

# La phobie sociale.

Thierry Senjean 01/01/2015  
Psychologue clinicien, Psychothérapeute

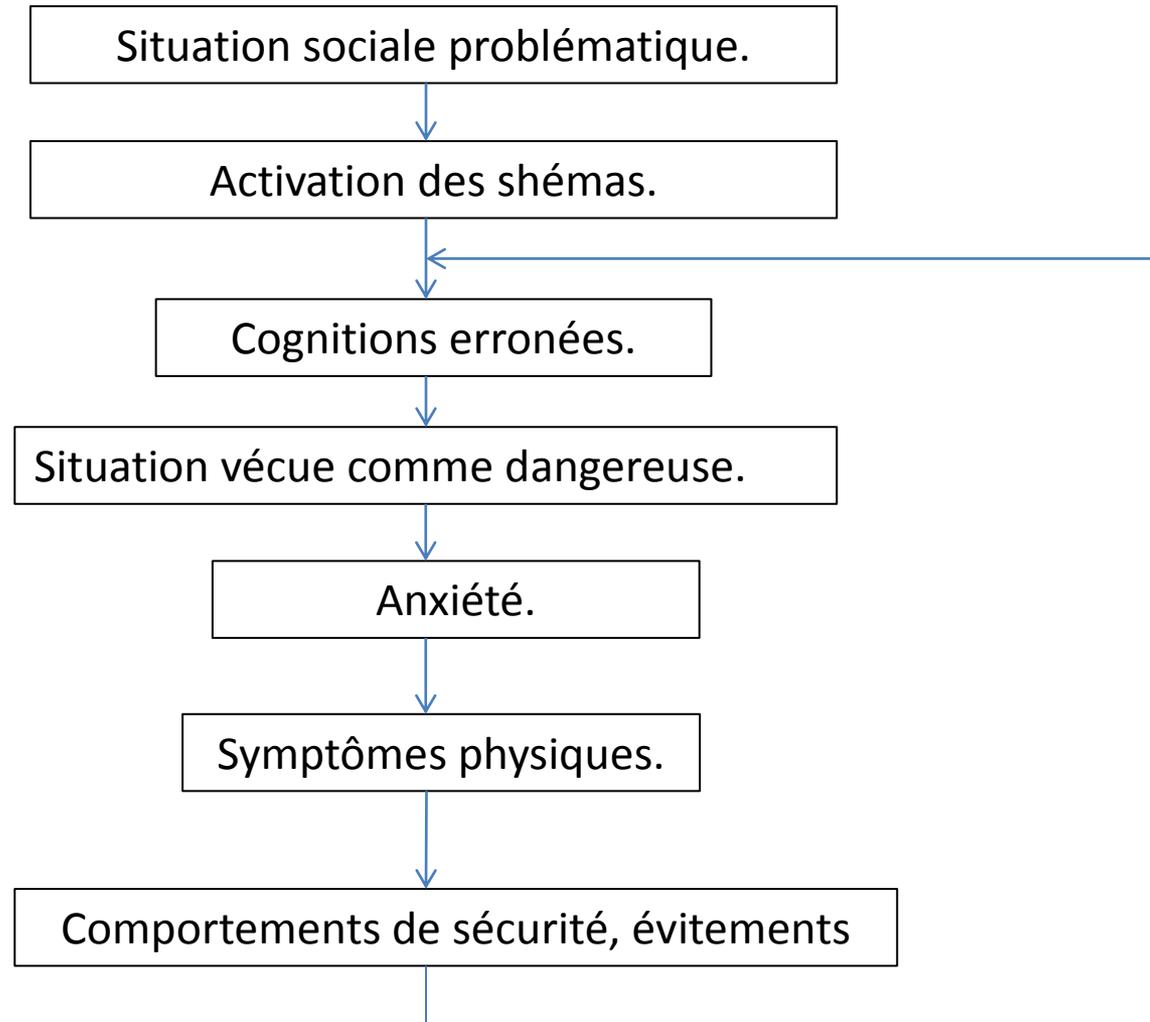
# La phobie sociale.

- Définition.
- Organisation de la phobie sociale.
- Les émotions dans la phobie sociale.
- Les symptômes.
- La personnalité du phobique social.
- Rôle de l'environnement.
- Comorbidités.
- Conséquences.

# Définition.

- Peur persistante et intense :
  - de situations sociales (de 1 à toutes les situations)
  - de performance
- Le sujet est en contact avec des gens non familiers.
- Le sujet est exposé à l'observation d'autrui, il craint d'agir de façon embarrassante ou humiliante.

