

IRASCIBILISOPHOBIE Peur des personnes colériques

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

Un **irascible** (adjectif) désigne une personne qui se met facilement en colère et qui est prompte à s'irriter pour des motifs souvent minimes.

Définition et nuances

- **Sens principal** : Qui s'emporte vite, qui a un caractère vif ou acariâtre.
- **Exemple** : *La fatigue le rend irascible* ou *un vieillard irascible*.
- **Origine** : Vient du bas latin *irascibilis*, dérivé du mot latin *ira* (la colère).

Synonymes et antonymes

- **Synonymes** : Coléreux, irritable, emporté, hargneux, soupe au lait, ombrageux.
- **Antonymes** : Calme, doux, patient, impassible, serein.

L'IRASCIBILISOPHOBIE

La crainte que suscitent les personnes colériques ne relève pas d'un simple réflexe irrationnel : elle articule plusieurs strates, phylogénétique, développementale et sociale, qu'il convient de distinguer.

Le registre éthologique et neurobiologique

La colère est, chez les primates sociaux, un signal honnête de disposition à l'agression. Les visages courroucés mobilisent l'amygdale de façon quasi pré-attentionnelle : la détection est rapide, parfois subliminale, et précède l'évaluation consciente de la menace. La peur est donc ici une réponse adaptative à un signal dont la fonction évolutive est précisément de l'induire (dissuasion, soumission, désescalade du conflit au profit de l'émetteur).

L'imprévisibilité comme facteur anxiogène

Ce qui effraie moins l'intensité que l'incertitude : la personne colérique rend le monde interpersonnel incontrôlable. Le déclencheur est souvent disproportionné ou opaque, de sorte que l'on ne peut ni anticiper ni prévenir l'éruption. L'hypervigilance qui en résulte, particulièrement chez les sujets exposés de façon répétée, relève d'un apprentissage de la menace non contingente.

La matrice développementale

Pour beaucoup, la peur de la colère d'autrui est la réactivation d'une expérience infantile : l'enfant dépend de figures dont l'état affectif conditionne sa sécurité physique et psychique. La colère parentale est alors vécue comme risque de retrait d'amour, de rupture du lien, voire de violence. Cette configuration s'inscrit durablement dans les modèles internes opérants (au sens de Bowlby) et se rejoue à l'âge adulte face à tout visage courroucé, indépendamment de la menace réelle.

La dimension asymétrique du pouvoir

La peur varie avec la position relative : la colère d'un supérieur hiérarchique, d'un conjoint dominant ou d'une figure d'autorité est plus redoutée que celle d'un pair, car elle s'adosse à une capacité effective de sanction. La peur est ici indexée sur un rapport de forces plutôt que sur l'affect en lui-même.

Le problème de la contagion et de la responsabilité

La colère d'autrui sollicite aussi la culpabilité : on se demande ce que l'on a fait, on endosse la responsabilité de l'émotion de l'autre. Chez les sujets à tendance évitante ou sur-adaptée (le *fawning* dans la littérature sur le trauma), la peur se double d'une injonction à apaiser, ce qui entretient le cycle.

Une nuance nécessaire

La colère n'est pas intrinsèquement dangereuse : elle peut être expression légitime d'une limite franchie, et la distinction entre colère et agressivité est essentielle. La peur devient dysfonctionnelle lorsqu'elle ne discrimine plus entre ces deux registres, c'est-à-dire lorsque toute manifestation de colère est traitée comme une menace équivalente.

L'articulation entre la peur de la colère d'autrui et la difficulté à éprouver ou affirmer sa propre colère (inhibition réciproque, rôle de l'identification projective).

Une précision terminologique préalable

L'« inhibition réciproque » désigne chez Wolpe un mécanisme de contre-conditionnement (une réponse incompatible, la relaxation par exemple, inhibe l'anxiété), alors que vous visez ici une inhibition mutuelle entre deux dispositions affectives. Je retiens ce second sens et le désigne par *inhibition croisée*.

La structure de l'inhibition croisée

La peur de la colère d'autrui et l'inhibition de sa propre colère forment un système auto-entretenu. Éprouver ou affirmer sa colère reviendrait à devenir l'objet même que l'on redoute. L'agressivité est alors investie comme dangereuse en soi, pour autrui (destruction du lien) comme pour soi (représailles, abandon). La peur de la colère d'autrui confirme ensuite cette représentation, puisqu'elle atteste que la colère est bien ce qui menace le lien. Le sujet évite l'affect de l'autre parce qu'il n'a pu élaborer le sien, et il ne peut élaborer le sien parce qu'il a construit l'affect de l'autre comme intolérable.

Le déni de l'agressivité propre et son retour projectif

Dans la perspective kleinienne, l'agressivité propre, rendue inacceptable par l'angoisse de détruire l'objet aimé, est clivée puis projetée. L'autre, perçu comme colérique, devient le dépositaire d'une colère que le sujet ne peut s'attribuer. Cela explique un trait clinique

fréquent : la perception hypertrophiée de l'hostilité d'autrui, parfois sans commune mesure avec les signaux réels. La peur y a une fonction défensive, car elle maintient la colère à l'extérieur de soi.

L'identification projective comme opérateur relationnel

Elle ne se réduit pas à une projection intrapsychique. Chez Klein, elle comporte une fantasmatique de l'intrusion et du contrôle de l'objet. Chez Ogden et Bion, elle devient un processus interpersonnel : une exerce une pression pour que l'autre éprouve effectivement l'affect expulsé. Le sujet inhibé induit ainsi, par son évitement, sa soumission ou ses reproches silencieux, la colère qu'il ne s'autorise pas, et il la redoute ensuite chez celui qui la porte à sa place. Willi a décrit un tel montage comme *collusion* (la relation de couple comme scène où les pôles clivés se distribuent entre deux partenaires). L'un incarne la colère, l'autre la vulnérabilité, et chacun a besoin de l'autre pour maintenir son équilibre défensif. Le sujet qui craint la colère se choisit parfois, de façon répétitive, des partenaires colériques.

L'échec de la fonction contenante

La capacité à élaborer sa colère suppose, selon Bion, une fonction alpha intériorisée à partir d'un objet capable de recevoir, de métaboliser et de restituer l'affect sous forme tolérable. Si l'environnement primaire a répondu à la colère de l'enfant par la rétorsion, l'effondrement ou le retrait, celle-ci demeure un élément bêta non digéré, vécu comme catastrophique. Winnicott apporte un complément décisif : l'objet doit *survivre* à la destructivité sans représailles ni effondrement pour que le sujet en vienne à distinguer fantasme destructeur et dommage réel. Faute de cette survie, la colère reste confondue avec la destruction effective.

Les articulations avec l'attachement et la mentalisation

Chez les sujets à attachement anxieux-préoccupé, la colère de protestation est maintenue, mais au prix d'une peur permanente de la rupture. Chez les évitants, elle est désactivée. Dans l'un et l'autre cas, Fonagy y verrait des défaillances de mentalisation : la colère d'autrui est interprétée en mode d'équivalence psychique (l'émotion de l'autre est la réalité de ma faute ou de ma menace), et non comme un état mental modulable et contextualisé.

Implications cliniques

L'affirmation de soi ne peut être envisagée comme simple acquisition comportementale (entraînement à l'assertivité). Elle suppose la réappropriation de l'agressivité clivée, la restauration d'une distinction entre colère et destruction, et l'expérience, dans la relation thérapeutique, d'un objet qui survit à l'expression de la colère. Le transfert négatif constitue ici le lieu d'élaboration privilégié, et son évitement mutuel par le thérapeute et le patient est un risque de collusion à surveiller.