

## CALLIPHOBIE Phobie du téléphone

### Calliphobie : quand le téléphone devient un ennemi silencieux

Votre téléphone est toujours à portée de main, mais l'idée de **répondre à un appel** vous serre la gorge.

Un numéro inconnu s'affiche, votre cœur accélère, votre main hésite, vous laissez sonner. Encore.

Si cette scène vous ressemble, vous n'êtes ni "bizarre", ni "asocial-e" : vous êtes peut-être aux prises avec ce que l'on appelle la *calliphobie*, la peur du téléphone, souvent liée à l'anxiété sociale.

Dans un monde où l'on communique sans arrêt, avoir peur d'un simple appel peut être profondément humiliant.

On se traite de "ridicule", on cache ses stratégies d'évitement, on culpabilise... tout en continuant à reporter ce coup de fil au médecin, à son manager, à son banquier.

Ce texte a une ambition simple : vous aider à comprendre ce qui se joue, à mettre des mots précis sur vos réactions et à découvrir des solutions concrètes, respectueuses de votre rythme.

### En bref : ce qu'il faut retenir si vous manquez de temps

- La calliphobie désigne une **peur disproportionnée** liée aux appels téléphoniques (répondre, appeler, voire voir son téléphone sonner).
- Elle se manifeste par des **symptômes physiques** (palpitations, sueurs, boule dans la gorge), cognitifs (pensées catastrophistes) et comportementaux (évitement systématique).
- Cette peur est souvent liée à l'**anxiété sociale**, à la peur du jugement, au perfectionnisme, ou à des expériences passées difficiles au téléphone.
- Entre 20 et 40% des personnes ayant une anxiété sociale déclarent une peur marquée des appels téléphoniques, même à l'ère des messageries instantanées.
- Les approches les plus efficaces reposent sur la **thérapie cognitivo-comportementale**, l'exposition progressive, la régulation émotionnelle et un travail spécifique sur la communication orale.
- Non, vous n'êtes pas condamné-e à fuir les appels : des études montrent que les thérapies centrées sur l'anxiété obtiennent des améliorations importantes et durables.

### Comprendre la calliphobie : bien plus qu'une simple "timidité au téléphone"

#### Une peur spécifique... dans un monde ultra-connecté

La calliphobie – on parle aussi de **téléphonophobie** – désigne une peur intense, souvent irrationnelle, liée au fait de devoir passer ou recevoir un appel.

Ce n'est pas seulement "ne pas aimer téléphoner", c'est ressentir une anxiété telle que la personne va tout faire pour éviter l'appel : laisser sonner, renvoyer vers la messagerie, demander à quelqu'un d'autre de appeler, privilégier systématiquement les mails ou les messages écrits.

Cette peur survient dans un contexte paradoxal : on n'a jamais autant porté un téléphone sur soi, mais les appels vocaux, eux, reculent.

Une enquête de 2020 au Royaume-Uni montrait déjà qu'environ un quart des personnes passaient moins de cinq appels par mois, les communications se déplaçant massivement vers les messages écrits.

Conséquence : moins on pratique l'échange vocal, plus il peut devenir intimidant, surtout quand l'anxiété sociale s'en mêle.

### **Un carrefour entre anxiété sociale, peur du jugement et manque de repères**

La peur du téléphone se situe souvent à la croisée de plusieurs dimensions psychologiques. Les recherches sur l'anxiété sociale montrent que les personnes concernées utilisent fréquemment leur smartphone comme une **stratégie d'évitement** dans les interactions, pour réduire le malaise plutôt que pour se connecter.

Au téléphone, impossible de se cacher derrière un écran : pas de temps pour rédiger, pas de filtre, pas de double lecture.

Les facteurs fréquents incluent :

- la peur de “déranger” ou de “ennuyer” l'autre ;
- la peur de ne pas savoir quoi dire, ou de perdre ses moyens ;
- la peur d'être jugé sur sa voix, son accent, sa manière de parler ;
- des expériences passées vécues comme humiliantes (appel où l'on s'est senti rabaisé, incompris, agressé...).

Chez certaines personnes, cette peur s'intègre dans un tableau plus large de troubles anxieux ou de neurodivergence (comme les troubles du spectre autistique, où la communication téléphonique peut être particulièrement déroutante).

