

PHOBIE SOCIALE OU PERSONNALITÉ ÉVITANTE ?

La phobie sociale, sans rentrer dans l'étymologie, est en gros une phobie donc la peur, sociale donc des gens.

La phobie sociale est donc la peur des autres.

Il peut y avoir plusieurs raisons pour être atteint de phobie sociale. Traumatique d'abord, il suffit d'avoir été agressé pour ne plus oser rencontrer d'autres personnes de peur d'être à nouveau agressé, psychologique ensuite, soit par transmission, on vous a appris indirectement que le monde est moche, agressif ou soit directement par éducation ou jugement où on vous a appris que les autres sont meilleurs et plus respectables que vous.

Ce qu'on retient surtout dans la phobie sociale c'est cette troisième hypothèse. En effet dans la phobie sociale, c'est la peur du jugement de l'autre qui est installée. Cela peut se traduire par la peur du regard tout simplement.

Dans la phobie sociale on retrouve la phobie scolaire (être sous le regard des petits camarades et se sentir jugé par la classe dès que l'on est désigné par le prof). Ce n'est pas par contre de l'agoraphobie (peur des grands espaces) mais il n'est pas rare qu'un agoraphobe soit aussi un phobique de la foule.

Je me souviens d'une patiente qui osait à peine aller en soirée avec des amis car elle avait toujours l'impression que lorsqu'elle parlait son interlocuteur pensait certainement que ses arguments étaient nuls.

Si une problématique d'estime de soi est bien sur présente, on voit la différence entre un « complexe d'infériorité » dans lequel la personne se trouve nulle et une phobie sociale dans laquelle on évite les autres de peur de paraître nulle à leurs yeux.

La phobie sociale est intégrée dans les troubles anxieux (dans les DSM 5 on parle désormais de trouble d'anxiété sociale). La personne est souvent sous traitement anxiolytique pour trouver la force d'exercer des activités sociales.

Il faut bien comprendre que le phobique social est dans une projection de ses propres pensées qu'il attribue à l'Autre. Ainsi le phobique pense qu'il est nul et projette sa pensée dans la tête de l'autre, « l'autre pense que je suis nul ». Le phobique pense qu'il ne sait rien, qu'il n'a pas de culture, pas d'idée, pas d'arguments. Donc l'autre ne peut que percevoir qu'il ne sait rien et il faut semblant par gentillesse d'être intéressé, ça se voit dans son regard !

Une phobie sociale sera prise en charge via une psychothérapie cognitivo-comportementale mais une phase analytique est nécessaire pour comprendre sur quoi est basée l'estime de soi faible et l'importance donnée au regard (dans le sens de jugement que le phobique croit lire dans le regard) de l'autre.

On peut entendre parler ou lire qu'il existe aussi des personnalités dites évitantes.

Et franchement lorsqu'on lit la description donnée, difficile de faire la différence avec la phobie sociale.

Et pour cause, la notion de personnalité évitante n'existe pas. Mais certains psys utilisent cette expression pour signifier un extrême dans la phobie sociale. En effet la personnalité évitante serait plus angoissée que l'angoissé, lol, ce qui limite ses relations sociales au maximum.

Certains distinguent la phobie sociale de la personnalité évitante à partir d'un critère précis, l'attribution causale.

Ainsi lorsque le phobique ne réussit pas quelque chose, il dit « c'est de ma faute, je suis nul, je ne peux pas réussir ». Alors que la personnalité évitante va se dire « c'est de leur faute, je suis nul ils auraient pu en tenir compte, je ne peux pas réussir ».

Vous imaginez bien que le second cas est bien plus difficile à soigner que le premier. Car dans le premier cas, il est possible de faire travailler facilement le patient. Celui-ci est demandeur, il ne veut plus être nul, il ne veut plus sentir nul. C'est sa vision qu'il a de lui qui est travaillé. Mais chez la personnalité évitante, ça se complique. D'abord la personne est rarement demandeuse, elle s'en fout d'être nulle, et pour cause, ce qu'elle veut c'est que les autres soient finissent par se rendre compte qu'en fait elle n'est pas si nulle soit qu'ils la traitent en victime en lui faisant des fleurs. Ce qu'elle veut c'est changer le regard de l'Autre. Et ça en psychothérapie on fait pas. Cette personnalité est classée parmi les troubles anxieux graves.

Entre phobique et évitante, soyons clairs, la différence est parfois subtile.

Phobique



Vrai Bic



By @G_A_bitbol
#RetirezMoiPhotoshop