# Organisation de la phobie sociale.



# Les émotions dans la phobie sociale.

- Peur d'une évaluation négative de la part de l'environnement. Le sujet peut se sentir :
  - rejeté
  - en échec
  - inférieur
  - incapable
- Attente anxieuse de la survenue d'un danger :
  - reproches
  - moqueries
  - désapprobation
- Honte pendant la situation et persistante après.
- Irritabilité
- Colère
- Tristesse

## Les symptômes.

- Palpitations.
- Tachycardie.
- Vertiges.
- Bouffées de chaleur.
- Tremblements.
- Nausées.
- Diarrhée.
- Rougeur.
- Sudation.
- Souffle coupé.
- Boule dans la gorge, dans l'estomac.

# La personnalité du phobique social.

- Tempérament calme, introverti et prudent.
- Système Nerveux Autonome plus réactif au stress psychologique.
- Hypersensible à la critique.
- Anticipe les situations de manière anxieuse.
- Evitements des situations.
- Estime de soi basse.

## Rôle de l'environnement.

- Attitude surprotectrice de la mère.
- Peu d'affection paternelle.

# Comorbidités.

Trouble	%
Phobies spécifiques	37,6%
Dépression majeure	37,2%
Abus/Dépendance à l'alcool	23,9%
Agoraphobie	23,3%
Etat de stress post-traumatique	15,8%
Trouble anxiété généralisé	13,3%
Trouble panique	10,9%

# Conséquences de la phobie sociale.

- La souffrance émotionnelle est intense.
- Les évitements des situations problématiques sont nombreux.
- Le handicap est important.
- Répercussions sur la qualité de vie :
  - sur la vie sentimentale.
  - sur la vie professionnelle.
  - sur la vie relationnelle.

# Traitement TCC.

- Evaluer les situations problématiques qui entraînent de l'anxiété.
- Travail comportemental.
- Travail cognitif.
- Affirmation de soi.
- Jeux de rôle.
- Exposition in vivo.

# Les situations problématiques.

- Situations de performance
  - Examen
  - Entretien d'évaluation
  - Exposé, conférence
- Situations d'observation
  - Etre ou croire être regardé pendant une activité (manger, boire...)
- Situations d'affirmation
  - Défendre ses droits
  - Donner son point de vue
  - Exprimer ses besoins
- Situations de révélation de soi
  - Lien amical
  - Liaison amoureuse
- Situations d'interactions superficielles
  - Conversation sur la pluie et le beau temps

# Travail comportemental.

- Accepter le regard de l'autre.
- Accepter le silence.
- Avouer ses limites.
- Parler de son anxiété sociale.
- Parler de choses banales.
- Marcher dans un lieu public.
- Demander un renseignement à un inconnu.
- Attirer l'attention sur soi dans un lieu public et soutenir le regard sans baisser les yeux.
- Dévisager les personnes dans un bar, un restaurant.
- Manger en groupe.

# Travail cognitif.

- Explication de la phobie sociale.
- Pensées alternatives aux pensées négatives concernant :
  - l'échec,
  - l'humiliation,
  - l'incapacité,
  - le rejet,
  - l'infériorité.
  - la dévalorisation
- Assouplissement des croyances qu'autrui :
  - observe,
  - a un jugement négatif,
  - rejette,
  - se moque.

## Affirmation de soi.

- Reconnaître et exprimer ses émotions.
- Améliorer ses relations interpersonnelles.
- Exprimer ses besoins et ses désirs en écoutant et respectant ceux des autres.
- Eviter un comportement soumis ou agressif.

# Jeux de rôle (1).

- Thèmes :
  - Conservation sur un sujet banal.
  - Refuser une demande.
  - Inviter quelqu'un.
  - Répondre à une critique.
  - Faire un compliment.
- Evaluer l'anxiété initiale.
- Analyse des pensées inhibitrices.

## Jeux de rôle (2).

- Analyse des comportements manifestés :
  - Précipitation
  - Agitation
  - Bras rigides
  - Tremblements
  - Pas de contact visuel
  - Visage pâle
  - Oppression respiratoire
  - Frémissement de la voix
  - Transpiration
  - Tension du visage
  - Rougissement

## Exposition in vivo.

- Aller essayer des chaussures dans un magasin sans en acheter.
- Demander un renseignement dans la rue à une personne inconnue.
- Attirer l'attention sur soi dans la rue et regarder les personnes qui observent.