

GROUPE PHOBIE SOCIALE

Expérience clinique en thérapie cognitive et comportementale de groupe de la phobie sociale

Parmi les nombreuses indications de la thérapie cognitive et comportementale de groupe, la phobie sociale occupe une place particulière et privilégiée. En effet, de par la nature même du trouble, la rencontre de personnes souffrant de cette phobie est déjà en soi thérapeutique puisqu'elle représente une exposition en réalité à leur problème. Une fois le climat de confiance établi, le groupe permet tout d'abord une expérience de socialisation chez des personnes isolées dans leur environnement social ou professionnel, ou bien dans le silence de leurs difficultés inavouées et « honteuses ».

La première séance est souvent caractérisée, outre une anxiété excessive, par une réaction de surprise, de soulagement et de dédramatisation de la part des individus qui constatent que leur problème n'est pas unique. Au fur et à mesure, l'anxiété diminue pour certains car ils apprendront à mieux se connaître et en seront rassurés, tandis que pour d'autres, cette anxiété croîtra avec le risque de se dévoiler.

Les abandons ne sont pas rares, surtout en début de thérapie, et il est primordial d'assurer une bonne alliance thérapeutique et permettre ainsi solidarité, confiance, empathie et cohésion dans le groupe.

La structure de groupe permet d'expérimenter les techniques d'exposition en séance et in vivo, la restructuration cognitive, l'entraînement aux habiletés sociales et l'apprentissage vicariant (*modeling*) particulièrement stimulant et pédagogique, comme dans un terrain de jeux ou d'entraînement, avant la grande confrontation tant redoutée à la réalité.

Il est important également de souligner le rôle primordial de la créativité avec les moyens mis à notre disposition et la participation active de chacun pour tenter de reconstituer avec le plus de réalisme possible bon nombre de situations appréhendées.

Il n'est pas toujours facile de mettre en pratique des expositions programmées en séances individuelles malgré une bonne préparation. En effet, comment prévoir la réaction de l'autre ?

Comment réagiront les passants à qui l'on demande l'heure ou le chemin, les clients attablés à une terrasse de café que l'on traverse, les convives à qui l'on osera pour la première fois raconter une blague ?

« *Et comment réagirai-je moi-même ?* » se demande aussi le patient avec angoisse.

De par sa structure, le groupe offre la possibilité d'un entraînement en milieu sécurisé et rassurant, propice à l'émulation et à la stimulation, avant d'oser se confronter avec ses croyances à la réalité tant redoutée.

Peu à peu, l'individu apprend à faire face à son anxiété sociale en prenant conscience et en expérimentant par lui-même qu'il redoute plus l'idée qu'il se fait de la situation que de la situation en elle-même.

« *Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles* », disait Sénèque.