

## PHOBIE SOCIALE RELATIVE

"Il convient de relativiser ce concept de "phobie sociale", qui est un concept émergent de la psychiatrie moderne et était jusque là couramment désigné sous le terme de "timidité".

Je ne comprend pas bien cette remarque. La phobie sociale est une maladie reconnue par la psychiatrie et qui n'est pas de la timidité. S'il faut une "relativisation" ou en tout cas un petit avertissement il me semble que c'est dans le sens inverse, à savoir ne pas confondre une timidité qui n'est pas handicapante avec la phobie sociale qui a pu être comprise avant en tant que "timidité malade". Le danger viendrait de la croyance que la timidité est une maladie, alors qu'elle n'en est pas une contrairement à la phobie sociale. Donc s'il est judicieux de donner des traitements médicamenteux à certains phobiques, ça ne l'est pas pour les timides.

Je suis tout à fait d'accord et cela m'a choquée, souffrant moi-même de ce trouble depuis des années. La phobie sociale est différente d'une timidité excessive (même si elle peut y ressembler) par le fait qu'elle entraîne des crises d'angoisse et de panique, un évitement des situations sociales et une grande souffrance. Tout cela pouvant aboutir au retrait et à l'isolement social et à la dépression. Elle est souvent invalidante et il y a plus qu'une différence de degré entre les deux notions.

D'autre part, malgré son apparition tardive dans les classifications internationales en 1980 (DSM III), le terme n'est pas nouveau : "Janet utilise pour la première fois le terme "phobie sociale" en 1903 et range ce trouble dans le groupe des phobies de situations, aux côtés de l'agoraphobie et de la claustrophobie. Il intègre par ailleurs au groupe des phobies sociales l'éreutophobie, la phobie du mariage, la phobie du professeur devant faire la classe et la phobie des domestiques (ne rien oser demander à sa bonne). Dans les années soixante, le terme de phobie sociale sera repris par les comportementalistes qui travaillent sur les techniques d'exposition et d'affirmation de soi. Ils contribueront à l'individualisation du trouble dans les années soixante-dix avec Marks et Gelder qui définiront la phobie sociale comme une peur de parler, de manger, de boire, de trembler, de rougir, d'écrire, de vomir en présence des autres." (Article "Phobie sociale" de Wikipédia).

Autre source scientifique :

<http://cat.inist.fr/?aModele=afficheN&cpsidt=3406040>

©<https://fr.wikipedia.org/wiki/Discussion:Phobie>