

SCOPOPHOBIE Peur d'être jugé

Phobie spécifique classifiée en tant que trouble anxieux défini dans le DSM-5 et la CIM-11

La **scopophobie** est une **phobie spécifique** caractérisée par une peur intense d'être observé, regardé ou jugé par les autres.

Qu'est-ce que ça implique ?

Les personnes atteintes ressentent une **anxiété forte voire panique** dans des situations où elles pensent être vues ou scrutées, par exemple :

- Parler en public
- Marcher dans un lieu fréquenté
- Être au centre de l'attention
- Parfois même dans des interactions quotidiennes

Symptômes fréquents

- Rougeurs, transpiration, tremblements
- Évitement du regard des autres
- Peur du jugement ou de l'humiliation
- Accélération du rythme cardiaque
- Envie de fuir la situation

Causes possibles

La scopophobie peut être liée à :

- Une **anxiété sociale**
- Des expériences passées (moqueries, harcèlement, humiliation)
- Une faible estime de soi
- Parfois d'autres troubles anxieux

Traitements

- **Thérapie cognitive et comportementale (TCC)**
- Techniques de relaxation et gestion du stress
- Parfois médicaments (si anxiété sévère)
- Exposition progressive aux situations redoutées

À retenir

La scopophobie va au-delà de la simple timidité : c'est une peur envahissante qui peut limiter la vie quotidienne. Mais avec un accompagnement adapté, il est tout à fait possible de s'en libérer ou de fortement réduire son impact.