### **Symptômes : ce qui se passe vraiment dans votre corps, votre tête et vos gestes**

#### **Dans le corps : l'alarme se déclenche comme face à un danger**

Au moment de décrocher, le corps réagit comme si une menace imminente approchait. Les descriptions cliniques de la téléphobie rejoignent celles des autres phobies : **accélération du rythme cardiaque**, sueurs, tremblements, oppression thoracique, sensation d'étouffement, gorge serrée, douleurs abdominales ou nausées, parfois vertiges. Certaines personnes rapportent aussi une difficulté à articuler, ou la sensation que leur voix “tremble” ou “disparaît”.

#### **Dans les pensées : scénarios catastrophes et auto-critique en boucle**

Sur le plan cognitif, la calliphobie s'alimente de pensées automatiques telles que : “Je vais paraître nul·le”, “Je ne vais pas savoir répondre”, “Il va se rendre compte que je suis incompetent·e”, “Je vais paniquer en direct”.

Ces pensées sont souvent accompagnées d'images mentales rapides, comme se voir perdre ses moyens, bafouiller, ou être jugé en silence de l'autre côté du combiné.

Après l'appel, une autre phase commence : l'auto-analyse cruelle.

On repasse la conversation en boucle, on repère chaque hésitation, chaque blanc, chaque

phrase jugée maladroite, comme si l'on jouait un match pour chercher ce que l'on a "raté".

Cette rumination renforce la conviction que les prochains appels seront forcément douloureux, ce qui augmente encore l'évitement.

### **Dans le comportement : l'art de contourner le téléphone... jusqu'au chaos**

Sur le plan comportemental, la calliphobie se voit dans les stratégies d'évitement. Les personnes concernées vont par exemple : ignorer les appels, couper la sonnerie, laisser systématiquement la messagerie filtrer, demander à un proche d'appeler à leur place, privilégier le mail même pour des sujets urgents, ou "oublier" des rendez-vous parce qu'il fallait confirmer par téléphone.

Ce qui commence comme un léger malaise peut alors provoquer des conséquences très concrètes : difficultés à gérer des démarches administratives, tensions professionnelles, retards de soins médicaux, conflits avec les proches qui ne comprennent pas ce refus de décrocher.

À terme, la qualité de vie se trouve réellement impactée.

**Tableau de repérage : malaise normal ou calliphobie ?**

<b>Situation</b>	<b>Réaction fréquente sans calliphobie</b>	<b>Réaction typique en calliphobie</b>
Recevoir un appel d'un numéro inconnu	Léger agacement, hésitation, puis on répond ou on rappelle plus tard.	Montée d'angoisse, cœur qui bat fort, évitement systématique, impossibilité de rappeler.
Appeler un professionnel (médecin, administration...)	On prépare deux phrases et on appelle malgré un léger stress.	Procrastination parfois pendant des jours, demande à quelqu'un d'appeler, utilisation d'alternatives même inadaptées.
Pensées avant l'appel	"J'espère que ça ira vite."	"Je vais me ridiculiser", "Je vais paniquer", "Il va me juger".
Après l'appel	On passe à autre chose.	Rumination prolongée, auto-critique, honte, parfois insomnie.
Impact sur la vie	Gêne modérée, sans conséquence majeure.	Retard de démarches importantes, tension au travail, isolement relationnel, impression de "perdre le contrôle".

### **D'où vient cette peur du téléphone ? Les causes visibles et invisibles**

#### **Le rôle central de l'anxiété sociale**

Les études sur l'usage du smartphone et l'anxiété sociale montrent un lien robuste : plus l'anxiété sociale est élevée, plus la dépendance au téléphone comme outil de régulation de l'angoisse est forte.

Paradoxalement, ce même téléphone qui sert de refuge dans les interactions écrites devient un objet de menace lorsque la parole en direct est requise.

La conversation téléphonique cumule plusieurs facteurs anxiogènes : absence de repères visuels, difficulté à interpréter les silences, pression temporelle, impossibilité de "corriger" ce qui vient d'être dit.

Pour un cerveau habitué à tout contrôler, l'appel ressemble à un terrain glissant où la moindre erreur semble fatale.

### **Perfectionnisme, peur de la spontanéité et besoin de contrôle**

Beaucoup de personnes souffrant de calliphobie décrivent un perfectionnisme relationnel : elles veulent trouver la **formulation parfaite**, donner la meilleure impression possible, répondre immédiatement et sans hésitation.

Or le téléphone, par définition, ne laisse pas ce temps de polissage, contrairement aux mails ou aux messages écrits.

