

L'hypnose et l'EFT pour vous aider à vaincre la phobie sociale

Article du 20 octobre 2015, Pascal Hamoneau



Définition de la phobie sociale

Commençons par décrire ce qu'est la phobie sociale, mais avant toute chose la phobie : peur excessive, irrationnelle et spécifique, provoquant des comportements d'évitement. Donc toute personne ressentant une peur importante et surtout persistante de diverses situations sociales ou de situations dans lesquelles elle doit performer est une personne victime de phobie sociale. On parle aussi d'anxiété sociale car la phobie sociale mène dans la plupart des cas à un état d'anxiété prononcé.

Notre société actuelle est beaucoup plus ouverte et démonstrative que par le passé, c'est une société du visuel et du paraître où le regard des autres et la critique, positive ou négative, sont omniprésents. Une société où l'on s'expose en permanence et où l'on est jugé. Cela est surtout vrai dans la sphère professionnelle où la culture de la performance régit quotidiennement la vie des travailleurs. Mais avant le monde du travail, cela peut aussi être observé dans le monde scolaire, dès le plus jeune âge, où l'on ne doit pas seulement être bon mais le meilleur.

De la peur de parler au téléphone à celle de prendre la parole devant un auditoire en passant par la peur d'aller acheter sa baguette de pain, la phobie sociale peut nuire gravement au fonctionnement et à la qualité de vie des personnes qui en souffrent. Elle peut empêcher de trouver un emploi par peur de l'entretien, de construire une vie amoureuse par peur de la première rencontre, ou encore d'avoir une vie sociale épanouie par manque de relations amicales. Car, en effet, la phobie sociale est décrite « comme la maladie caractérisée par les occasions manquées ». Les personnes atteintes ont tendance à avoir une scolarité moins élevée, un statut socio-économique plus faible que la moyenne et à demeurer célibataires.

Cette phobie, se traduisant le plus souvent par une anxiété handicapante, provoque chez la personne des tensions, du stress, voire même des crises de panique avec des symptômes physiques tels que : accélération du rythme cardiaque, tremblements, rougissements et même perte de mémoire.

Mais de quoi a réellement peur le phobique social ?

D'après Laurie Hawkes, psychologue et psychothérapeute, il existe trois types de phobiques sociaux. « Les plus nombreux sont ceux qui craignent avant tout le regard de l'autre, le jugement, la critique et, par extension, le rejet. Mais on trouve aussi certains sociophobes dont la peur est surtout celle de l'hostilité, de l'agressivité. Pour eux, le problème se situe moins dans le jugement qu'ils portent sur eux-mêmes que dans la vision qu'ils ont du monde et des

autres. Enfin, il y a ceux qui redoutent l'intimité, le contact physique, le rapprochement. Ces derniers sont moins nombreux à basculer de façon intense dans la phobie, ils peuvent même interagir normalement, mais ne laisser personne pénétrer leur cercle intime. »

Voici quelques situations quotidiennes difficiles pour un phobique social :

Type de situations	Exemples	Gêne occasionnée
Situations où il faut réussir une performance	Faire un exposé ou lire un texte face à un groupe, passer un examen oral, un entretien d'embauche...	On ne peut prendre la parole dans les réunions professionnelles ou de parents d'élèves, lire de texte lors de cérémonies familiales ou religieuses...
Situations où il faut bavarder ou échanger quelques mots.	Parler de la pluie et du beau temps avec des voisins, des commerçants, des collègues de travail...	On évite de croiser ses voisins ou d'aller chez les petits commerçants, on ne participe pas à la pause-café au travail...
Situations où il faut se révéler ou rentrer dans des discussions approfondies	Nouer une relation durable avec quelqu'un, parler de soi, répondre à des questions personnelles...	On évite les invitations, on fuit les relations amicales ou sentimentales...
Situations où il faut s'affirmer	Donner son avis, dire que l'on n'est pas d'accord, répondre à des critiques ou des remarques...	On ne fait jamais entendre son point de vue dans les discussions, on ne sait pas réclamer ou faire face aux vendeurs...
Situations où l'on va être observé	Manger, boire, écrire si on nous regarde; entrer dans un endroit où il y a déjà du monde (transports en commun, salle d'attente)...	Ne plus aller au restaurant, aux "pots", ne plus pouvoir rédiger un chèque ou un formulaire. Devoir arriver en premier dans les salles de réunion...

Tableau tiré du livre de C. André et P. Légeron, La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale. Editions O. Jacob

Il convient aussi de différencier les différents types d'anxiétés que sont le trac, la timidité, la phobie sociale et le trouble de la personnalité évitante. Toujours tiré du livre mentionné ci-dessus, voici un tableau les présentant.

	Anxiété bénigne et « normale »	Anxiété sévère, handicapante et pathologique
Anxiété liée à une situation précise et spécifique	Trac	Phobie sociale
Anxiété généralisée à plusieurs situations	Timidité	Personnalité évitante

Quelles sont les origines et les causes de la phobie sociale ? Pourquoi et comment devient-on phobique social ?

