

Phobie Sociale

Causes, Symptômes et Traitements

*La phobie sociale désigne une hypersensibilité au jugement d'autrui. Contrairement à la timidité, elle altère considérablement la qualité de vie.
Comment se manifeste-t-elle et comment la traiter ?*

Causes et facteurs de risques

La phobie sociale repose sur plusieurs types de facteurs. Elle peut être la **conséquence d'une expérience sociale humiliante**, ou d'un événement traumatisant : moqueries, agression, mise à l'écart. La phobie sociale peut également trouver son origine dans l'enfance, avec des **parents isolés socialement** ou surprotecteurs.

Cette forme d'anxiété **affecte le plus souvent les adolescents**, et davantage les femmes que les hommes.

Parmi les situations qui déclenchent l'apparition des symptômes : la nouveauté, la prise de parole en public, et l'exposition au regard des autres

Symptômes

Les symptômes caractéristiques de la phobie sociale sont des **crises d'angoisse**, un sentiment de **honte**, le **repli sur soi**, la **peur d'être jugé**, des pensées négatives et une **mauvaise estime de soi**. La phobie sociale se traduit également par des **comportements d'évitement et de dissimulation** : refus d'invitations voire de promotion professionnelle pour éviter la prise de parole, éviter de regarder les autres personnes dans les yeux, éviter de donner son avis.

La phobie sociale peut aussi s'exprimer physiquement : tremblements, vertiges, augmentation du rythme cardiaque, transpiration, rougissement.

La phobie sociale **ne doit pas être confondue avec la timidité** qui s'exprime par une simple gêne et qui évolue favorablement avec le temps. **La phobie sociale est une situation extrême** ayant de forts retentissements sur la scolarité, la vie professionnelle, et la vie sociale. Dans les situations où une personne timide parvient à surmonter ses peurs, la personne qui souffre de phobie sociale en est incapable.

Traitements

Les traitements habituellement préconisés pour soigner la phobie sociale sont la **thérapie cognitive et comportementale (TCC) et les médicaments**.

En groupe ou individuelle, la thérapie consiste à **confronter le patient à ses peurs** et à l'entraîner progressivement à s'affirmer. Des **techniques de relaxation et de méditation** peuvent également être employées.

Le traitement médicamenteux consiste en une prise d'antidépresseurs pour soulager les symptômes de la phobie sociale, notamment les manifestations physiques. Leur effet est rapide, mais l'efficacité ne se maintient généralement que sur le court terme.

Les deux traitements peuvent être prescrits de manière distincte ou combinée, au cas par cas.

Définition

Une peur intense de toutes les situations sociales et une attitude d'évitement pour ne pas avoir à les subir caractérisent la phobie sociale, ou anxiété sociale. Comme dans tous

les troubles anxieux, la personne qui en souffre sait que ses peurs, en l'occurrence d'avoir un comportement embarrassant ou humiliant, sont irrationnelles. Elles provoquent pourtant de véritables crises de panique. La phobie sociale porte sur le regard des autres et est vraiment handicapante dans la vie quotidienne. Elle se traite avec des médicaments mais aussi et surtout avec une thérapie comportementale et cognitive (TCC).

*Cet article a été téléchargé à partir du lien : <http://sante-medecine.journaldesfemmes.com/faq/55133-phobie-sociale-causes-symptomes-et-traitements>
L'utilisation de cet article reste sous l'autorisation de son auteur et propriétaire : sante-medecine.journaldesfemmes.com*