

# Qu'est-ce que la phobie sociale?

La phobie sociale (ou anxiété sociale) est caractérisée par une anxiété provoquée par certaines situations sociales ou de performance, conduisant souvent à un comportement d'évitement.

Voici les critères pour le diagnostic de la phobie sociale (pour l'adulte) selon le DSM-IV :

A. Une peur persistante et intense d'une ou plusieurs situations sociales ou bien de situations de performance durant lesquelles le sujet est en contact avec des gens non familiers ou bien peut être exposé à l'éventuelle observation attentive d'autrui. Le sujet craint d'agir (ou de montrer des symptômes anxieux) de façon embarrassante ou humiliante.

B. L'exposition à la situation sociale redoutée provoque de façon quasi systématique une anxiété qui peut prendre la forme d'une Attaque de panique (voir la question fréquente: "Qu'est-ce qu'une attaque de panique ?") liée à la situation ou bien facilitée par la situation.

C. Le sujet reconnaît le caractère excessif ou irraisonné de la peur.

D. Les situations sociales ou de performance sont évitées ou vécues avec une anxiété et une détresse intenses.

E. L'évitement, l'anticipation anxieuse ou la souffrance dans la (les) situations(s) redoutée(s) sociale(s) ou de performance perturbent , de façon importante, les habitudes de l'individu, ses activités professionnelles (ou scolaires), ou bien ses activités sociales ou ses relations avec autrui, ou bien le fait d'avoir cette phobie s'accompagne d'un sentiment de souffrance important.

F. Pour les individus de moins de 18 ans, on ne porte le diagnostic que si la durée est d'au moins 6 mois.

G. La peur ou le comportement d'évitement n'est pas lié aux effets physiologiques directs d'une substance ni à une affection médicale et ne sont pas mieux expliqués par un autre trouble mental (p. ex. le trouble panique avec ou sans agoraphobie).

H. Si une affection médicale générale ou un autre trouble mental est présent, la peur décrite en A est indépendante de ces troubles; par exemple, le sujet ne redoute pas de bégayer, etc..

- La peur de rougir en public (éreurtophobie ou érythrophobie), est une forme de phobie sociale.
- La personnalité évitante partage un certain nombre de caractéristiques avec la phobie sociale. Pour les sujets ayant une phobie sociale généralisée, le diagnostic additionnel de personnalité évitante doit être envisagé.

## Souffrez-vous de phobie sociale ?

- L'Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz, développée par le chercheur en psychologie Michael Liebowitz en 1987, évalue l'anxiété et l'évitement dans des situations d'interaction sociale et de performance. Cette échelle est utilisée dans des contextes de recherche et non de diagnostic. Elle est présentée ici à titre informatif et pour favoriser la réflexion.
- Le trouble d'anxiété sociale, aussi appelé phobie sociale (1), est plus qu'une simple timidité. Il est caractérisé par une anxiété (qui se manifeste parfois par une attaque de panique) provoquée par certains types de situations sociales ou de performance qui conduit souvent à l'évitement et qui interfère de façon significative avec les habitudes de la personne, les activités professionnelles ou la vie sociale ou qui amène à ressentir une souffrance marquée liée à la phobie.
- L'anxiété sociale peut être spécifique à certaines situations ou généralisée. Il s'agit du trouble anxieux le plus fréquent dans la population générale avec une prévalence au cours de la vie estimée à 13%.
- Ce test, l'Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz, développé par le chercheur en psychologie Michael Liebowitz en 1987, évalue l'anxiété et l'évitement dans des situations d'interaction sociale et de performance. Il a été conçu pour être utilisé dans des contextes de recherche et non pas pour le diagnostic dans un contexte clinique. Il est présenté ici à titre informatif et pour favoriser la réflexion.