

# LA PHOBIE SOCIALE (OU LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE)

Brian Bexton, M.D., psychiatre, psychanalyste et vice-président de Revivre

## Qu'est-ce que la phobie sociale?

Les personnes souffrant de phobie sociale ressentent une peur intense et persistante dans une ou plusieurs situations sociales ou de « performances » telles que manger en groupe, parler à des inconnus, faire un exposé devant un public, parler à des personnes en position d'autorité, etc. L'anxiété est liée à la peur d'être jugé de façon négative, d'être ridiculisé ou d'être humilié. Certaines personnes ont aussi la crainte de révéler des signes d'anxiété (ex. : rougir, trembler), de se comporter de façon embarrassante et de ressentir de la honte. Tout le monde peut éprouver de la gêne dans certaines situations, mais la phobie sociale est beaucoup plus envahissante et intense.

Les causes ne sont pas encore très bien connues, mais certains facteurs psychologiques sont souvent présents : une faible estime de soi, un manque de confiance en soi, des standards de réussite élevés, un sens de l'autocritique sévère, et le fait d'accorder beaucoup d'importance à l'opinion des autres.

La phobie sociale se développe parfois à la suite d'un traumatisme. Des expériences humiliantes ou des situations de rejet et d'exclusion sociale persistantes pendant l'enfance et l'adolescence peuvent favoriser l'apparition du trouble.

Certaines études mettent aussi en lumière un déséquilibre biochimique dans certaines régions du cerveau qui impliquerait plusieurs neurotransmetteurs (noradrénaline, GABA, sérotonine, dopamine).

Le trouble commence la plupart du temps à l'enfance ou à l'adolescence et a tendance à être familial. Les chiffres diffèrent selon les études, mais il atteindrait entre 3 et 13 % de la population. D'autres troubles sont souvent associés : anxiété généralisée, phobie spécifique, trouble panique, personnalité évitante, ainsi que certains troubles de l'humeur, dont la dépression.

## Signes avant-coureurs

Les premières manifestations de l'anxiété sociale se présentent souvent sous la forme

de malaises et de sensations désagréables ressentis lors de situations sociales, telles que celles mentionnées précédemment.

La personne qui est atteinte de phobie sociale ressent souvent une importante souffrance et a de la difficulté à fonctionner normalement dans sa vie quotidienne, professionnelle ou sociale. Elle peut aussi adopter des comportements d'évitement lors de certaines situations, ce qui peut grandement nuire à sa qualité de vie et entraîner de l'isolement.

Le trouble touche les gens à différents degrés, mais il arrive parfois que la personne commence par s'empêcher d'aller à des activités qui l'intéressent, et cela peut aller jusqu'à s'isoler complètement des autres, ce qui peut engendrer un fort sentiment de solitude.

## Symptômes

Les symptômes les plus fréquents sont les suivants : palpitations cardiaques, rougissement, tremblements, transpiration, problèmes de digestion, nausée, mutisme, brouillement, bouche sèche, confusion et attaques de panique.

## Traitements

Il est parfois possible de s'en sortir par soi-même avec le temps lorsque le trouble n'envahit pas plusieurs sphères de la vie, mais la psychothérapie peut apporter un soutien précieux à plusieurs niveaux. En thérapie, plusieurs moyens peuvent être utilisés pour apprendre à gérer l'anxiété : techniques de relaxation, entraînement aux habiletés sociales, exercices visant à travailler sur les pensées et les croyances associées à l'anxiété. La personne peut aussi apprendre à modifier ses comportements pour affronter les situations au lieu de les fuir.

Certains médicaments, tels que les benzodiazépines et les antidépresseurs, peuvent aussi être prescrits pour aider à soulager les symptômes. Si les premiers peuvent offrir un soulagement temporaire et être utilisés au besoin lorsqu'une situation anxiogène se présente, les seconds sont souvent prescrits

pour un traitement à long terme puisqu'ils procurent moins de problèmes au niveau de la dépendance et de l'accoutumance que les benzodiazépines.

Par ailleurs, les groupes d'entraide, notamment ceux offerts à Revivre, peuvent permettre de briser l'isolement en réunissant des gens qui vivent des situations similaires. C'est un lieu où l'on peut partager ses émotions sans crainte d'être jugé. Aussi, il peut être enrichissant d'entendre les témoignages d'autres personnes qui ont appris à vivre avec ce trouble.

## Où s'adresser?

Si vous croyez souffrir de phobie sociale et désirez en savoir plus sur les traitements disponibles, l'une des premières étapes pourrait être d'en parler à un médecin. En ce qui concerne l'aide psychologique, on peut s'adresser à un psychothérapeute reconnu par un ordre professionnel, tel qu'un psychologue ou un travailleur social.

## ÉCOUTE, INFORMATION, RÉFÉRENCES

514 REVIVRE (738-4873)  
Sans frais : 1 866 REVIVRE  
Revivre.org



Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires

L'impression de cette fiche a été rendue possible grâce à une subvention du programme pour l'amélioration de la santé

+ Prends  
soin de  
toi+