale à l'angoisse et la négation brutale de celle-ci, il existe un espace où l'on peut apprendre à se sentir à nouveau **acteur ou actrice de ses choix**.

Se faire accompagner sans se trahir

Trouver un-e psychologue ou un-e psychothérapeute formé-e aux phobies et aux traumatismes est souvent déterminant. Certaines personnes préfèrent, au moins au début, être suivies par une professionnelle femme ; d'autres auront besoin, à un moment du parcours, de rencontrer un thérapeute homme, justement pour travailler la peur dans un cadre sécurisé.

Un bon accompagnement ne consiste pas à vous dire « tous les hommes ne sont pas pareils » mais à entendre ce que votre corps et votre histoire racontent, tout en vous aidant à desserrer l'étau de la généralisation. Le but n'est pas de vous convaincre, mais de vous donner les outils pour tester par vous-même d'autres expériences de la relation au masculin, sans vous abandonner.

Réhabiliter le lien au masculin... à votre façon

Pour certaines personnes, le travail passera par la reconquête de petites expériences du quotidien : pouvoir demander une information à un homme dans la rue, supporter qu'un collègue s'assiede à côté, entrer dans un groupe où il y a des hommes sans être submergé-e. Des situations que d'autres jugent banales, mais qui, pour vous, relèvent de l'exploit.

Pour d'autres, ce sera un chemin plus spirituel, politique ou symbolique : questionner les modèles de masculinité, rencontrer des hommes engagés contre les violences, observer que le masculin peut aussi être douceur, soins, fragilité. Rien n'oblige à « aimer » les hommes ni à entrer en couple. Il s'agit surtout, pour soi, de ne plus être prisonnier ou prisonnière d'une peur sans nuance.

© <https://psychologie-positive.com/comprendre-landrophobie-causes-symptomes-et-prises-en-charge/>