

ALLODOXAPHOBIE

Peur des opinions

Quand l'opinion des autres devient une source d'angoisse

Rougir d'avance à l'idée d'être jugé, renoncer à exprimer son avis par peur des réactions... ce malaise porte un nom un brin alambiqué : l'allodoxaphobie.

Zoom sur cette forme singulière d'anxiété sociale et les pistes pour s'en libérer.

Les phobies sociales regroupent différents troubles où la crainte d'être observé, évalué ou rejeté déclenche une réponse de panique disproportionnée. Transpiration, cœur qui s'emballe, pensées catastrophiques : le système nerveux active le mode "urgence" alors qu'aucun danger physique n'existe. Dans l'allodoxaphobie, la cible de la peur n'est pas la performance (comme parler en public), mais l'opinion d'autrui : compliment, critique ou simple remarque suffisent à activer l'alarme intérieure. Souvent, le trouble s'installe sur un terrain d'estime de soi fragile, d'expériences de moquerie répétées ou d'environnement familial très jugeant. Comme les autres phobies, il repose sur un cercle vicieux : plus le sujet évite les situations sociales, plus l'angoisse se renforce dès qu'elles se présentent.

Comment appelle-t-on la peur de l'opinion des autres ?

Le terme grec allodoxa signifie "avis d'autrui", et phobos, "crainte". L'allodoxaphobie se traduit donc littéralement par "**peur de la croyance de l'autre**". Elle se manifeste par une hypervigilance permanente : analyser le moindre regard, interpréter un soupir comme un reproche, redouter d'être "mal pensé"... À la différence d'une timidité classique, cette anxiété persiste même dans des contextes familiers : **la personne craint en effet tout autant le jugement de ses proches que celui des inconnus**. Sur le long terme, le risque est l'isolement, la dépression ou bien encore le recours excessif aux réseaux sociaux pour contrôler son image.

Manque de confiance : comment ne plus avoir peur du regard des autres ?

Le traitement repose souvent sur la thérapie cognitivo-comportementale(TCC) qui permet de **repérer les pensées automatiques** : "Si je dis ça, on va me trouver ridicule". On apprend à les challenger : "Quelle preuve ? Quelle probabilité ?". En parallèle, on construit **une échelle d'expositions** : demander l'heure dans la rue, partager une opinion en réunion... Chaque réussite envoie un message correctif au cerveau : le danger redouté ne se produit pas. Des techniques de pleine conscience réduisent aussi l'autocritique, car l'ancrage dans la respiration coupe la rumination. Par ailleurs, cultiver l'assertivité – exprimer ses besoins sans agressivité – consolide aussi l'estime de soi. Avant tout, moins on dépend du verdict extérieur, moins celui-ci effraie.