

CEREBELLUMOPHOBIE Peur de sa cervelle

Cervelle du latin cerebella, pluriel de cerebellum, cerveau

1. Substance constituant le cerveau.
2. Substance cérébrale, considérée comme le siège des facultés intellectuelles : N'avoir rien dans la cervelle.

EXPRESSIONS

- Familier. **Se brûler, se faire sauter la cervelle**, se suicider d'une balle dans la tête.
- **Tête sans cervelle, cervelle d'oiseau**, personne étourdie, de peu de jugement.
- Familier. **Trotter dans la cervelle de quelqu'un**, le préoccuper.

CITATIONS

- JEAN DE **LA FONTAINE** (Château-Thierry 1621-Paris 1695)
Belle tête, dit-il, mais de cervelle point.
Fables, le Renard et le Buste
- MICHEL **EYQUEM DE MONTAIGNE** (château de Montaigne, aujourd'hui commune de Saint-Michel-de-Montaigne, Dordogne, 1533-château de Montaigne, aujourd'hui commune de Saint-Michel-de-Montaigne, Dordogne, 1592)
[...] frotter et limer notre cervelle contre celle d'autrui*.
Essais, I, 26
*en voyageant à l'étranger

Quelle est la différence entre le cerveau et la cervelle ?

CERVEAU, CERVELLE. Ces deux mots, étymologiquement identiques, ont pris cette nuance que cerveau est plutôt l'organe considéré en sa totalité, et cervelle plutôt la substance qui le compose.

Quel est le rôle de la cervelle ?

Le cerveau est l'organe situé dans la boîte crânienne, responsable de la régulation de la plupart des fonctions du corps. Il traite les informations sensorielles, contrôle les mouvements, gère les fonctions cognitives telles que la pensée, la mémoire, et les émotions.

En psychiatrie, avoir peur de son propre cerveau n'est pas un diagnostic en soi, mais un vécu qui peut apparaître dans plusieurs situations psychiques. En gros, c'est la peur de ce que ton esprit peut produire (pensées, émotions, comportements), ou la sensation qu'il devient imprévisible ou incontrôlable.

Voici les significations les plus fréquentes

Peur de “perdre le contrôle”

C’est très courant dans :

- Les **troubles anxieux**
- Les **attaques de panique**

La personne a peur de :

- Devenir folle
- Ne plus maîtriser ses pensées
- Faire quelque chose de dangereux ou “absurde”

En réalité, cette peur est un **symptôme de l’anxiété**, pas un signe de folie.

Peur de ses pensées (pensées intrusives)

Dans le **TOC** notamment, le cerveau produit des pensées violentes, sexuelles ou absurdes **non désirées**.

- Elles choquent la personne
- Elle se dit : *“Si mon cerveau pense ça, c’est que quelque chose ne va pas”*

En psychiatrie, on sait que **ces pensées ne reflètent pas les intentions**. C’est même souvent l’inverse : elles font peur parce qu’elles vont à l’encontre des valeurs de la personne.

Sentiment d’étrangeté ou de déconnexion

Dans la **dépersonnalisation / déréalisation** :

- Le cerveau paraît “bizarre”
- Les pensées semblent automatiques ou étrangères
- La personne se dit : *“Mon cerveau ne fonctionne plus comme avant”*

C’est très angoissant, mais **réversible** et lié au stress/anxiété.

Peur liée à un épisode plus intense

Dans certains cas (plus rares) :

- Épisode dépressif sévère
- Épisode psychotique débutant
- Burn-out mental extrême

La peur vient du fait que :

- La pensée devient confuse
- Les émotions débordent
- Le cerveau semble “s’emballer”

Là, **un avis psychiatrique est important**, sans attendre que ça s’aggrave.

A RETENIR

En psychiatrie, **avoir peur de son cerveau signifie surtout que la personne a encore un bon niveau de conscience et de recul.**

Les personnes réellement “déconnectées” ont rarement peur de leur cerveau — elles ne le questionnent pas.