

ARITHMOPHOBIE Peur des chiffres

Arithmophobie : comprendre la peur des chiffres et comment la transformer en alliée

Il y a ceux qui aiment remplir des tableaux Excel pour se détendre... et puis il y a vous, à qui un simple relevé de compte peut donner la nausée. **Si les chiffres vous paniquent, ce n'est pas un caprice : c'est un véritable phénomène psychologique, parfois une phobie.**

On la nomme *arithmophobie* ou *numerophobie* : la peur intense, souvent irrationnelle, des nombres, des calculs, de tout ce qui ressemble de près ou de loin à des mathématiques. Ce mot impressionne, mais derrière, il y a surtout des histoires humaines de honte, de moqueries, d'échecs scolaires, de pressions familiales et d'angoisse silencieuse.

Ce texte ne va pas vous dire de "vous détendre" ou de "faire un effort". Il va vous montrer comment cette peur se construit dans le cerveau, pourquoi elle n'est pas un signe de bêtise, et comment la science – thérapies, exposition graduée, travail émotionnel – permet de l'appivoiser.

En bref : ce qu'il faut retenir si les chiffres vous terrorisent

- L'arithmophobie est une **peur intense et disproportionnée des nombres et des situations impliquant des calculs**, qui peut déclencher palpitations, sueurs, évitement, voire crises de panique.
- Elle se distingue de la simple "allergie aux maths" : on parle de phobie quand l'angoisse devient envahissante et perturbe la vie quotidienne, scolaire ou professionnelle.
- Une part importante des adultes ressentent déjà une forte anxiété face aux chiffres : plus d'un tiers disent que "faire des maths" les angoisse, et près d'un sur trois évite activement tout ce qui touche aux nombres.
- Souvent, cette peur naît d'expériences humiliantes ou traumatiques à l'école, de discours familiaux alarmistes ou de difficultés réelles comme la dyscalculie.
- Les recherches montrent que des approches comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), l'exposition graduée et le travail sur la régulation émotionnelle peuvent réduire significativement l'anxiété liée aux nombres.
- On ne cherche pas à "devenir bon en maths" du jour au lendemain, mais à retrouver du pouvoir : pouvoir lire ses factures sans paniquer, suivre un budget, aider son enfant dans ses devoirs... à son rythme.

Ce qu'est vraiment l'arithmophobie

Une phobie, pas juste un "je n'aime pas les maths"

Le terme **arithmophobie** désigne une peur marquée, persistante et excessive des nombres ou des situations où ils apparaissent : faire une division, remplir une déclaration d'impôts, lire une statistique, se confronter à un pourcentage sur un prêt.

Cette peur peut se manifester dès que le cerveau anticipe qu'il va falloir "gérer des chiffres".

Certaines personnes se sentent submergées rien qu'en voyant une longue suite de nombres, d'autres uniquement lorsqu'il y a un enjeu personnel : argent, examens, performance au travail. Dans les deux cas, on retrouve souvent des symptômes physiques typiques d'une phobie : cœur qui s'emballa, gorge serrée, mains tremblantes, impression de "bug mental".

La frontière avec l'anxiété mathématique

La recherche distingue aujourd'hui l'*anxiété mathématique* – une forme d'anxiété spécifique aux situations de maths – et les phobies proprement dites.

L'anxiété mathématique peut être intense, mais elle reste souvent associée à des contextes précis (examens, test, performance), là où l'arithmophobie déborde sur la vie courante : faire ses comptes, parler d'intérêts bancaires, choisir un abonnement téléphonique.

Des études montrent par exemple que l'anxiété mathématique se traduit par une activation spécifique de certaines zones cérébrales, et qu'elle impacte la mémoire de travail : l'angoisse occupe la tête, au détriment des ressources cognitives nécessaires pour calculer. Autrement dit : ce n'est pas que vous "êtes nul en chiffres", c'est que votre cerveau est occupé à gérer la peur plutôt que le calcul.

Ce que les chiffres provoquent dans le corps et dans la tête

Des réactions physiques bien réelles

Quand vous vous retrouvez face à une colonne de nombres, votre système de survie se déclenche comme s'il y avait un danger concret. Palpitations, sueurs, boule au ventre, vertiges : ces symptômes correspondent à l'activation du système nerveux autonome, classique dans les phobies spécifiques.

