

La peur de rougir

La peur de rougir en public (éreatrophobie ou érythrophobie) est une forme de phobie sociale. Les personnes qui en souffrent rougissent facilement, ce qui les gêne dans leurs rapports sociaux parce qu'elles ont peur que leur rougissement soit remarqué et interprété faussement.

Certaines personnes sont physiologiquement prédisposées à rougir très facilement. Essayer de contrôler le rougissement ne mène souvent qu'à l'accentuer davantage. Les personnes éreatrophobes ont souvent tendance à éviter les situations à risque, c'est-à-dire la plupart des situations sociales, et peuvent finir par avoir une vie sociale très restreinte.

La psychothérapie cognitive behaviorale (aussi appelée cognitivo-comportementale) peut aider à composer avec cette phobie. Elle consiste surtout à aider la personne à apprendre à vivre avec le problème et à accepter graduellement ses rougissements. Il s'agit d'apprendre à être moins perturbé et coupé de ses moyens par le rougissement, à être capable d'en parler et même d'en rire.

Les progrès dans ce sens ont fréquemment pour conséquence une diminution des rougissements en fréquence et en intensité.

Il est souvent très utile de réviser ses idées sur le rougissement. Les gens qui ont ce problème ont souvent des idées plus négatives que la réalité par rapport aux perceptions de leurs interlocuteurs, à l'importance de paraître parfait, etc..

La démarche consiste à travailler d'abord à mieux accepter et s'adapter au rougissement en présence de gens proches et d'élargir à mesure que l'on apprend à se sentir moins perturbé par le problème.

Apprendre à exprimer à l'interlocuteur l'émotion qui est à l'origine du rougissement peut aider à se sentir moins mal à l'aise (ex. votre compliment me touche, ce que vous me dites me fâche un peu, etc.).

Pour les cas les plus extrêmes, une intervention chirurgicale, la sympathectomie thoracique qui consiste à sectionner le nerf sympathique, peut être pratiquée. Cette dernière comporte toutefois des effets indésirables et des risques.