Ce perfectionnisme se combine souvent à une intolérance à l'incertitude : ne pas savoir qui est au bout du fil, quel ton aura la conversation, quelles demandes vont surgir.

Des travaux récents sur l'intolérance à l'incertitude et l'usage du téléphone montrent que des personnes plus anxieuses utilisent le téléphone comme une stratégie pour réduire leur malaise, mais qu'elles se sentent en même temps plus dépendantes et plus vulnérables dans certaines interactions.

### **Trajectoires personnelles : quand l'histoire s'invite dans la ligne**

Chez certains, la calliphobie s'ancre dans des épisodes précis : un appel humiliant avec un supérieur, un diagnostic médical brutal annoncé par téléphone, une rupture violente, une mauvaise nouvelle répétée via ce canal.

Le cerveau associe alors le téléphone à un signal de danger émotionnel.

Dans d'autres cas, la difficulté se nourrit de micro-expériences répétées : appels où l'on s'est senti interrompu, incompris, méprisé, ou moqué sur sa voix ou son accent.

Même sans "traumatisme majeur", ces accumulations peuvent fabriquer une anticipation anxieuse à chaque nouvelle sonnerie.

### **Comment sortir de la peur du téléphone sans se violenter ?**

#### **La thérapie cognitivo-comportementale : un socle solide**

La littérature scientifique sur les phobies et les troubles anxieux converge assez nettement : la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) fait partie des approches les plus efficaces pour réduire durablement l'anxiété.

Appliquée à la calliphobie, elle vise notamment à identifier les pensées automatiques ("Je

vais perdre mes moyens”, “Je vais être jugé”) et à les remplacer par des pensées plus nuancées, testées dans la réalité.

Plusieurs essais cliniques montrent que la TCC, qu’elle soit proposée en présentiel, à distance via ordinateur ou par téléphone, entraîne des diminutions importantes des symptômes anxieux et des inquiétudes excessives chez les personnes souffrant de troubles anxieux.

Cela ne signifie pas que l’angoisse disparaît d’un coup, mais que l’on apprend à ne plus la laisser décider à sa place.

### **Le cœur du travail : l’exposition progressive, vraiment progressive**

Pour une phobie spécifique, une technique clé consiste à se confronter graduellement à la situation redoutée, en commençant par des étapes très modestes.

Dans la téléphobie, des programmes thérapeutiques proposent par exemple de commencer par écouter des enregistrements d’appels, puis composer un numéro sans valider, puis décrocher un appel très prévisible (un proche), et ainsi de suite.

Cette « échelle » est co-construite en fonction de votre réalité, jamais imposée.

Chaque étape est l’occasion de vérifier que les catastrophes imaginées ne se produisent pas, ou qu’elles sont gérables, et de mettre à jour peu à peu la carte mentale de ce que représente un appel téléphonique.

### **Les outils concrets qui aident vraiment au quotidien**

Quelques leviers fréquemment utilisés en psychothérapie, que vous pouvez déjà explorer à votre rythme :

- **Préparer sans sur-préparer** : noter quelques mots-clés ou phrases d’ouverture (“Bonjour, je vous appelle au sujet de...”) peut rassurer sans figer totalement l’échange.
- **Respiration ciblée avant de décrocher** : quelques cycles de respiration lente permettent de réduire l’activation physiologique, ce qui diminue la probabilité de “perdre ses moyens”.
- **Limiter les auto-commentaires en direct** : remarquer les pensées du type “Tu vois, tu bégayes encore” et revenir volontairement à la conversation plutôt qu’au jugement intérieur.
- **Normaliser les silences** : se rappeler qu’un blanc de deux secondes n’est ni un drame ni un signe d’incompétence ; il fait partie de la conversation humaine ordinaire.
- **Privilégier la régularité à la performance** : quelques appels courts et simples chaque semaine valent mieux qu’un “grand saut” rare mais terrifiant.

### **Cas typiques : à quoi ressemble la calliphobie au quotidien ?**

#### **“Je préfère perdre un job que d’appeler le recruteur”**

Imaginez Anaïs, 27 ans, brillante sur le papier, à l’aise en entretien vidéo, mais incapable de rappeler un recruteur qui lui laisse un message vocal.

Son cerveau lui joue ce scénario : “S’il te demande de justifier ce trou dans ton CV, tu vas balbutier, il va entendre que tu stresses, il va trouver ça louche.”

Résultat : elle laisse passer le délai, puis se raconte que “de toute façon, ce poste n’était pas pour elle”.