Certaines personnes décrivent une sensation de "page blanche" : impossible de réfléchir, comme si les chiffres devenaient des symboles incompréhensibles.

Cette réaction ne vient pas d'une faiblesse de caractère mais d'un conditionnement : le cerveau a appris qu'"exposition aux chiffres = danger", souvent à partir d'expériences passées douloureuses.

Il lance donc d'emblée la réponse "fuite ou combat", même quand la situation actuelle ne le justifie pas vraiment.

Une spirale cognitive : honte, évitement et blocage

Les études sur l'anxiété mathématique montrent un cercle vicieux bien documenté : plus l'angoisse monte, plus les performances baissent, plus on se confirme l'idée "je suis nul-le", plus on évite les chiffres... et moins on progresse.

Ce mécanisme est amplifié par la honte : avouer à un collègue qu'on ne comprend pas un tableau de chiffres est encore tabou dans beaucoup de milieux professionnels.

Ce qui est frappant, c'est que cette anxiété ne se limite pas à l'école. Des travaux montrent qu'elle reste présente chez de nombreux adultes et influence des choix de carrière, la gestion de l'argent, le rapport à la santé (comprendre un dosage, une statistique médicale).

L'arithmophobie devient alors un filtre invisible à travers lequel se négocient salaires, crédits, projets, parfois renoncements.

D'où vient la peur des chiffres ?

Les blessures de l'école : moqueries, humiliations et "tu n'y arriveras jamais"

Dans beaucoup de témoignages cliniques, l'histoire commence dans une salle de classe. Un contrôle raté, une note rouge, une phrase qui claque : "C'est pourtant facile", "Tu n'es pas fait pour ça".

Certains se souviennent d'avoir été appelés au tableau, bloqués devant un problème, sous le regard des autres, jusqu'aux rires ou aux soupirs agacés.

La recherche sur l'anxiété mathématique confirme le rôle des expériences négatives répétées : résultats médiocres, comparaisons constantes aux autres, climat de pression autour des performances.

Quand l'estime de soi se construit en parallèle, ces échecs répétés peuvent sceller une identité : "je suis nul en maths", "les chiffres et moi, ça ne marchera jamais".

Le rôle des parents, des discours et de la culture

Des travaux montrent que les attitudes des parents et des enseignants face aux maths influencent fortement l'anxiété des enfants.

Entendre un adulte répéter "les maths, c'est horrible" ou "moi aussi j'ai toujours été nul" peut légitimer la peur, sans la résoudre.

À l'inverse, certains environnements familiaux hyper-performants associent les chiffres à la réussite, au statut social, à la valeur personnelle. Les notes deviennent alors un baromètre d'amour et de fierté.

Pour un enfant fragile, chaque contrôle de maths peut se transformer en examen de valeur personnelle, ce qui augmente fortement le risque d'anxiété ou de phobie.

Quand une vraie difficulté cognitive s'en mêle

Dans certains cas, la peur est nourrie par des difficultés réelles de traitement numérique, comme la **dyscalculie**, un trouble spécifique des apprentissages touchant la compréhension et la manipulation des nombres.

Quand le cerveau peine à estimer des quantités, retenir des faits arithmétiques ou comprendre la logique des opérations, chaque situation mathématique devient une menace potentielle pour l'estime de soi.

Une boucle se forme : les difficultés nourrissent l'angoisse, l'angoisse bloque davantage les performances, et l'environnement interprète cela comme de la paresse ou un manque de "logique".

L'arithmophobie peut alors devenir une stratégie d'évitement massive face à la souffrance cognitive.

Anxiété, phobie, difficultés : comment s’y retrouver ?

