

NOMOPHOBIE Peur de ne pas pouvoir utiliser son téléphone portable

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

La **nomophobie** désigne une **peur ou une anxiété excessive à l'idée de ne pas pouvoir utiliser son téléphone portable**, notamment lorsqu'il est perdu, déchargé, sans réseau ou inaccessible.

Elle peut se manifester par :

- une inquiétude importante lorsque le téléphone n'est pas à portée de main ;
- la vérification très fréquente du téléphone ;
- la peur de manquer un appel, un message ou une notification ;
- une difficulté à se séparer de son téléphone, même dans des situations où son usage n'est pas nécessaire.

Le terme vient de l'anglais « **no mobile phone phobia** ». Il est toutefois davantage utilisé pour décrire un **comportement ou une anxiété liée au téléphone** que comme diagnostic psychiatrique officiel.

La **nomophobie** — néologisme contracté de l'anglais *no mobile phone phobia*, et non formation gréco-latine classique comme l'ensemble des termes précédemment traités, ce qui constitue en soi une rupture notable dans la généalogie lexicale de ce corpus — désigne l'anxiété irrationnelle et persistante générée par l'absence, réelle ou anticipée, d'accès à son téléphone mobile : batterie déchargée, absence de réseau, oubli de l'appareil, ou simple impossibilité momentanée de le consulter.

Cette hétérogénéité formative n'est pas un détail anecdotique : elle signale que la nomophobie n'appartient pas à la même strate historique que le vocabulaire psychiatrique du XIXe siècle (grec savant) mobilisé jusqu'ici, mais relève d'une coïncidence journalistique et marketing du XXIe siècle — le terme apparaît en 2008 dans une étude commandée par l'organisme britannique YouGov pour le compte de la poste britannique (Post Office), contexte d'origine qui invite d'emblée à une prudence nosographique accrue, dans le droit fil de la réserve méthodologique déjà posée pour la pogonophobie.

Sur le plan clinique, la nomophobie n'est reconnue ni comme trouble autonome dans le DSM-5 ni dans la CIM-11 ; elle est généralement rattachée, dans la littérature qui la traite sérieusement, aux addictions comportementales et aux troubles anxieux liés à l'usage problématique des technologies (*problematic smartphone use*), plutôt qu'à la catégorie des phobies spécifiques proprement dites. Cette distinction est structurellement importante et rejoint, par un chemin inédit dans ce corpus, la question déjà posée pour l'astrophobie quant à l'adéquation du terme « phobie » lui-même : là où l'astrophobie excédait la catégorie phobique par excès (angoisse existentielle sans objet fini), la nomophobie l'excède par défaut, si l'on peut dire, puisqu'elle décrit moins une peur d'un objet ou d'une situation qu'une anxiété

de sevrage consécutive à une dépendance comportementale — structure plus proche, phénoménologiquement, du craving addictif que de l'évitement phobique classique.

Cliniquement, elle se manifeste par une vérification compulsive du téléphone, une anxiété croissante et un état d'hypervigilance en son absence, des symptômes physiologiques de sevrage (agitation, difficulté de concentration), et un comportement caractéristique consistant à emporter systématiquement l'appareil dans toutes les pièces, y compris la salle de bain — configuration qui la rapproche des critères diagnostiques du trouble de l'usage des substances (DSM-5) transposés au registre comportemental, plutôt que des critères de la phobie spécifique (peur, évitement d'un objet externe redouté pour lui-même).