



# Anuptaphobie

---

L'**anuptaphobie** est la peur irrationnelle d'être un(e) adulte célibataire (de ne pas trouver de mari ou une femme, d'être laissé seul(e) ou de ne jamais trouver un(e) partenaire amoureux). Cette angoisse concerne principalement les femmes mais touche aussi de nombreux hommes ; elle peut devenir source de dépendance affective ou d'addiction sexuelle. Ces personnes sont dits anuptaphobes.

## Causes

---

L'anuptaphobie peut être causée par des situations antérieures d'abandon, de rejet social et d'exclusion, par des séparations traumatisantes vécues durant l'enfance et/ou par un contexte de pression sociale source de fortes pressions en faveur du mariage ou de la vie en couple.

L'anuptaphobie peut apparaître, provisoirement ou durablement, dès l'enfance<sup>1</sup> ou l'adolescence, sous l'effet de pressions sociales et/ou familiales poussant au mariage ou à la vie de couple<sup>2</sup>. Au moins dans certains contextes, elle augmente avec l'âge.

## Description

---

L'anuptaphobe est très angoissé à l'idée de rester célibataire.

Il peut souffrir de paranoïa et analyser chaque geste de son conjoint à la recherche d'éléments qui pourraient faire croire que celui-ci est sur le point de le quitter<sup>3,4</sup>.

Des chercheurs ont exploré (2022) au Pakistan dans un échantillon de 300 femmes célibataires de 25 à 35 ans, le degré de corrélation entre la « sensibilité au rejet » (crainte d'être rejeté(e) par un conjoint ou par la société, crainte associée à une attitude cognitivo-affective d'attente anxieuse, et à une tendance à répondre intensément aux signaux de rejet perçus dans le comportement d'autrui, et souvent à l'auto-blâme, la rumination, le névrosisme, le pessimisme, la dysrégulation émotionnelle et une faible estime de soi qui sont de facteurs de dépression et de rechute de dépression<sup>5,6</sup> et de violence masculine<sup>7</sup>, parfois jusqu'au meurtre du conjoint<sup>8</sup>. Ici, cette crainte de rejet social a été évaluée avec la méthode de Downey *et al.*, de 2006)<sup>9</sup> et l'anuptaphobie (mesurée par une échelle de peur du célibat proposée par Spielmann *et al.* en 2013) chez les femmes non mariées<sup>10</sup>. Dans ce contexte, les auteurs n'ont pas observé de corrélation significative, mais ils ont observé une corrélation avec l'âge ; la sensibilité au rejet n'était pas un prédicteur significatif de l'anuptaphobie, mais outre l'âge, le système familial et le statut socio-économique prédisaient significativement l'anuptaphobie. Selon cette étude, dans ce contexte, le soutien social, multidimensionnelle (tel que défini par Zimet *et al.* en 1988) n'affectait pas la relation entre la « sensibilité au rejet » et l'anuptaphobie<sup>10</sup>. Les personnes ayant un niveau élevé de sensibilité au rejet tendent à percevoir plus facilement les signes potentiels de rejet et à surinterpréter les signes ambigus venant des autres comme étant négatifs (elles jugent qu'il y a rejet là où il n'y en a peut-être pas), ce qui les conduit à l'auto-blâme ou à des réactions affectives négatives (sentiment d'humiliation, source de

colère ou de ressentiment, qui induit un comportement socialement inadapté (agressivité, retrait social, auto-silence) source de rejet par autrui, au détriment de la relation avec l'entourage et de la santé mentale<sup>11</sup>. Une vulnérabilité accrue à la dépression après avoir subi un rejet corrobore les prédictions par le modèle de sensibilité au rejet<sup>5</sup>.

Ce groupe de chercheur, dans une autre étude, a recherché d'éventuels liens entre choix de carrière et anuptaphobie. Ils n'en ont pas trouvé mais ont constaté que l'exposition à des contenus préférentiellement *romantiques* et aux « fantasmes romantiques »<sup>12</sup> (via divers médias) étaient, dans ce contexte, des prédicteurs de l'anuptaphobie. Selon les auteurs « la recherche a souligné l'importance d'une consommation équilibrée des médias, car cela pourrait potentiellement aider à réduire les angoisses liées au célibat ».