Tableau de repères : ce que vous vivez, comment le nommer

Phénomène	Comment ça se manifeste	Impact typique	Pistes d’action prioritaires
Anxiété mathématique	Stress marqué dans les contextes d’évaluation (contrôles, examens, tests de sélection), rumination avant/après, tension corporelle.	Baisse de performance en situation d’examen, évitement des études ou métiers perçus comme “trop maths”.	Travail sur la régulation émotionnelle, techniques d’ancrage, accompagnement pédagogique bienveillant.
Arithmophobie	Peurs intenses dès que des chiffres apparaissent (factures, tableaux, pourcentages), symptômes physiques, parfois crises de panique.	Évitement massif (finances, démarches administratives), dépendance à autrui, stress chronique.	Thérapie cognitivo-comportementale, exposition graduée structurée, travail sur la honte et l’auto-image.
Dyscalculie et difficultés en maths	Confusion persistante avec les symboles, difficultés à mémoriser les tables, lenteur extrême, erreurs récurrentes malgré les efforts.	Sentiment de décalage, fatigue, échecs scolaires répétés, choix d’orientation limités.	Bilan neuropsychologique, pédagogie spécialisée, aménagements scolaires/professionnels, travail conjoint avec un psychologue.

Dans la réalité, ces catégories se chevauchent. On peut être dyscalculique et anxieux, phobique et pourtant performant dans certains contextes. L’important n’est pas de se “mettre dans une case”, mais de comprendre les mécanismes en jeu pour choisir une stratégie adaptée.

Ce que disent les chiffres... sur la peur des chiffres

Une peur plus répandue qu’on ne l’imagine

Des enquêtes menées auprès d'adultes montrent que la relation aux nombres est loin d'être neutre. Plus d'un tiers des adultes interrogés dans un grand pays européen disent que "faire des maths" les rend anxieux, et près d'un sur cinq rapporte des symptômes physiques comme la sensation de malaise.

Presque un tiers déclarent éviter tout ce qui implique des nombres ou des données, ce qui illustre l'ampleur de l'évitement dans la population générale.

D'autres travaux sur des échantillons d'adultes anglophones mettent en évidence des niveaux significatifs d'anxiété mathématique, avec un impact mesurable sur les performances et les choix académiques.

Les étudiants présentent, en moyenne, des scores d'anxiété plus élevés que les non-étudiants, signe que le contexte universitaire peut accentuer la pression autour des compétences numériques.

Des conséquences très concrètes sur la vie

Cette peur n'est pas seulement une gêne abstraite. Des études relient l'anxiété mathématique à des choix professionnels plus restreints, une moindre littératie financière et même à des coûts économiques et de santé plus élevés.

Quand comprendre un taux d'intérêt ou un pourcentage de risque devient insupportable, l'autonomie économique et médicale se trouve fragilisée.

Les personnes très anxieuses face aux chiffres ont plus tendance à éviter des métiers liés aux données ou à la finance et à sous-estimer leurs compétences, même lorsque leurs performances objectives ne sont pas si mauvaises.

Ce décalage entre capacités réelles et perception de soi est au cœur du travail thérapeutique.

Comment la science traite les phobies : ce qui marche vraiment

La TCC et l'exposition : affronter la peur autrement que par la force

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) fait partie des approches les mieux étudiées pour les phobies spécifiques : elle combine travail sur les pensées ("je vais forcément échouer", "si je me trompe, ce sera ridicule") et exposition progressive aux situations redoutées.

Des revues de la littérature montrent que la TCC obtient des effets importants sur différents types de phobies, souvent avec des tailles d'effet élevées.

Dans le cas des phobies, des protocoles d'exposition en une ou quelques séances intensives ont montré des résultats comparables à des thérapies plus longues, y compris chez les jeunes.

L'idée centrale : rester suffisamment longtemps en contact avec l'objet de la peur pour que le cerveau enregistre que le danger attendu ne se produit pas, et que l'angoisse peut redescendre.

Chez les jeunes : l'espoir des protocoles courts

Une étude récente menée auprès de plusieurs centaines d'enfants et d'adolescents avec des phobies montre qu'une seule séance de TCC bien structurée peut être aussi efficace que plusieurs séances, tout en étant moins coûteuse et bien acceptée par les familles. Même si ces travaux ne portent pas spécifiquement sur l'arithmophobie, ils éclairent la manière dont on peut traiter des peurs ciblées, y compris chez les plus jeunes.

Transposé aux chiffres, cela signifie qu'un travail court mais intensif sur les situations numériques les plus angoissantes – par exemple, faire des calculs de base sous supervision bienveillante – peut suffire à enclencher un changement durable, à condition d'être bien cadré.

