

## QU'EST CE QUE C'EST QUE LA PHOBIE SOCIALE?

### COMMENT LA SCIENCE NOUS EXPLIQUE SA CAUSE ET COMMENT S'EN DÉBARRASSER?

Dans cet article j'aimerais aborder en profondeur la question de la phobie. Que nous soyons timides ou pas, nous sommes nombreux à avoir une certaine peur vis-à-vis de certaines choses pourtant pas dangereuses et dont on ne peut pas expliquer la raison. Mais pour quelqu'un qui est atteint de la timidité malade, c'est encore pire et il est toujours et en tout point de vue sous l'emprise de la phobie. Ce qui l'empêche d'avoir des réactions normales, logiques et rationnelles dans son quotidien. La phobie du timide malade est en effet pathologique.

Après avoir lu cet article, vous saurez définir exactement votre situation et vous aurez également des pistes ou des déclics qui vous permettront de renverser la donne avec des moyens à supprimer vos peurs irrationnelles. En tout, c'est ce que j'espère profondément pour vous si vous êtes atteint(e) de la timidité malade !

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

La phobie est une peur intense, persistante et incontrôlable d'un objet, d'une situation ou d'une activité spécifiques (regard des autres, présence des autres, le public, peur de prendre un train bondé, etc.)

Les personnes phobiques peuvent avoir de grandes difficultés à mener une vie normale. Elles ne réussissent pas à affronter l'objet de leur peur, bien qu'elles soient conscientes de l'irrationalité de leur anxiété.

L'anxiété phobique se distingue des autres formes [d'anxiété](#) par le fait qu'elle est liée à des objets ou situations bien précis. Elle se caractérise par des symptômes physiologiques tels que palpitations, maux d'estomac, nausées, rougissement, sudation (forte transpiration), tremblements, voire évanouissement. Bien que certaines soient capables d'affronter leur peur, les personnes souffrant de phobie, comme les timides malades, cherchent plus généralement à éviter les situations ou les objets générateurs de phobie, cet évitement entravant souvent leur liberté.

Les facteurs impliqués dans l'apparition d'une phobie sont sans doute multiples, et interagissent différemment d'un individu à l'autre, engendrant une grande variété de tableaux des types de phobie.

#### Comment la psychologie explique la phobie ?

La phobie se caractérise par une réaction de peur. Or la peur, universelle, est un mécanisme essentiel d'adaptation de l'individu à son environnement et à ses dangers potentiels. Il s'agit là d'un système de survie, qui rend l'individu plus vigilant et prudent ou le pousse à la fuite. Pour la psychologie évolutionniste, dans le cas des phobies, le système de la personne, c'est-à-dire tout son être, est perturbé et l'anxiété devient disproportionnée, se fixant sur un objet précis. Cet objet serait une réminiscence des risques que nos ancêtres ont affronté au cours de l'évolution : les animaux sauvages et

les insectes mortels (phobies des serpents, des araignées, etc.), l'éloignement du groupe qui rend vulnérable ([agoraphobie](#)), etc.

### **Les différentes formes de phobie**

Les manuels psychiatriques de référence répertorient trois grandes familles de phobies : les phobies simples, les phobies des espaces et les **phobies sociales**. À côté de ces trois types, un quatrième groupe rassemble des phobies très diverses (la mort, les microbes, les gestes agressifs, le surpoids, etc.).

Les phobies simples sont des peurs relatives à un objet ou une situation spécifique, comme les animaux (araignées, serpents, chats) et les facteurs naturels (vide, obscurité). Elles peuvent commencer durant l'enfance et persister à l'âge adulte, et sont généralement moins perturbantes que les autres phobies.

Les phobies des espaces regroupent [l'agoraphobie](#) (peur des espaces libres publics, peuplés ou non) et la claustrophobie, qui concerne les espaces clos, petits ou grands (comme les transports en commun ou les centres commerciaux). Comme les **claustrophobes**, les **agoraphobes** tendent à éviter de plus en plus de situations jusqu'à, dans les cas les plus graves, se retrouver confinés à leur domicile, seul lieu véritablement rassurant.

Les phobies sociales, qui constituent le troisième type, sont les **peurs liées à la vie relationnelle**. La personne appréhende (c'est-à-dire avoir peur à l'avance) de paraître stupide et d'avoir honte en société, au point d'éviter tout échange, toute communication (par le discours ou le regard).

**L'agoraphobie** et la **phobie sociale** commencent de façon caractéristique à la fin de **l'adolescence** ou au **début de l'âge adulte**. L'agoraphobie, qui fait plus souvent l'objet d'un traitement que les autres types de phobie, est considérée comme moins courante que les phobies simples. L'agoraphobie et les phobies simples sont diagnostiquées plus souvent chez les femmes que chez les hommes. Certaines formes, comme l'agoraphobie, la phobie sociale et les zoophobies (peur des animaux) tendent à se perpétuer dans les familles.

### **Comment les phobies sont traitées ?**

Dans le traitement des phobies, il s'agit moins de chercher l'origine des symptômes que de modifier les comportements et de diminuer l'anxiété ressentie face à l'objet ou la situation. Efficaces pour les phobies, les **thérapies cognitivo-comportementales** utilisent plusieurs techniques complémentaires. Des entretiens permettent d'échanger sur le **caractère déraisonnable** de la peur et des techniques de [relaxation](#) apprennent à mieux contrôler les sensations.

La technique de **désensibilisation systématique** vise à permettre à la personne phobique d'affronter des situations ou des objets de plus en plus semblables à ceux qu'il redoute, pour apprendre à les interpréter différemment.

Dans la **thérapie par immersion**, autre méthode comportementale, les phobiques sont exposés à maintes reprises à la situation ou à l'objet phobogène (qui provoque leur peur) afin de constater son innocuité, de façon à ce que leur peur s'estompe progressivement. Autrement dit, on expose la personne à la chose qui lui fait anormalement peur, jusqu'à ce qu'elle intègre **rationnellement** qu'elle se faisait des soucis pour rien.

Les anxiolytiques (médicaments utilisés contre l'anxiété) et les antidépresseurs (médicaments utilisés pour traiter la dépression) visent non pas à traiter la phobie mais à limiter l'angoisse et les signes dépressifs qui lui sont souvent associés. Il s'agit d'un soulagement, qui ne remplace pas la [thérapie](#).