

## **ASYMETRIPHOBIE**

### **Peur des choses non symétriques**

L'asymétrie est l'absence de symétrie, ou son inverse.

En biologie, on parle d'axe de polarité.

Dans le domaine militaire ou commercial, on parle de force asymétrique lorsque les deux belligérants ou concurrents sont de taille très différente ( ex. : David contre Goliath).

On peut donner plusieurs niveaux de signification à une phobie ou une forte aversion pour les choses non symétriques. Cela dépend de l'intensité, du vécu de la personne et du cadre (psychologique, culturel, symbolique).

#### **D'un point de vue psychologique (le plus courant)**

On parle souvent de **symétrie obsessionnelle**, qui peut être liée à :

#### **Troubles obsessionnels compulsifs (TOC)**

- La personne ressent une **angoisse intense** face au désordre, à l'asymétrie ou à l'irrégularité.
- Le besoin de symétrie sert à **réduire l'anxiété**, donner un sentiment de contrôle.
- Exemple : aligner des objets, équilibrer des gestes, corriger visuellement une asymétrie.

Ici, ce n'est pas la non-symétrie en elle-même qui est « dangereuse », mais ce qu'elle déclenche émotionnellement.

#### **Besoin de contrôle et de prévisibilité**

La non-symétrie peut symboliser :

- Le chaos
- L'imprévu
- La perte de contrôle

Une personne phobique de l'asymétrie peut donc avoir :

- Un fort besoin de structure
- Une difficulté avec l'incertitude
- Une tendance au perfectionnisme

#### **D'un point de vue neurologique et cognitif**

Le cerveau humain est naturellement attiré par la symétrie :

- Elle est plus facile à traiter visuellement
- Elle est associée à la sécurité, la stabilité, l'harmonie

Chez certaines personnes, cette préférence devient exagérée, ce qui peut entraîner :

- Un inconfort sensoriel
- Une réaction quasi physique (tension, malaise)

### **Approche symbolique / psychanalytique (interprétative)**

Dans une lecture plus symbolique, la non-symétrie peut représenter :

- L'imparfait
- Le déséquilibre intérieur
- La peur de l'altérité ou de ce qui échappe aux normes

La phobie serait alors une tentative de maintenir une cohérence interne.

Cette approche n'est pas scientifique au sens strict, mais elle peut être utilisée en thérapie.

### **Ce que ça ne signifie PAS**

- Ce n'est pas un manque d'intelligence
- Ni forcément une rigidité morale
- Ni un trouble grave dans tous les cas

Beaucoup de personnes ont une sensibilité à l'asymétrie sans que ce soit pathologique.

### **Résumé**

Une phobie des choses non symétriques peut traduire :

- Une **anxiété sous-jacente**
- Un besoin de **contrôle et d'ordre**
- Une **sensibilité cognitive ou sensorielle accrue**
- Parfois un TOC, si cela envahit le quotidien

Il est intéressant de

- Distinguer une simple préférence ou une phobie réelle
- Comprendre si cela peut relever d'un TOC
- Expliquer comment on travaille ça en thérapie

Je propose quelque chose de **concret et progressif** :

1. Aider à **se situer**,
2. Expliquer **comment on travaille ça**
3. Donner **des pistes pratiques** à essayer.

## **1 - Se situer : préférence, sensibilité ou phobie ?**

Répondre mentalement ou par écrit à ces questions :

### **A. Réaction émotionnelle**

Quand on voit quelque chose de non symétrique :

- Simple gêne esthétique
- Malaise / irritation
- Anxiété forte, tension physique, besoin urgent de corriger

Plus on descend, plus on se rapproche d'une phobie ou d'un TOC.

### **B. Comportement**

- Est-ce que l'on **corrige** l'asymétrie (objets, gestes, posture) ?
- Est-ce difficile de **résister** à cette correction ?
- Ressens-t-on un **soulagement temporaire** après ?

Le trio *angoisse* → *correction* → *soulagement* est très typique des TOC.

### **C. Impact sur la vie quotidienne**

- Est-ce que ça fait **perdre du temps** ?
- Est-ce que ça empêche de se concentrer ?
- Est-ce que ça crée des conflits ou de la honte ?

L'impact fonctionnel est le critère clé pour parler de trouble.

## **2 - Comment on travaille ça en thérapie (simplement)**

Si c'est plus qu'une préférence, la méthode la plus efficace est :

### **Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)**

*Principe*

- **Ne pas supprimer l'angoisse**
- Mais **changer la relation** à l'angoisse

*Outil central : exposition progressive*

Exemple :

1. Laisser volontairement un petit objet légèrement asymétrique
2. Ne pas le corriger

3. Observer :
- l'angoisse monte  
puis redescend **toute seule**

Le cerveau apprend :

« *L'asymétrie est inconfortable, mais pas dangereuse.* »

### Ce qui entretient le problème

- Corriger immédiatement
- Éviter les situations asymétriques
- Se dire « je ne supporte pas ça »

## 3 - Exercices doux à essayer (si tu te sens prêt·e)

### Exercice 1 : tolérance

- Choisir une **asymétrie minuscule**
- Noter son inconfort de 0 à 10
- Attendre 5 minutes sans corriger
- Observer la baisse (même légère)

### Exercice 2 : langage intérieur

Remplacer : « C'est insupportable » par : « C'est désagréable, mais je peux le tolérer »

Le cerveau prend les mots **au sérieux**.

### Exercice 3 : lâcher le contrôle

Une fois par jour :

- Faire volontairement quelque chose d'un peu « imparfait »
- Ne pas le cacher
- Continuer sa journée

## 4 - Quand consulter ?

Il est vraiment utile de consulter si :

- L'angoisse est forte
- On se sent prisonnier·ère de ces réactions
- Ça fatigue mentalement

Un·e psy formé·e aux **TOC et TCC** est le plus indiqué.