## Traitement

---

Ce type de phobie est habituellement la conséquence d'un traumatisme de l'enfance ou une rupture brutale.

Une psychothérapie avec l'aide d'un psychiatre ou un psychologue est la meilleure façon de trouver d'où provient cette peur<sup>13</sup>.

## Références

---

1. Bonica, C, (1999). Rejection sensitivity, loneliness, social anxiety, and social withdrawal in children. Masters Theses (Unpublished). <https://scholarworks.umass.edu/theses/2337>
2. (en) Katarzyna Adamczyk, « An Investigation of Loneliness and Perceived Social Support Among Single and Partnered Young Adults », *Current Psychology*, vol. 35, n° 4, décembre 2016, p. 674–689 (ISSN 1046-1310 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1046-1310>) et 1936-4733 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1936-4733>), PMID 27891044 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27891044>), PMCID PMC5104760 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5104760>), DOI 10.1007/s12144-015-9337-7 (<https://dx.doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>), lire en ligne (<http://link.springer.com/10.1007/s12144-015-9337-7>), consulté le 9 juin 2024).
3. « Qu'est-ce que l'anuptaphobie, cette peur panique d'être célibataire ? (<https://www.femmeactuelle.fr/amour/divorce-rupture/qu-est-ce-que-anuptaphobie-cette-peur-du-celibat-51159>) », sur *femmeactuelle.fr*, juin 2018 (consulté le 3 avril 2023).
4. (en) Sufna John et Lisabeth DiLalla, « Explaining Differential Reporting of Victimization between Parents and Children: A Consideration of Social Biases », *Behavioral Sciences*, vol. 3, n° 3, 16 août 2013, p. 473–491 (ISSN 2076-328X (<https://portal.issn.org/resource/issn/2076-328X>), DOI 10.3390/bs3030473 (<https://dx.doi.org/10.3390/bs3030473>), lire en ligne (<https://dx.doi.org/10.3390/bs3030473>), consulté le 9 juin 2024).
5. (en) Jannika De Rubeis, Ricardo G. Lugo, Michael Witthöft et Stefan Sütterlin, « Rejection sensitivity as a vulnerability marker for depressive symptom deterioration in men », *PLOS ONE*, vol. 12, n° 10, 19 octobre 2017, e0185802 (ISSN 1932-6203 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1932-6203>), PMID 29049292 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29049292>), PMCID PMC5648166 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5648166>), DOI 10.1371/journal.pone.0185802 (<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0185802>), lire en ligne (<https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0185802>), consulté le 9 juin 2024).