La phobie sociale est un trouble psychique dont la cause n'est pas unique mais plutôt le résultat de plusieurs facteurs, généralement associés, parfois directement liés à la personnalité, d'autres fois liés aux expériences et événements de la vie, et cela depuis le plus jeune âge. Certains rapports décrivent les troubles de l'anxiété liées à la phobie sociale comme découlant de l'interaction de facteurs génétiques, biologiques, cognitifs, développementaux et autres tels que le stress personnel, socioéconomique ou professionnel.

Il existe trois théories expliquant le rôle joué par ces facteurs dans l'apparition des troubles anxieux liés à la phobie sociale. La première présente la peur comme la résultante d'une ou plusieurs expériences vécues par la personne, parfois à un jeune âge, comme une agression physique ou sexuelle ou le fait d'être témoin d'un acte de violence. La seconde théorie présente la peur comme la résultante de situations ou schémas surprotecteurs de la part des parents mettant en garde continuellement la personne, notamment l'enfant, contre d'éventuels problèmes. La structure cognitive ainsi façonnée va donc amener la personne à croire ou prévoir qu'une situation spécifique prendra une tournure embarrassante, voire dangereuse. Enfin, la troisième théorie est fondée sur des causes biologiques, mettant en cause l'amygdale, structure de notre cerveau émotionnel, là où les mécanismes de peur et d'anxiété sont gérés

face à une situation menaçante : le fameux Flight-Fight-Freeze que l'on peut traduire en Fuir-Combattre-Rester immobile. C'est aussi dans l'amygdale que sont stockés les souvenirs émotionnels dont certains peuvent intervenir dans l'apparition de troubles anxieux.

De possibles pistes génétiques ont été mises au jour après avoir étudié des enfants d'adultes eux-mêmes atteints de troubles anxieux. Bien qu'aucun tempérament spécifique ne prédispose clairement à la phobie sociale, il a été démontré que les personnes présentant une introversion et une hypersensibilité y sont davantage sujettes. Bien sûr, on ne vient pas au monde avec la phobie sociale, mais celle-ci peut se développer chez les personnes vulnérables si viennent s'ajouter un environnement éducatif peu encourageant et/ou un événement traumatique. Il est donc primordial que les parents d'enfants potentiellement sujets à la phobie sociale les comprennent, ne les ridiculisent pas, les poussent sans les brusquer et surtout ne les surprotègent pas afin d'éviter de développer en eux l'impression d'être trop fragiles pour affronter le monde.

Touchant près de 3% de la population avec une prévalence à vie de 8 à 12%, la phobie sociale est l'un des troubles anxieux prédominants de notre société moderne. Plus courant chez les femmes que chez les hommes, ce trouble se déclare précocement avant l'âge de 5 ans puis à nouveau entre 11 et 15 ans, et très rarement après 25 ans.

Dans tous les cas, le vécu d'une expérience humiliante telle qu'une moquerie, une chute en public ou un situation d'injustice, restera comme un souvenir conditionnant l'organisme et lui signifiant que la situation est dangereuse et doit être évitée. Cette explication se retrouve dans 20% des cas de phobie sociale.

Phobie sociale et troubles associés

La phobie sociale peut être accompagnée d'autres troubles psychologiques tels que :

- La peur de rougir en public (éreurthrophobie)
- La peur de la foule (agoraphobie)
- La dépression
- Une faible estime de soi
- Timidité excessive
- Peur de l'inconnu
- Une consommation importante de substances anxiolytiques telle que l'alcool
- Un trouble de la personnalité évitante

Vaincre la phobie sociale grâce à l'hypnose et l'EFT

Comme nous l'avons vu plus haut, le phobique social peine à s'aimer et à poser un regard bienveillant sur lui-même afin de s'accepter. En complément d'autres approches telles que la médication à base d'antidépresseurs prescrits par un médecin, l'hypnose thérapeutique associée à la technique de libération émotionnelle (EFT) va permettre une affirmation de soi ainsi qu'une libération et un meilleur contrôle des émotions pouvant amener à une crise de panique. De nombreuses études ont démontré que l'hypnose est efficace pour réduire l'anxiété qui accompagne les phobies.

Les objectifs d'une thérapie par l'hypnose et l'EFT sont d'offrir aux phobiques sociaux un recadrage qui les mènera à savoir intégrer le calme dans certaines situations anxiogènes ainsi que favoriser l'atténuation de leur anxiété sociale. Au moyen d'un recadrage approprié, je vous aiderai à faire croître votre calme intérieur de jour en jour et à vous sentir de plus en plus à l'aise dans les activités que vous redoutez de faire. Vous pourrez ainsi sortir de l'isolement et vous tourner vers une vie sociale et affective plus riche et épanouie.

Test : Évaluez votre peur des autres <http://www.phobiesociale.org/test/page2.php3>