

VOUS SOUFFREZ DE PHOBIE SOCIALE...

QU'EST-CE QUE LA PHOBIE SOCIALE ?

La phobie sociale est une crainte excessive du regard ou du jugement d'autrui. Elle n'est pas la simple timidité ou le trac bénin que peuvent ressentir beaucoup de personnes, mais une maladie anxieuse sévère, très destructrice pour la qualité de vie de la personne qui en est atteinte.

QUELS SONT LES PRINCIPAUX SYMPTOMES ?

Trois manifestations principales se retrouvent dans la phobie sociale :

- Des **émotions pénibles**, avec d'une part, des crises d'**angoisse** avant et pendant les situations sociales, et d'autre part, un sentiment de **honte** après celles-ci. L'angoisse est souvent difficile à contrôler et donne à la personne l'envie de ne pas affronter les situations. La honte est liée à l'impression que l'on a été ridicule ou inintéressant ; elle pousse la personne à se replier sur elle-même, au lieu de chercher du réconfort ou de l'information auprès des proches.
- Des **modes de pensée négatifs**. La personne phobique sociale a une peur permanente d'être jugée par les autres, avec l'impression que les gens vont l'observer et remarquer ses faiblesses, peut-être même l'agresser verbalement. Elle tend à percevoir les autres personnes comme des menaces. La phobie sociale entraîne aussi une auto-dévalorisation et une mauvaise estime de soi : on se sent inférieur aux autres et l'on juge toujours négativement ce que l'on a fait.
- Des **comportements d'évitement**. La phobie sociale pousse la personne à éviter les situations sociales où elle se sent trop vulnérable : elle refuse certaines invitations, ne se rend pas aux réunions... Si elle ne peut éviter, elle adopte des **comportements de protection et de dissimulation**, destinés à ne pas attirer l'attention sur elle : ne pas parler ou le faire très brièvement, ne pas regarder dans les yeux, ne pas donner son avis...

UNE OU DES PHOBIES SOCIALES ?

Il existe différentes formes de phobies sociales. Parfois, la personne a surtout **peur de l'apparition d'un signe physique** d'anxiété : peur de se mettre à rougir, à transpirer, à trembler... D'autres fois, c'est une **situation précise** que l'on va redouter : écrire devant les autres, manger ou boire face à quelqu'un, ou prendre la parole s'il y a plus de 3 ou 4 personnes. Il existe également des formes "généralisées" de phobie sociale : on a alors **peur de toute forme de contact avec autrui**, et même le simple fait d'être regardé entraîne alors de l'angoisse.

QU'EST-CE QUI EST NORMAL ET QU'EST-CE QUI NE L'EST PAS ?

Tout le monde peut ressentir une anxiété sociale bénigne, au moment de prendre la parole devant un groupe ou de rencontrer une personne impressionnante. Mais cela n'empêche pas d'affronter ces situations si cela est nécessaire. La personne qui souffre de phobie sociale en sera incapable, ou ne pourra le faire que dans un état de tension extrême, avec le sentiment de risquer à tout instant la catastrophe.

COMMENT S'EXPLIQUE LA PHOBIE SOCIALE ?

Aujourd'hui, on manque encore de certitudes pour affirmer **ce qui cause** la phobie sociale. Dans certains cas, on pense qu'il existe dès la naissance des tendances anxieuses face à tout ce qui est nouveau ou inconnu. Mais on sait aussi que le fait d'avoir été élevé dans une famille où l'on parlait peu aux autres personnes, où on recevait peu d'invités peut aggraver des tendances à la timidité. De même, certains événements survenus à l'adolescence (comme avoir été l'objet de moqueries ou de mises à l'écart) peuvent jouer un rôle dans le moment d'apparition d'une phobie sociale.

Par contre, les **mécanismes** de cette maladie sont assez bien connus. La phobie sociale est avant tout marquée par une peur constante d'être jugé par autrui : même dans des situations apparemment bénignes et sans enjeu, la personne va craindre de ne pas être à la hauteur ou d'avoir un comportement inadéquat (dire quelques mots, échanger un regard, accomplir un geste anodin...). Le sujet a alors tendance à trop se concentrer sur ses craintes ("Est-ce

que j'ai été repéré ? Ne suis-je pas ridicule ?") au lieu de se consacrer à la situation. De ce fait, il interprète négativement les regards ou les comportements des autres personnes, en craignant d'être jugé négativement, de subir des moqueries ou une mise à l'écart.

QUE FAIRE POUR LUTTER ?

Votre médecin peut vous prescrire un **médicament spécifique** indiqué pour soigner la phobie sociale. Il doit être pris sur une période prolongée pour être efficace : il est important de le prendre quotidiennement, de respecter la dose prescrite et de ne pas interrompre le traitement sans l'avis de votre médecin. Des effets secondaires peuvent exister, surtout en début de traitement : le plus souvent, ils disparaissent en quelques jours. Normalement votre traitement ne doit pas vous gêner : si ce n'est pas le cas, parlez-en à votre médecin. Quant aux tranquillisants, c'est aussi votre médecin qui vous dira s'ils sont utiles dans votre cas, et de quelle manière les utiliser.

Vous aurez aussi intérêt, chaque fois que possible, à suivre une **psychothérapie**, pour améliorer vos comportements et vos façons de penser. Il peut s'agir d'une thérapie comportementale et cognitive, dans laquelle le thérapeute vous donnera des conseils pour retrouver le goût des échanges et reprendre plaisir aux situations sociales (comment mieux communiquer avec les autres, supporter les regards ou les discussions, ne plus se sentir jugé ou en point de mire...), ou d'une thérapie psychanalytique, où le thérapeute interviendra moins et vous fera réfléchir sur votre passé. Votre médecin vous indiquera la solution adaptée à votre cas.

Dans tous les cas, vous aurez à adopter une **attitude active** pour combattre au quotidien la phobie sociale : comprendre que les évitements des situations sociales soulagent dans l'immédiat mais aggravent le problème en maintenant vos peurs et en vous isolant peu à peu ; vous devrez donc accepter de vous confronter régulièrement et progressivement à ce qui vous fait peur, pour vous rendre compte que les risques que vous redoutez peuvent être assumés sans conséquences majeures.

POUR EN SAVOIR PLUS

Christophe ANDRÉ et Patrick LÉGERON : "La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale". Odile Jacob, 2000.