

## TIMIDITÉ OU ANXIÉTÉ SOCIALE

Comment savoir si c'est de la timidité ou une vraie anxiété sociale ?

**timidité ≠ trouble anxieux** ( même si ça peut se ressembler).

**La différence tient surtout à l'intensité, la souffrance et l'impact sur la vie.**

### LA TIMIDITÉ COMME TRAIT DE PERSONNALITÉ

La timidité est :

- Une tendance à être réservé au début
- Une gêne modérée dans certaines situations sociales
- Une prudence face aux inconnus

Mais :

- La personne finit par s'adapter
- Elle peut créer des liens
- Elle ne vit pas une détresse majeure
- Elle ne restructure pas sa vie autour de l'évitement

C'est un **tempérament**, pas un trouble.

### L'ANXIÉTÉ SOCIALE COMME TROUBLE

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

Elle se caractérise par :

- Peur intense d'être jugé ou humilié
- Symptômes physiques marqués (tremblements, rougeurs, sueur, cœur rapide)
- Anticipation anxieuse plusieurs jours avant
- Rumination après coup ("j'ai été nul")
- Évitement fréquent ou souffrance intense si exposition

La question clé est : Est-ce que ça limite ma vie ?

### LES 4 CRITÈRES DIFFÉRENCIATEURS

#### 1 Intensité

- Timidité : inconfort
- Anxiété sociale : détresse forte voire panique

## **2 Évitement**

- Timidité : on y va quand même
- Anxiété sociale : on annule, on fuit, on évite les opportunités

## **3 Impact fonctionnel**

- Timidité : peu d'impact
- Anxiété sociale : freine études, travail, relations

## **4 Charge mentale**

- Timidité : gêne ponctuelle
- Anxiété sociale : anticipation + ruminations constantes

## **DIFFÉRENCE AU NIVEAU CÉRÉBRAL**

Chez les personnes avec anxiété sociale :

- Hyperactivation de l'amygdale face aux regards
- Suractivation des circuits d'auto-évaluation
- Biais attentionnel vers les signes de rejet

La timidité n'implique pas forcément cette hyperréactivité.

On est probablement au-delà de la simple timidité si on se reconnaît dans ces affirmations fréquentes :

- “Je préfère éviter plutôt que risquer d’être jugé.”
- “Je pense pendant des heures à ce que j’ai dit.”
- “Je rate des opportunités à cause de ça.”

## **Important**

La timidité n’a pas besoin d’être “soignée”.

L’anxiété sociale, oui — surtout si elle réduit ta liberté de vie.

Et la bonne nouvelle : L’exposition et le travail cognitif sont très efficaces.