Ce type de situation n’est pas marginal : les données sur l’impact fonctionnel de l’anxiété montrent qu’elle peut limiter les opportunités professionnelles, y compris lorsque les compétences sont bien présentes.

La calliphobie, dans ce contexte, n’est pas un détail mais un frein réel à la progression de carrière.

### **“Je repousse mes rendez-vous médicaux pendant des mois”**

Autre scénario : Malik, 35 ans, ressent des douleurs récurrentes, mais l’idée d’appeler un cabinet médical le paralyse.

Il redoute de ne pas comprendre ce qu’on lui dit, de ne pas trouver ses mots, d’être perçu comme “idiot”.

Il finit par se présenter directement sur place, au prix de longues attentes et parfois de renvois, alors qu’un simple appel aurait suffi à organiser les choses.

Des études sur l’impact des phobies et de l’anxiété suggèrent que ce type d’évitement peut retarder l’accès aux soins et complexifier la prise en charge, particulièrement lorsque le téléphone est le canal privilégié de contact.

Ce n’est donc pas seulement “inconfortable”, c’est aussi un enjeu de santé.

### **“Je préfère écrire trois pages plutôt que de parler trois minutes”**

Enfin, Juliette, 22 ans, passe des heures à rédiger des messages parfaits, relus, reformulés, ponctués avec soin.

Parler trois minutes au téléphone avec la même personne lui semble beaucoup plus risqué, parce qu’elle ne maîtrise pas l’image qu’elle renvoie en temps réel.

Elle se sent pourtant “ultra connectée”, présente sur tous les réseaux.

Cette dissociation entre aisance écrite et malaise oral est devenue fréquente, dans un contexte où la communication textuelle domine.

Les données sur l’usage des téléphones montrent une baisse du nombre d’appels vocaux dans la population, ce qui réduit l’habitude et entretient, chez certaines personnes, une forme de “désentraînement social” au téléphone.

### **Quand et comment se faire aider ?**

#### **Signaux d’alerte : quand la peur du téléphone mérite une attention professionnelle**

Consulter un·e psychologue ou un·e psychiatre peut être pertinent lorsque :

- vous évitez régulièrement des appels importants (travail, santé, démarches) ;
- vous ressentez des symptômes physiques très intenses à l’idée de décrocher ;
- vous avez l’impression que cette peur “prend le contrôle” sur votre organisation ;
- votre entourage se plaint régulièrement de votre impossibilité à répondre ou appeler.

Les classifications diagnostiques ne décrivent pas toujours la calliphobie comme un trouble distinct, mais la situent souvent comme un symptôme d'un trouble anxieux (anxiété sociale, phobie spécifique, trouble panique) ou d'un trouble du spectre de l'autisme. Seul un professionnel de santé mentale peut préciser ce cadre, vous proposer une évaluation globale et une stratégie adaptée à votre situation.

### **Ce que montrent les études sur les thérapies à distance**

Un point intéressant et parfois rassurant : plusieurs travaux ont évalué des **thérapies cognitivo-comportementales délivrées par téléphone** pour des troubles anxieux, notamment chez l'adulte et la personne âgée.

Ces études indiquent des améliorations significatives de l'anxiété, de la tendance à trop s'inquiéter et parfois du sommeil, avec des taux de suivi et d'adhésion plutôt élevés.

Autrement dit, le téléphone peut aussi devenir un outil de soin, pas seulement une source d'angoisse.

Travailler avec un thérapeute via ce canal peut, pour certaines personnes, servir de terrain d'entraînement sécurisé, où la peur est explorée et apprivoisée dans un cadre contenant.

### **Redéfinir sa relation au téléphone : ni tyran, ni tout-puissant**

Surmonter la calliphobie ne revient pas à adorer les appels ni à devenir un-e commercial-e infatigable.

Il s'agit plutôt de retrouver un sentiment de choix : pouvoir décider de répondre ou non, d'appeler ou non, pour de bonnes raisons – pas uniquement pour fuir l'angoisse.

Dans un monde où les emails, messageries et visios se multiplient, il est légitime de préférer certains canaux à d'autres.

L'objectif thérapeutique n'est pas de nier vos préférences, mais d'élargir votre marge de manœuvre, pour que le téléphone redevienne un simple outil, et non un symbole de votre valeur, de vos compétences ou de votre "normalité".

© <https://psychologie-positive.com/comprendre-la-calliphobie-causes-symptomes-et-solutions-pour-surmonter-la-peur-du-telephone/>