

# La phobie sociale

Présenté par: X..P



# Qu'est-ce que la phobie sociale?

La phobie sociale, également connue sous le nom d'anxiété sociale, est un trouble psychiatrique qui entraîne une peur intense des situations sociales et peut avoir un impact significatif sur la vie quotidienne.

Les personnes atteintes de phobie sociale peuvent avoir peur du jugement des autres, de l'humiliation ou de l'embarras lorsqu'elles sont en public. Cela peut rendre difficile pour elles de participer à des activités sociales normales et de se sentir à l'aise en présence d'autres personnes.



# Bref historique de la phobie sociale

**1909 : Pierre JANET, psychiatre français 1ère description des "phobies des situations sociales" description à partir des différents travaux de :**

- Casper sur l'éreutophobie (1846).
- Pitres et Régis (fin du 19ème siècle).

**Freud : pas de description de la phobie sociale. Phobie est un symptôme de la névrose d'angoisse (mécanisme qui aboutit à ce que l'angoisse soit projetée puis déplacée sur un objet extérieur).**

**Terme de Phobie Sociale introduit par Marks, psychiatre comportementaliste (60's), puis repris par la suite par la classification américaine du DSM-III(1980).**

# Critères diagnostiques (DSM-IV-TR) (1)

## Définitions et concepts clés

A. Peur persistante et intense d'une ou plusieurs situations sociales ou bien de situations de performance durant lesquelles le sujet est en contact avec des gens non familiers ou bien peut être exposé à l'éventuelle observation d'autrui. Le sujet craint d'agir (ou de montrer des symptômes anxieux) de façon embarrassante ou humiliante NB :

chez l'enfant, on doit retrouver des éléments montrant la capacité d'avoir des relations sociales avec des gens familiers en rapport avec l'âge, et l'anxiété doit survenir en présence d'autres enfants et pas uniquement dans les relations avec les adultes

# Critères diagnostiques (DSM-IV-TR) (2)

## Définitions et concepts clés

B. L'exposition à la situation sociale redoutée provoque de façon quasi-systématique une anxiété qui peut prendre la forme d'une attaque de panique liée à la situation ou facilitée par la situation N.B.:

chez l'enfant, l'anxiété peut s'exprimer par des pleurs, des accès de colère, des réactions de figement ou de retrait dans les situations sociales impliquant des gens non familiers

# Critères diagnostiques (DSM-IV-TR) (3)

## Définitions et concepts clés

C. Les situations sociales ou de performance sont évitées ou vécues avec une anxiété et une détresse intenses.

D. L'évitement, l'anticipation anxieuse ou la souffrance dans la (les) situation(s) redoutée(s), sociale(s) ou de performance, perturbent, de façon importante, les habitudes de l'individu, ses activités professionnelles (ou scolaires) ou bien ses activités sociales ou ses relations avec autrui, ou bien le fait d'avoir cette phobie s'accompagne d'un sentiment de souffrance important.

# Prévalence

La phobie sociale est le troisième trouble mental le plus fréquent en France et touche environ 7% de la population mondiale.

01

- = nombre de cas enregistrés dans une population déterminée

02

- Très variable en fonction des études

03

- 2% à 4% dans la population générale pour la forme la plus sévère

04

- De 3 à 13% sur la vie en incluant les formes plus légères

# Comorbidité

Culture and social learning





# Les grandes familles de situations, sources d'anxiété sociale

- Situations de performance ou de prestation sous le regard d'autrui
- Situations où il faut avoir une discussion informelle, superficielle
- Situations où il faut avoir une discussion approfondie, où il faut se révéler
- Situations où il faut s'affirmer, se faire entendre et faire passer son point de vue
- Situations où l'on est observé dans les gestes quotidiens



# Le modèle $S \rightarrow A \rightarrow R \rightarrow C$

## S = Situations

- La crainte de l'échec = anxiété de performance. Elle apparaît dès qu'il se s'agit de montrer ses capacités (examen, exposé, contrôle).
- La peur des autres = anxiété sociale (peur de rencontrer les autres, de ne pas savoir quoi dire, crainte de perdre ses amis).

## A = Anxiété

- Physique (cœur qui bat vite, mains moites, sensations de boule dans la gorge, tremblements, vertiges...)
- Les pensées : « je suis nul(e), je n'y arriverai jamais, ils vont penser que je suis inintéressant(e)... »

# Le modèle $S \rightarrow A \rightarrow R \rightarrow C$

**R = Réponses (ce sont les comportements visant à diminuer l'anxiété)**

- Attitudes d'évitement : ne pas aller à l'école, tomber malade, refuser les invitations...
- Attitudes d'affrontement mais avec mise en place de comportements visant à contrôler l'angoisse.

Ces réponses permettent de faire face aux situations anxiogènes mais de façon mal adaptée. Elles ont été apprises, il est donc possible de ne plus les utiliser et d'en apprendre d'autres.

