

## GLOSSOPHOBIE Peur de parler en public

La **glossophobie**, **anxiété langagière**, **insécurité langagière** ou **peur de la production orale** est la peur de parler en public, devant un groupe plus ou moins grand. C'est une peur commune et répandue, jusqu'à 75 % de la population ressent un certain degré de peur pour parler en public<sup>[1]</sup>. La glossophobie est l'une des phobies les plus courantes qui existent.

Les symptômes incluent :

- une intense anxiété avant, ou tout simplement à l'idée d'avoir à communiquer en public ;
- évitement des événements qui concentrent l'attention sur les individus présents ;
- détresse physique, nausées ou sentiments de panique dans diverses circonstances.

Les plus gros symptômes de la glossophobie peuvent être classés en trois catégories : physique, verbale et non verbale. Les symptômes physiques résultent de la partie sympathique du système nerveux autonome (SNA) qui interprète la situation comme un combat.

Depuis le *modus operandi*, ou le mode opératoire, le système sympathique est tout-ou-rien, la sécrétion d'adrénaline produit un large éventail de symptômes à la fois, censés améliorer notre capacité à combattre ou fuir un scénario angoissant. Ces symptômes comprennent une amélioration de l'ouïe, l'augmentation du rythme cardiaque, l'augmentation de la pression artérielle, la dilatation des pupilles, une transpiration accrue, l'augmentation de l'apport d'oxygène, un raidissement de la nuque et des muscles du dos et un assèchement de la bouche<sup>[3],[4]</sup>. Certains d'entre eux peuvent être soulagés par des médicaments tels que les bêta-bloquants, qui se lient aux récepteurs d'adrénaline du cœur, par exemple. Les symptômes verbaux incluent une voix tendue, tremblante. Une forme d'anxiété de la parole est l'anxiété de la parole dysfonctionnelle, dans laquelle l'intensité de la réaction de lutte ou de fuite empêche un individu d'agir efficacement.

Beaucoup de personnes rapportent des troubles du langage induits par le stress et qui ne sont présents que pendant le discours public. Certains glossophobiques ont pu danser, faire quelque chose en public, ou même parler (comme dans une pièce de théâtre) ou chanter s'ils ne peuvent voir le public, ou s'ils estiment représenter un personnage de scène plutôt qu'eux-mêmes. Être capable de se fondre dans un groupe (comme dans un chœur ou orchestre) peut aussi soulager une certaine anxiété causée par la glossophobie.

Environ 75 % de toutes les personnes éprouvent un certain degré d'anxiété ou nervosité lorsqu'ils parlent en public.

©wikipedia