

# Phobie sociale / Trouble d'anxiété sociale

## Symptômes

## Traitement

La phobie sociale est une peur intense d'être jugé par les autres et d'être embarrassé. Cette crainte peut interférer avec les activités quotidiennes. La plupart des gens qui souffrent de phobie sociale savent qu'ils n'ont aucune raison d'avoir peur, mais ne peuvent pas contrôler leur peur. Les personnes atteintes peuvent rester à l'écart des lieux ou des événements où ils craignent de faire quelque chose qui les mettrait dans l'embarras.

### Signes et symptômes

- Être très anxieux autour des autres et avoir de la difficulté à leurs parler
- Être très conscient de soi devant les autres et craindre de se sentir embarrassé
- Avoir peur d'être jugé par les autres
- S'inquiéter plusieurs jours ou semaines avant un événement de nature sociale
- Éviter les endroits où il y a d'autres personnes
- Avoir des difficultés à se faire des amis et à garder ses amis
- Rougir, transpirer abondamment, ou avoir des tremblements en présence d'autrui
- Avoir des nausées ou se sentir malade en présence d'autrui

La psychothérapie, notamment la thérapie cognitivo-comportementale, est efficace pour le traitement de la phobie sociale. Les personnes souffrant de phobie sociale peuvent apprendre de nouvelles façons de penser, de se comporter et de réagir à des situations diverses, ce qui les aide à se sentir moins anxieux et craintifs. La thérapie peut aussi aider les gens à développer leurs compétences sociales.

La recherche a démontré que ceux qui complètent une thérapie pour la phobie sociale vont mieux grâce à cette thérapie que 93% des personnes qui ne reçoivent pas de traitement.

Les professionnels de Médipsy sont formés pour évaluer vos symptômes, vos préférences de traitement et votre réponse au traitement. Vous travaillerez avec votre professionnel de la santé afin d'élaborer un plan de traitement fondé sur des données scientifiques et adapté à vos besoins. La clinique Médipsy offre une vaste choix de traitements.



**Medipsy**  
Votre santé en tête  
Your health in mind

Services psychologiques

[www.medipsy.ca](http://www.medipsy.ca)  
514 419-3005  
[info@medipsy.ca](mailto:info@medipsy.ca)

4610 Ste. Catherine Ouest  
Westmount, QC H3Z 1S2

Contenu adapté de l'Institut national de santé mentale