

DIFFÉRENCE ENTRE PHOBIE ET ANXIÉTÉ SOCIALE

(les deux sont souvent confondues)

En réalité, la **phobie sociale** est le nom clinique de ce qu'on appelle couramment l'**anxiété sociale**.

Mais il existe une différence entre :

- Une **phobie spécifique**
- Une **anxiété sociale (phobie sociale)**

LA PHOBIE SPÉCIFIQUE

Peur intense d'un **objet ou d'une situation précise**

Exemples : Araignées, Avion, Sang, Ascenseur, ...

La peur est :

- Très ciblée
- Déclenchée par un stimulus clair
- Disproportionnée par rapport au danger réel

Le reste de la vie sociale est généralement normal.

L'ANXIÉTÉ SOCIALE ou PHOBIE SOCIALE

Nom clinique : **Trouble d'anxiété sociale**

Peur intense d'être :

- Jugé
- Observé
- Humilié
- Rejeté

Le danger perçu n'est pas physique. Il est **social**.

Situations typiques :

- Parler en public
- Manger devant les autres
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Passer un entretien

La peur centrale est : "Je vais paraître incompetent / ridicule / bizarre."

DIFFÉRENCE CÉRÉBRALE PRINCIPALE

Phobie spécifique

- Amygdale activée par un objet concret
- Circuit peur → danger physique

Anxiété sociale

- Amygdale activée par le regard d'autrui
- Hyperactivité des zones impliquées dans :
 - L'évaluation sociale
 - L'auto-observation
 - La rumination

Le cerveau traite la situation comme une **menace au statut ou à l'appartenance**, pas comme un danger vital direct.

Différence clé en une phrase

- **Phobie spécifique** = peur d'une chose
- **Anxiété sociale** = peur du regard des autres

AUTRES DIFFÉRENCES IMPORTANTES

| PHOBIE SPÉCIFIQUE | ANXIÉTÉ SOCIALE |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| Très circonscrite | Large éventail de situations |
| Peu d'impact social global | Impact majeur sur relations, carrière |
| Souvent liée à un stimulus clair | Liée à l'image de soi |
| Évitement ciblé | Évitement social généralisé |

IMPORTANT

Quelqu'un peut :

- Avoir une phobie des chiens **sans** anxiété sociale
- Avoir une anxiété sociale **sans** phobie spécifique
- Avoir les deux