

# SOIGNER LA PHOBIE SOCIALE

Écrit par les experts Ooreka

La phobie sociale est la peur des autres, l'anxiété d'être observé, jugé ou rejeté. Vous craignez le regard et le jugement d'autrui ? La simple idée d'être confronté à un groupe vous fait paniquer ? Les relations avec les autres sont pour vous des situations à risques ? Vous souffrez probablement d'une phobie sociale.

Il est possible de se soigner de la phobie sociale en reconstruisant une image positive de soi et en changeant les représentations que l'on se fait des autres. Les psychothérapies sont donc des solutions pour la vaincre.

## Les causes et les risques de la phobie sociale

La phobie sociale n'est pas innée, elle est transmise ou acquise pendant l'enfance :

- par **mimétisme**, si un enfant voit ses parents se comporter ainsi ;
- par **vulnérabilité**, si l'enfant est hypersensible, d'un caractère timide ou d'une personnalité introvertie ;
- par suite de **dommages**, quand un enfant doux grandit dans un contexte qui le dévalorise. Une fois adolescent, il risque de développer des complexes sociaux vis-à-vis des autres.

La phobie sociale peut s'installer pendant l'enfance ou l'adolescence, grandir avec vous, puis devenir très handicapante à l'âge adulte. Mais dès le plus jeune âge, elle est un réel problème car l'enfant ne peut pas se protéger seul et sa faiblesse sera vite perçue par son entourage. Il en résultera une difficulté majeure d'adaptation dans la société ; et l'enfant pourra être l'objet de rejet, sarcasmes, moqueries, voire de harcèlement scolaire.

La phobie sociale peut engendrer d'autres problèmes dans la vie adulte comme de la jalousie malade, un divorce, une perte de travail, de l'agressivité, de la déprime, un complexe d'infériorité...

Certains arrivent à faire suffisamment d'efforts pour masquer cette perturbation psychologique, ou pour éviter d'être confrontés à des situations difficiles pour eux. Cependant leur courage ne vient à bout de leur problème que partiellement, le temps d'épuiser leurs réserves énergétiques. D'autres n'ont pas la force de se dépasser, se sentent écrasés et peuvent sombrer dans la dépression, la dépendance aux drogues ou la manipulation.

## 1 Identifiez une phobie sociale

La phobie sociale est un trouble de l'anxiété qui se traduit par des signes physiques, des débordements émotionnels internes et des désordres cognitifs (doutes permanents). Un phobique social confronté au regard des autres va ressentir ce qui suit :

### Sur le plan physique :

- une gêne à cacher, des rougissements ;
- le cœur qui bat vite et de manière insensée ;
- le souffle coupé ;
- la bouche sèche et la sensation de soif ;
- des bouffées de chaleur, de la transpiration ;
- des tremblements visibles.

### **Sur le plan émotionnel :**

- une attaque de panique en se sentant observé ou en craignant d'être jugé ;
- un excès de tous les signes précédents, une fuite abrupte et inexplicquée, une forme d'agressivité, une attitude irrationnelle, des pleurs ;
- une perte de contrôle, même si le phobique s'est donné pour règle de ne jamais faiblir.

### **Sur le plan cognitif :**

- une incapacité à parler, trouver ses idées ou la suite de ses propos ;
- une locution rapide pour en finir avec cette situation dérangeante, des bégaiements, un mutisme.

Ressentez-vous ces symptômes dans presque toutes les situations de confrontation avec autrui, et pas seulement lors d'une évaluation ou d'un examen ? Lorsque vous parlez à une personne, vous demandez-vous ce qu'elle pense de vous et ce qu'elle aimerait que vous disiez ? Craignez-vous le ridicule ? Si la réponse à ces questions est oui, vous souffrez probablement d'une phobie sociale.

**À savoir :** La phobie sociale n'est pas un trouble schizophrénique, malgré un double discours automatique dans certaines situations. Elle n'empêche pas de se sentir bien dans la solitude ou entouré de personnes de confiance.

## **2 Soignez-vous en explorant votre phobie sociale**

La plupart des personnes souffrant de peur sociale ne consultent pas et vivent avec. Elles apprennent à développer des stratagèmes pour combattre leur phobie, mais leur inconfort interne est immense. Comment le soulager ?

La phobie sociale est une distorsion du ressenti et des pensées. La seule solution est d'en prendre conscience et d'identifier ces réflexes cognitivo-émotionnels qui vous empêchent de bien vivre.

### **Prenez conscience de votre phobie sociale**

- Soyez attentif au moment où le phénomène se déclenche. Il est souvent accompagné de réflexions personnelles automatiques. Laissez-les venir mais notez-les. Peu à peu vous arriverez à mettre ces réflexions sous forme de mots et de phrases.
- Apprenez à faire ces réflexions dans le cadre d'une psychothérapie ou dans un groupe de développement personnel.

- Réalisez combien vous projetez vos pensées automatiques sur les autres. Cette étape est sans doute la plus difficile. Admettez que vous prêtez aux autres vos doutes sur vous-même. Le pouvoir de ces pensées est si fort que certaines personnes souffrant de phobie sociale ne s'en débarrassent jamais. L'essentiel est de les dissocier de votre raisonnement.

### **Changez votre façon de penser**

- Organisez et ritualisez vos habitudes du quotidien afin d'influencer vos pensées. Le but est d'acquérir de l'estime et de la confiance en soi.
- Faites des jeux de rôles en psychothérapie comportementale.
- Exercez-vous à enrichir votre expérience. Certaines victimes de phobie sociale courageuses et compétitives s'entraînent dans le monde du travail. Ce n'est pas donné à tout le monde, mais cette audace aide les phobiques sociaux à s'en sortir et à prendre naturellement confiance en eux.

### **Alternez entre isolement et affirmation de soi**

Stressé à l'idée de rencontrer les autres, vous avez tendance à l'isolement, à la méditation ou à la recherche de réconfort. Afin de vous ménager, alternez entre le repli et la confrontation avec autrui car seule cette dernière vous permettra d'acquérir l'affirmation de soi.

### **3 Faites-vous aider**

Une phobie sociale non soignée, alimentée par un manque d'estime de soi et un excès de stress, peut mener à la dépression. Les traitements antidépresseurs comme la recapture de la sérotonine sont efficaces à long terme pour permettre au malade de prendre conscience de sa phobie et de se rééduquer.

En cas de phobie sociale passagère entraînant des crises de paniques aux conséquences fâcheuses, un traitement ponctuel permet d'outrepasser l'épreuve. Les bêta-bloquants calment les palpitations du cœur et autres signes physiques ; et apaisent temporairement sans créer de somnolence ou d'accoutumance.

Les phobiques sociaux ont besoin d'autrui pour se distancier de ce phénomène et prendre conscience de leur problème. Choisissez une thérapie comportementale qui vous expose au regard des autres et mette en jeu le corps, l'esprit, les sens et les émotions, comme les jeux de rôles.

Évitez la psychanalyse ou les psychothérapies en profondeur, qui auraient tendance à vous isoler sans vous faire progresser. Communiquez avec d'autres personnes qui souffrent de phobie sociale. Vous apprendrez qu'il n'est pas trop tard pour guérir de ce trouble ; même les automatismes peuvent disparaître progressivement. Cela peut prendre plusieurs années mais il faut accepter cette réalité et la soigner comme une maladie.