

# ZELOPHOBIE Phobie du zèle

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

Le « zèle » désigne l'ardeur, l'enthousiasme ou parfois l'excès d'application :

- *Faire preuve de zèle* → être très appliqué
- *Excès de zèle* → en faire trop, souvent de manière pénible ou tatillonne

## Que penser du zèle / de l'excès de zèle ?

Le zèle peut être une qualité... jusqu'au moment où il devient contre-productif.

## Le zèle « sain »

Le zèle, au sens positif, c'est :

- L'implication,
- Le sérieux,
- La volonté de bien faire,
- L'énergie mise au service d'une tâche ou d'une cause.

Dans beaucoup de contextes — travail, art, engagement politique, sport — il est valorisé parce qu'il inspire confiance et efficacité.

## L'excès de zèle

L'expression « excès de zèle » est presque toujours péjorative. Elle désigne quelqu'un qui :

- Applique les règles de manière trop rigide,
- Dépasse ce qui lui est demandé,
- Cherche à montrer son dévouement au point de devenir nuisible,
- Ou agit sans discernement.

Exemple classique :

- Un agent qui verbalise sans nuance,
- Un employé qui multiplie les contrôles inutiles,
- Un responsable qui "sur-applique" une consigne.

Le problème n'est alors plus l'énergie, mais :

- L'absence de mesure,
- Le manque de jugement,
- Ou parfois le besoin de pouvoir, de reconnaissance ou de conformité.

## **Une vieille idée philosophique**

Beaucoup de traditions voient la vertu comme un équilibre :

- Pas assez d'implication → négligence,
- Trop d'implication → fanatisme, rigidité, obsession.

Aristote parlait déjà du « juste milieu » : une qualité devient un défaut lorsqu'elle perd la mesure.

**En pratique on peut souvent distinguer :**

- Le zèle utile : il améliore réellement les choses ;
- L'excès de zèle : il sert surtout la règle, l'ego ou l'apparence de sérieux.