

HAINOPHOBIE Phobie de la haine

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

On peut avoir peur de la haine de plusieurs façons différentes.

- **Peur d'être haï** : craindre le rejet, le mépris, l'hostilité des autres. C'est fréquent quand on a vécu des conflits, du harcèlement, une famille très critique, ou des relations instables.
- **Peur de sa propre haine** : certaines personnes redoutent leurs émotions agressives, leur colère, ou ce qu'elles pourraient dire ou faire sous l'effet d'une forte rancœur.
- **Peur de la haine en général** : être très sensible à la violence émotionnelle, aux discours agressifs, aux tensions sociales, aux conflits entre groupes ou individus.
- **Peur que la haine détruise un lien** : dans un couple, une famille ou une amitié, on peut craindre qu'un conflit bascule vers quelque chose d'irréparable.

Psychologiquement, la haine est souvent perçue comme une émotion "extrême", durable et dangereuse. Il est donc logique qu'elle puisse susciter de l'angoisse, surtout chez quelqu'un qui valorise fortement la sécurité affective, l'harmonie ou le contrôle émotionnel.

Avoir peur de la haine ne signifie pas forcément être faible ou irrationnel. Parfois, c'est même un signe qu'on a conscience de la puissance des émotions humaines et de leurs conséquences.

En psychologie, la haine est une émotion complexe et durable mêlant rejet profond, hostilité et désir de mise à distance — parfois accompagné d'un souhait de voir l'autre souffrir, disparaître symboliquement ou perdre sa valeur.

Elle se distingue de la simple colère par plusieurs aspects :

- **La colère** est souvent brève et liée à un événement précis.
- **La haine** tend à s'installer dans le temps, à structurer la manière dont on perçoit une personne, un groupe ou soi-même.

La haine peut inclure :

- Du mépris,
- De la peur,
- Du ressentiment,
- Un sentiment de trahison,
- Une obsession autour de l'objet haï.

Certains psychologues considèrent la haine comme une tentative psychique de :

- Se protéger d'une blessure,

- Maintenir une identité (“moi contre lui”),
- Transformer une souffrance en sentiment de puissance ou de contrôle.

Dans la psychanalyse, la haine est parfois vue comme une émotion fondamentale du développement humain, liée à la séparation, à la frustration et aux conflits affectifs précoces. Chez Sigmund Freud par exemple, amour et haine ne sont pas opposés absolus : ils peuvent coexister envers une même personne.

En psychologie sociale, la haine peut aussi devenir collective :

- Déshumanisation d'un groupe,
- Polarisation,
- Idéologies fondées sur l'ennemi.

Enfin, la haine n'est pas toujours “explosive”. Elle peut être :

- Froide,
- Silencieuse,
- Passive,
- Intériorisée (comme dans certaines formes de haine de soi).

Ce qui la rend psychologiquement importante, c'est surtout sa tendance à rigidifier la perception : l'autre n'est plus vu comme complexe, mais réduit à ce qu'on rejette en lui.