

## La phobie sociale

À propos de la phobie sociale

Envoyer cette page par courriel

Envoyer par courriel les pages recueillies

Remplissez l'auto-test pour la phobie sociale



▶ La dépression

▶ L'anxiété généralisée

▼ La phobie sociale

• À propos de la phobie sociale

• Comprendre la phobie sociale

• Traitement de la phobie sociale

• La phobie sociale jointe à d'autres maladies

• Renseignez-vous

• Auto-test pour la phobie sociale



▶ Le trouble panique

▶ Le trouble obsessionnel-compulsif

▶ État de stress post-traumatique



▶ Prenez les rênes dès maintenant

▶ Questions fréquentes

▶ Ressources supplémentaires

Environ une personne sur sept souffre de phobie sociale à un moment ou l'autre de sa vie. Les symptômes physiques qui caractérisent la phobie sociale - comme les tremblements, des battements cardiaques rapides ou le rougissement - apparaissent habituellement à l'adolescence ou même pendant l'enfance et peuvent durer toute la vie.

Les personnes atteintes ont une peur ou une anxiété irrationnelles dans des situations sociales ou de performance, ce qui met à rude épreuve leurs relations familiales, peut les rendre incapables de se faire des amis et risque d'entraver leurs activités scolaires ou professionnelles.

De plus, les personnes malheureuses à cause de leur phobie sociale souffrent souvent de dépression, de trouble panique ou d'autres troubles anxieux, ou encore de dépendance à l'alcool ou à une drogue.

Malheureusement, l'effet de la phobie sociale sur la qualité de vie d'une personne et sur la société en général est trop souvent minimisé ou méconnu. Les personnes qui croient à tort que leur phobie sociale n'est qu'une «timidité excessive» ou une faiblesse de caractère n'ont pas tendance à consulter un professionnel pour aller chercher l'aide qu'elles pourraient pourtant obtenir.

Depuis qu'elle a été reconnue comme une véritable maladie en 1980, la phobie sociale a suscité beaucoup d'intérêt et de recherches. Le corps médical dispose maintenant d'un certain nombre de traitements simples et efficaces qui peuvent soulager de nombreux symptômes de la phobie sociale et améliorer les activités quotidiennes et la qualité de vie.

Bon nombre de personnes atteintes de phobie sociale ont été traitées avec succès au moyen de médicaments antidépresseurs et de certains types de psychothérapie. Les phobiques sociaux n'ont plus besoin de redouter les situations qui déclenchent de l'anxiété, comme rencontrer de nouvelles personnes, aller au restaurant ou faire son travail. En peu de temps, un traitement peut soulager considérablement leur anxiété et leur souffrance, et leur permettre de reprendre goût à la vie.