

FRUSTRATIOPHOBIE Crainte de la frustration

*Phobie non officielle, non reconnue, non spécifique,
non classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11*

La **frustration** est un état de mécontentement, de tension ou de déception qui apparaît lorsqu'une personne **ne peut pas atteindre un objectif, satisfaire un désir ou obtenir ce qu'elle espérait.**

Elle peut être provoquée par :

- un **obstacle extérieur** : « Je veux partir, mais le train est annulé. »
- une **limite personnelle** : « Je n'arrive pas à réussir malgré mes efforts. »
- une **attente déçue** : « Je pensais que cela se passerait autrement. »

***Exemple** : « Après plusieurs échecs, il ressentait une profonde frustration. »*

En résumé : **la frustration naît de l'écart entre ce que l'on désire ou attend et ce que l'on peut réellement obtenir.**

En **latin**, « frustration » peut se traduire de plusieurs façons selon le sens :

- **frustratio** — déception, tromperie, échec d'une attente ou d'un espoir. C'est le terme le plus proche du français « **frustration** ».
- **frustra** — « en vain », « inutilement », « sans résultat ».
- **deceptio** — déception, tromperie, désillusion.
- **molestia** — contrariété, désagrément, peine.

Pour désigner **l'état psychologique provoqué par un désir empêché ou un objectif inaccessible**, **frustratio** est le terme latin le plus directement correspondant.

En **grec ancien**, il n'existe pas un équivalent parfaitement exact du français moderne « **frustration** ». Plusieurs termes peuvent convenir selon le sens :

- **ἀπορία (aporía)** — embarras, impasse, impossibilité de trouver une issue ou un moyen d'agir. C'est très pertinent pour une frustration liée à un obstacle.
- **λύπη (lýpē)** — peine, chagrin, souffrance morale, déception.
- **ἀθυμία (athymía)** — découragement, abattement, perte d'élan ou d'espoir.
- **ματαιώσεις (mataiōsis)** — frustration, échec, anéantissement d'une attente ou d'un projet.

Pour le sens psychologique de « **frustration = désir empêché, objectif non atteint** », **ἀπορία (aporía)** est particulièrement intéressant.

Frustration → ἀπορία (aporía)

Littéralement : « **absence de passage / impasse** », d'où l'idée de se trouver dans une situation où l'on ne sait comment avancer.

Le FRUSTRATIOPHOBE

La crainte de la frustration mérite d'être distinguée de la frustration elle-même : ce n'est pas l'expérience du manque qui pose problème, mais l'anticipation anxieuse de cette expérience, qui structure en amont l'économie psychique du sujet et détermine ses conduites d'évitement.

Trois cadres théoriques permettent d'éclairer ce phénomène.

D'abord la perspective kleinienne-bionienne : Bion fait de la capacité à tolérer la frustration la condition même de l'émergence de la pensée. Face à l'absence de l'objet (le "no-breast"), deux voies s'ouvrent — soit le nourrisson tolère l'absence, qui devient alors pensée de l'absence (une pensée au sens propre, symbolisation), soit il évacue la frustration par des mécanismes projectifs, l'absence restant une "mauvaise chose" à expulser plutôt qu'à penser. La crainte de la frustration serait donc, dans cette optique, l'indice d'un appareil à penser les pensées (apparatus for thinking) resté fragile ou insuffisamment contenant.

Ensuite, la perspective kohutienne de la "frustration optimale" (optimal frustration) : le développement du self suppose des défaillances empathiques modérées de l'environnement, ni trop massives ni absentes, permettant l'intériorisation transmutante des fonctions jusqu'à assurées par l'objet self. Craindre systématiquement la frustration — la sienne propre comme celle qu'on pourrait infliger à autrui — revient à empêcher ce travail d'intériorisation, maintenant le sujet dans une dépendance aux objets self externes.

Enfin, sur un plan plus large, on peut interroger la dimension socioculturelle de cette crainte : la généralisation d'un discours thérapeutique de l'immédiateté, l'injonction à la satisfaction sans délai que Lasch ou, plus récemment, Lukianoff et Haidt ont associée à une "sécurisation" excessive des environnements éducatifs, favoriserait une intolérance généralisée au manque — non plus seulement un trait de caractère individuel, mais un effet de dispositif culturel qui érode la fonction structurante du délai entre pulsion et satisfaction (ce que Freud désignait comme le passage du principe de plaisir au principe de réalité).