6. (en) Ozlem Ayduk, Geraldine Downey, Alessandra Testa et Ying Yen, « Does Rejection Elicit Hostility in Rejection Sensitive Women? », *Social Cognition*, vol. 17, n° 2, juin 1999, p. 245–271 (ISSN 0278-016X (<https://portal.issn.org/resource/issn/0278-016X>), DOI 10.1521/soco.1999.17.2.245 (<https://dx.doi.org/10.1521/soco.1999.17.2.245>), lire en ligne (<https://dx.doi.org/10.1521/soco.1999.17.2.245>), consulté le 9 juin 2024).
7. (en) GERALDINE DOWNEY, SCOTT FELDMAN et OZLEM AYDUK, « Rejection sensitivity and male violence in romantic relationships », *Personal Relationships*, vol. 7, n° 1, mars 2000, p. 45–61 (ISSN 1350-4126 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1350-4126>) et 1475-6811 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1475-6811>), DOI 10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x (<https://dx.doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x>), lire en ligne (<https://dx.doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00003.x>), consulté le 9 juin 2024).
8. Mario De Vincenzo et Gina Troisi, « Jusqu'à ce que la mort nous sépare. Silence et aliénation dans les violences conjugales », *Topique*, vol. n° 143, n° 2, 28 juin 2018, p. 111–124 (ISSN 0040-9375 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0040-9375>), DOI 10.3917/top.143.0111 (<https://dx.doi.org/10.3917/top.143.0111>), lire en ligne (<https://dx.doi.org/10.3917/top.143.0111>), consulté le 9 juin 2024).
9. (en) G. Downey, K. R. Berenson et J. Kang, « Adult Rejection Sensitivity Questionnaire », *APA PsycNet (questionnaire)*, American Psychological Association, 13 mai 2013 (DOI 10.1037/t20086-000 (<https://dx.doi.org/10.1037/t20086-000>), lire en ligne (<https://doi.apa.org/doi/10.1037/t20086-000>), consulté le 9 juin 2024).
10. (en) Sajjal Ammara et Rabia Jameel, « Rejection Sensitivity and Auptaphobia in Unmarried Women: The Moderating Role of Social Support », *Journal of Professional & Applied Psychology*, vol. 3, n° 2, 30 juin 2022, p. 195–207 (ISSN 2710-2793 (<https://portal.issn.org/resource/issn/2710-2793>) et 2710-2785 (<https://portal.issn.org/resource/issn/2710-2785>), DOI 10.52053/jpap.v3i2.85 (<https://dx.doi.org/10.52053/jpap.v3i2.85>), lire en ligne (<https://iprpk.com/ojs/index.php/jp/ap/article/view/85>), consulté le 9 juin 2024).
11. (en) Ozlem Ayduk, Geraldine Downey et Minji Kim, « Rejection Sensitivity and Depressive Symptoms in Women », *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 27, n° 7, juillet 2001, p. 868–877 (ISSN 0146-1672 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0146-1672>) et 1552-7433 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1552-7433>), DOI 10.1177/0146167201277009 (<https://dx.doi.org/10.1177/0146167201277009>), lire en ligne (<https://dx.doi.org/10.1177/0146167201277009>), consulté le 9 juin 2024).
12. (en) Melissa Wood Alemán, « Embracing and Resisting Romantic Fantasies as the Rhetorical Vision on a SeniorNet Discussion Board », *Journal of Communication*, vol. 55, n° 1, 1<sup>er</sup> mars 2005, p. 5–21 (ISSN 0021-9916 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0021-9916>) et 1460-2466 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1460-2466>), DOI 10.1111/j.1460-2466.2005.tb02655.x (<https://dx.doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb02655.x>), lire en ligne (<https://academic.oup.com/joc/article/55/1/5-21/4103005>), consulté le 9 juin 2024).
13. « Peur de rester célibataire, êtes-vous auptaphobe ? (<https://www.francebleu.fr/emissions/conseil-sante-bien-etre/sud-lorraine/le-conseil-sante-bien-etre-30>) », sur *francebleu.fr*, décembre 2019 (consulté le 3 avril 2023).

## Voir aussi

---

## Bibliographie

---

- (en) Melissa Wood Alemán, « Embracing and Resisting Romantic Fantasies as the

Rhetorical Vision on a SeniorNet Discussion Board », *Journal of Communication*, vol. 55, n° 1, 1<sup>er</sup> mars 2005, p. 5–21 (ISSN 0021-9916 (<https://portal.issn.org/resource/issn/0021-9916>) et 1460-2466 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1460-2466>), DOI 10.1111/j.1460-2466.2005.tb02655.x (<https://dx.doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb02655.x>), lire en ligne (<https://academic.oup.com/joc/article/55/1/5-21/4103005>), consulté le 9 juin 2024).

- (en) Jannika De Rubeis, Ricardo G. Lugo, Michael Witthöft et Stefan Sütterlin, « Rejection sensitivity as a vulnerability marker for depressive symptom deterioration in men », *PLOS ONE*, vol. 12, n° 10, 19 octobre 2017, e0185802 (ISSN 1932-6203 (<https://portal.issn.org/resource/issn/1932-6203>), PMID 29049292 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29049292>), PMCID PMC5648166 (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5648166>), DOI 10.1371/journal.pone.0185802 (<https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0185802>), lire en ligne (<https://dx.plos.org/10.1371/journal.pone.0185802>), consulté le 9 juin 2024).
- (en) Elizabeth Kuster, *Exorcising your ex : how to get rid of the demons of relationships past*, New York, Simon & Schuster, 1996, 191 p. (ISBN 0-684-80302-X, OCLC 33403753 (<https://worldcat.org/fr/title/33403753>), LCCN 95042614 (<https://lccn.loc.gov/95042614>), lire en ligne (<https://archive.org/details/exorcisingyourex0000kust>)).
- 

## Articles connexes

---

- Phobie, phobie sociale
- vie sentimentale
- Conjugalité
- Mariage
-