



LA PHOBIE SOCIALE

M. D est timide depuis son enfance. Il parle les yeux rivés au sol, d'une voix sourde, monotone, à peine audible. Il a toujours vécu en solitaire, se mettant à l'écart des activités sociales. Il aime son travail, sauf lorsqu'il doit parler aux clients. Le soir, il regarde la télévision ou joue sur son ordinateur. Ce qu'il craint le plus est d'avoir à parler à une jeune et jolie femme. Il rougit et bafouille. Il évite toutes les situations gênantes, ce qui n'améliore pas sa confiance en lui.

QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

En raison de modèles de parents peu affirmés ou d'expériences précoces vécues comme traumatisantes (moqueries à l'école, par exemple), il peut arriver qu'on développe de fortes craintes, telles que la peur du regard d'autrui, la peur de déranger, la peur d'être jugé ou d'être ridicule, la peur d'échouer, la peur de ce que les autres vont penser, etc. Ces émotions pénibles (peur, anxiété, panique) s'accompagnent de divers signes physiques d'anxiété: cœur qui s'accélère, oppression respiratoire, mains moites, rougissement, transpiration, etc...

Les conséquences suivantes entravent la vie sociale et/ou professionnelle:

- on évite le plus possible les situations sociales : on ne demande pas, on ne refuse pas, on ne se fait pas d'amis, on ne donne pas son avis, on n'engage pas la conversation, etc...
- on s'isole de plus en plus et on ne sort plus, parfois avec l'excuse d'avoir trop de travail
- sur le plan émotionnel, on devient de plus en plus anxieux et pessimiste, on déprime, on perd confiance en soi.

EN QUOI CONSISTE LA THERAPIE ?

- modifier ses pensées (restructuration cognitive) : apprendre à penser de manière moins négative et plus réaliste. Par exemple : « j'ai le droit de ne pas plaire à tout le monde, je n'ai pas besoin d'être toujours brillant pour qu'on s'intéresse à moi, j'ai le droit de ne pas être parfait »
- pratiquer la relaxation pour apprendre à se détendre et contrôler ses émotions et pour porter son attention sur la tâche à effectuer plutôt que sur ses pensées négatives et ses signes physiques d'anxiété
- apprendre l'affirmation de soi, par exemple apprendre comment faire dans diverses situations-problèmes telles que demander, dire non, donner son avis, engager la conversation, etc... Cela se fait dans des jeux de rôle en séance puis lors d'exercices entre les séances
- il est vivement conseillé de faire cette thérapie en groupe (de 8-10 patients), ce qui est déjà une exposition à une situation sociale redoutée.