

ANXIÉTÉ/PHOBIE SOCIALE

L'anxiété sociale se caractérise par la peur intense de situations dans lesquelles nous pourrions être sous l'observation attentive d'autrui. Si n'importe qui peut la ressentir de manière ponctuelle, cette crainte d'agir, de montrer des symptômes d'anxiété et d'être jugé négativement peut conduire certains à éviter de nombreuses situations sociales. Pour plus de 2% de la population, cette anxiété sociale entraîne une détresse significative et une altération significative du fonctionnement (social, professionnel etc.).

1 PHOBIE pour 4 CRAINTES d'être évalué-e de façon négative

COMPÉTENCES SOCIALES		CONTRÔLE DE L'ANXIÉTÉ	
<i>Je ne réussirai pas à bien communiquer ou interagir</i> ET ÇA VA SE VOIR		<i>Je ne réussirai pas à cacher mon anxiété</i> ET ÇA VA SE VOIR	
Conversations en face à face Réunions de travail	Ex. de situations difficiles	Parler en public Entretiens d'embauche	
<i>Je vais bafouiller, bégayer</i> <i>Je ne saurai pas quoi dire</i> <i>Je vais dire ou faire des choses stupides ou inadaptées</i>	Ce que je me dis souvent	<i>Je vais rougir</i> <i>Je vais transpirer</i> <i>Mes mains vont trembler</i>	
Préparation et répétitions intensives Anxiolytiques	Ex. de stratégies qui me rassurent	Préparation et répétitions intensives Vêtements couvrants	
APPARENCE PHYSIQUE		PERSONNALITÉ	
<i>Je ne réussirai pas à avoir l'air attirant ou attractif</i> ET ÇA VA SE VOIR		<i>Je ne réussirai pas à avoir l'air intéressant</i> ET ÇA VA SE VOIR	
Marcher dans la rue Aller à une soirée	Ex. de situations difficiles	Conversations en face à face Conversations en petits comités	
<i>Je suis mal habillé-e, mal coiffé-e</i> <i>Je suis moche</i> <i>Je ne suis pas assez mince</i>	Ce que je me dis souvent	<i>Je suis barbant-e</i> <i>Je suis stupide</i> <i>Je ne suis pas marrant-e</i>	
Vêtements couvrants Maquillage intensif	Ex. de stratégies qui me rassurent	Déviations des sujets de conversation vers les autres Autocensure	

COMMENT l'anxiété sociale se MAINTIENT

