

INHIBITION SOCIALE

Diminution des performances individuelles d'un sujet acteur due à la présence (réelle ou imaginaire) d'au moins un observateur considéré par l'acteur comme capable de jugement sur ses performances.

Le terme de performance est pris au sens large : il peut s'agir de performances physiques, mais également de tout aspect cognitif (score à un test, résolution de problème), affectif (regarder une personne, exprimer ses émotions, verbalement ou non) ou social (parler à des personnes, discourir en public, s'habiller).

L'inhibition sociale se caractérise par la possibilité d'un jugement d'autrui (jugement n'ayant pas forcément lieu) sur ce qu'une personne est, ou fait. Cette possibilité de jugement d'autrui, perçue par une personne, va limiter son action ou détériorer ses capacités, par le seul fait qu'un observateur puisse percevoir et réagir (= penser ou agir) au comportement de la personne.

L'inhibition sociale est généralement comprise comme une pression, un stress, provoqué par la seule présence d'un observateur doté de capacités de jugement adéquat. Ainsi, un observateur ne pouvant juger (non compétent, ou n'ayant pas la possibilité de percevoir l'acteur) n'amène pas d'effet d'inhibition (Cottrell, 1968). La caractéristique évaluatrice est donc essentielle dans le phénomène d'inhibition.

L'inhibition sociale entraîne une diminution ou une disparition de comportements spontanément émis de manière solitaire (ou à contrario, l'apparition de comportements non émis spontanément), dès lors qu'on se trouve en présence (réelle ou imaginaire) d'un observateur : l'inhibition sociale peut par exemple amener une personne à parler moins, à rougir ou rater un examen.

Clin. L'inhibition sociale est un composant normal de développement : le bébé ou le jeune enfant, encore peu soumis aux pressions sociales, présente peu d'inhibition et se comporte selon un mode de plaisir immédiat et personnel : il fait ce qu'il veut, au moment où il le veut. Néanmoins, il apprend vite qu'en groupe ou société, certains comportements doivent être réprimés et d'autres favorisés. L'inhibition sociale est donc un processus normal au cours de l'évolution de chacun.

L'inhibition sociale devient pathologique lorsque l'on constate une diminution excessive des comportements spontanés, une répression trop forte de la particularité individuelle, ou l'expression de comportements orientés contre l'inhibé sans contraintes extérieures, dont résultent des souffrances : ces troubles s'accompagnent généralement d'une forte anxiété (trouble anxieux), d'une baisse notable de l'estime de soi, parfois d'une dépersonnalisation (le sujet se plie aux conventions, à son entourage, et étouffe sa propre personnalité).

L'alcool et certaines drogues sédatives sont connus pour lever les inhibitions sociales. D'autres drogues, principalement stimulantes augmentent par contre l'inhibition sociale et l'anxiété.

Social. En psychologie sociale, l'inhibition sociale, à laquelle on préfère le terme de *détérioration sociale*, est un processus psychologique selon lequel les performances diminuent en situation d'audience ou de co-action. Selon la conception de l'apprentissage de Hull-Spence, la simple présence d'autrui introduit une activation physiologique et psychologique dont résulte une élévation de la motivation. Celle-ci a pour conséquences d'augmenter la probabilité d'apparition de comportements (réponses) dominants. Or, dans certaines conditions (par exemple, dans les tâches complexes ou peu habituelles), les réponses dominantes sont incorrectes : l'élévation de la motivation amène donc à des comportements inadaptés à la situation, du seul fait qu'autrui soit présent. L'inhibition sociale s'oppose à la facilitation sociale.