# Le modèle $S \rightarrow A \rightarrow R \rightarrow C$

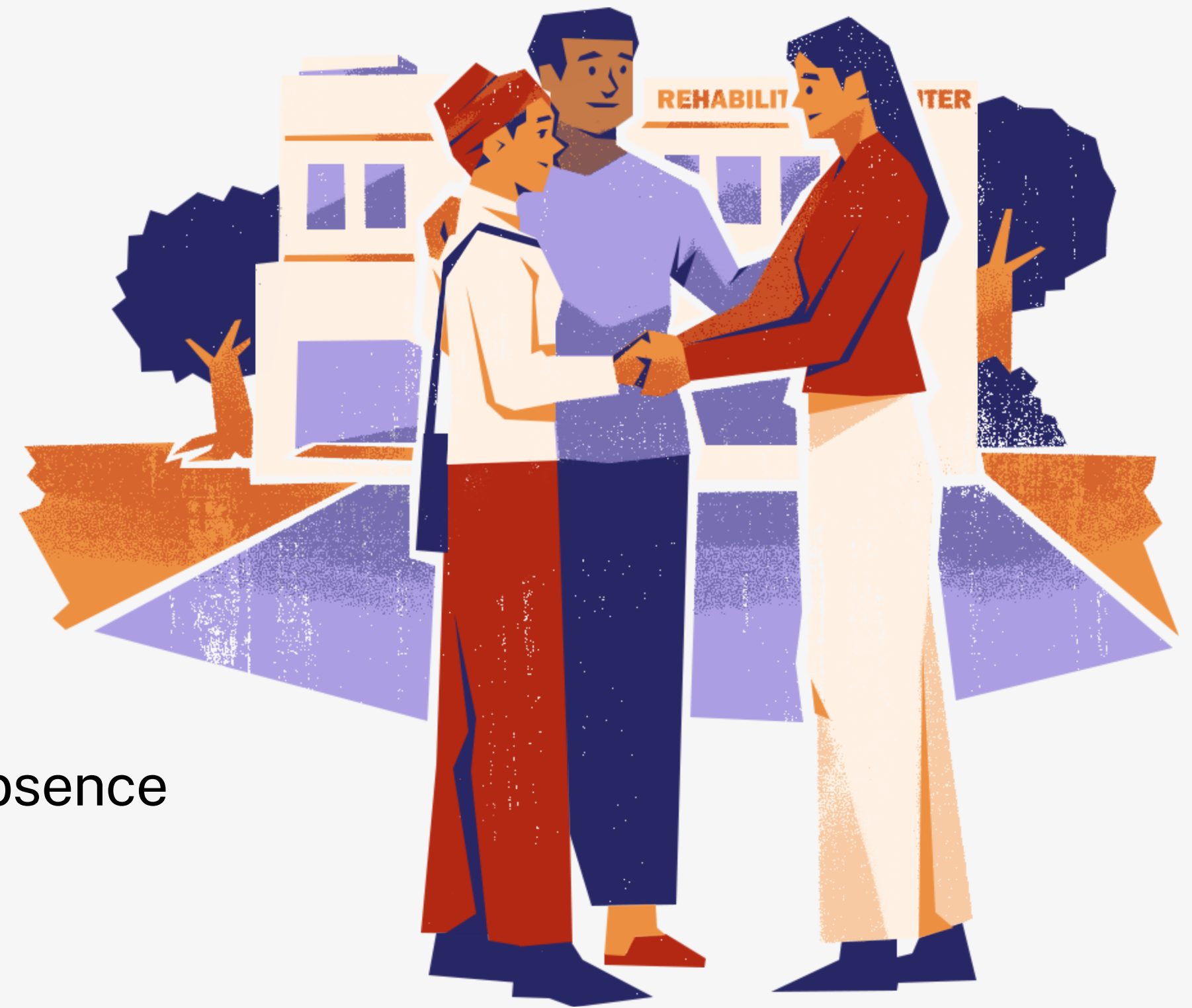
## C = Conséquences

- Positives : "les avantages", c'est la diminution de l'anxiété. Par exemple, refuser une invitation évite la confrontation sociale. Cette conséquence positive entraîne le maintien de la réponse (évitement le plus souvent).
- Négatives : "les inconvénients", par exemple refuser une invitation, on sera alors progressivement isolé et mis à l'écart du groupe. Ces conséquences négatives entraînent une souffrance.

# Peut-on sortir de la Phobie Sociale ?

## Les médicaments :

- Pas de tranquillisants mais certains antidépresseurs "sérotoninergiques".
- Action sur l'état anxieux même en l'absence d'état dépressif.



# Les psychothérapies cognitivo-comportementales

- Exposition aux situations anxiogènes.
- Domestiquer l'angoisse associée.
- Critiquer les pensées négatives sur soi et la peur excessive du jugement d'autrui.
- L'exemple de l'hôte indésirable.



# Merci de votre attention!

Avez-vous des questions ?