Transformer sa relation aux chiffres : un plan concret

Étape 1 : nommer le problème et sortir de la honte

La première bascule consiste à dire : "j'ai peur des chiffres", et non "je suis nul". C'est plus qu'une nuance de langage : c'est un changement de scénario. Une peur, ça se travaille. Une identité ("je suis nul") se subit.

Vous pouvez commencer par repérer les situations où la peur prend le contrôle : ouvrir une appli bancaire, recevoir un courrier des impôts, aider un enfant à faire ses devoirs, lire un tableau de ventes. Noter les sensations physiques, les pensées automatiques, l'intensité de l'angoisse sur une échelle de 0 à 10.

Ce simple inventaire prépare le terrain pour le travail thérapeutique.

Étape 2 : construire une hiérarchie d'exposition personnalisée

Les protocoles d'exposition recommandent d'organiser les situations anxiogènes du "moins pire" au "presque insupportable".

Par exemple :

- Lister mentalement les nombres de 1 à 10.
- Remplir une simple addition sur papier.
- Regarder son relevé bancaire sans rien modifier.
- Faire un petit calcul de pourcentage sur un achat.
- Simuler un budget sur un mois.

L'objectif n'est pas de tout affronter d'un coup, mais de rester volontairement, quelques minutes, avec chaque niveau, jusqu'à ce que l'angoisse baisse d'elle-même. Cette habitude progressive est au cœur des thérapies efficaces des phobies.

Étape 3 : travailler sur les pensées qui sabotent

Les recherches sur l'anxiété mathématique soulignent le poids des ruminations : "je vais échouer", "tout le monde y arrive sauf moi", "si je me trompe, je serai découvert".

La TCC propose de repérer ces pensées, de les mettre à l'épreuve ("quelles preuves j'ai que c'est vrai ?") et de construire des formulations plus nuancées : "je peux me tromper, mais ce n'est pas une catastrophe", "je progresse, même si c'est lent".

Ce travail cognitif n'a rien d'une pensée positive naïve. Il s'appuie sur une relecture plus réaliste des expériences : repérer les moments où vous avez réussi, même partiellement, accepter que la performance n'est pas le seul indicateur de valeur personnelle.

Étape 4 : ne pas oublier le corps

Des études sur l'anxiété montrent que la capacité à réguler ses émotions – respiration, ancrage, relaxation – joue un rôle clé dans la relation aux situations stressantes, y compris mathématiques.

Apprendre à ralentir la respiration, détendre les épaules, s'ancrer dans les sensations physiques permet de traverser l'exposition sans être submergé.

Certains exercices de pleine conscience peuvent être intégrés directement dans les activités numériques : prendre trois respirations lentes avant d'ouvrir un document, faire une pause corporelle après chaque ligne de chiffres, se féliciter explicitement d'être resté présent plutôt que d'avoir fui.

Et si c'est trop lourd pour le faire seul ?

Quand consulter un professionnel

Vous pouvez envisager une consultation lorsque la peur des chiffres :

- vous empêche de gérer vos finances ou vos démarches de base ;
- vous fait éviter une formation, un poste, une promotion ;
- entraîne des crises d'angoisse, des symptômes physiques importants ;
- touche aussi vos enfants (difficulté à les aider, tension autour des devoirs).

Les psychologues formés aux TCC sont particulièrement outillés pour travailler sur les phobies spécifiques et l'anxiété mathématique.

Un bilan complémentaire peut être proposé si une dyscalculie est suspectée, afin d'adapter la prise en charge.

L'arithmophobie comme point de départ, pas comme étiquette

Derrière la peur des chiffres, il y a souvent des thèmes plus larges : peur de l'échec, peur du jugement, perfectionnisme, héritage familial, sentiment d'illégitimité.

Travailler sur l'arithmophobie, c'est rarement "juste" apprendre à faire des additions : c'est revisiter la manière dont on se juge, dont on se compare, dont on s'autorise à apprendre lentement.

Vous n'êtes pas condamné à vivre dans un monde où chaque facture est une menace. Les chiffres peuvent redevenir ce qu'ils auraient toujours dû être : des outils, pas des juges. Et même si vous ne les aimerez jamais, vous pouvez apprendre à ne plus en avoir peur – ce qui, en psychologie, représente déjà une transformation radicale.