

Université Abderrahmane Mira

Année universitaire 2020/2021

Faculté des sciences humaines et sociales

Département des sciences sociales

Module : Français .

Niveau : L2 psychologie

Groupes : 1,2,3,4,5,

Enseignante : Melle. SEMAH

La phobie sociale.

Ressentir une certaine timidité lors de situations embarrassantes, souhaiter faire bonne impression durant une entrevue d'embauche, vouloir laisser une image positive à une personne qu'on rencontre pour la première fois, avoir un certain trac avant de parler en public, sont des réactions émotionnelles courantes et considérées comme normales. En effet, la majorité des gens ressentent une part de gêne dans certaines situations sociales, sans que cela nuise à leurs activités. L'anxiété sociale est donc un phénomène normal et les malaises passagers qui y sont liés peuvent être considérés comme faisant partie de la vie en société.

Certaines personnes, par contre, ressentent une anxiété sociale excessive qui peut se comparer à une forme de handicap et nuire significativement à leur qualité de vie.

La timidité excessive, aussi appelée phobie sociale, se caractérise par la présence d'une peur persistante des situations sociales où la personne risque d'être exposée à l'observation d'autrui et où elle craint d'agir de façon humiliante ou embarrassante ou d'être humiliée ou embarrassée.

La phobie sociale se développe souvent à la fin de l'enfance ou pendant l'adolescence. Elle se caractérise par un ensemble de symptômes physiques et psychologiques en situation sociale : transpiration excessive, mains moites, palpitations, rougissements au visage, sensation de "figer", difficultés à parler, incapacité à penser clairement etc.

Des situations comme faire une présentation orale, assister à une réunion, aller à une fête, manger ou boire devant des gens, utiliser des toilettes publiques, travailler sous observation, demander une information à un inconnu, échanger avec son supérieur ou maintenir le contact visuel peuvent constituer de réels cauchemars pour une personne atteinte de phobie sociale. Conséquemment, cette personne tentera donc d'éviter de se retrouver confrontée à de telles situations. Mais lorsqu'elle n'aura pas le choix que d'y faire face, elle les anticipera et les vivra avec une anxiété intense, en état de détresse psychologique. La "peur des autres" peut en effet être liée à de grandes souffrances psychologiques.

En fait, la personne atteinte de timidité excessive redoute d'être le point de mire. Elle entretient généralement des perceptions négatives de toute situation où elle risque de devenir le centre d'attention. Elle présente souvent un jugement très sévère d'elle-même, de même que des idées erronées sur le jugement d'autrui et de ses conséquences.

La phobie sociale a habituellement un impact limitatif sur de nombreuses sphères dans la vie de la personne. Les peurs de cette dernière influencent souvent ses comportements sociaux qui deviennent plutôt conservateurs, par exemple : opter pour un emploi comportant peu de contacts avec des gens, éviter les rencontres amoureuses, choisir des loisirs solitaires, fuir les réunions familiales, ne pas s'affirmer en cas de conflit relationnel etc.

La personne atteinte de phobie sociale vit souvent un drame caché. De nature discrète, elle peut éviter de dévoiler ce qu'elle ressent, par peur du jugement des autres. Elle se prive ainsi du soutien possible de son entourage. Elle peut rester de longues années dans un état d'isolement social et psychologique.

Heureusement, la personne atteinte de timidité excessive peut être aidée. Car la phobie sociale se traite normalement bien par la psychothérapie. La plupart des gens aux prises avec cette problématique montrent une bonne amélioration à la suite d'une démarche suivie en psychothérapie. Le psychologue

ou le psychothérapeute pourra aider une personne timide à explorer les sources de son malaise en société, la soutenir dans ce qu'elle vit et l'amener à changer ses perceptions et ses comportements. Peu à peu, la personne timide/phobique pourra mieux s'affirmer et mieux communiquer avec autrui, graduellement diminuer son anxiété sociale et enfin expérimenter le plaisir de se sentir en confiance auprès des autres.

Psychologues à Montréal

clinique de psychologie Villeray petite patrie

« Jarry , Jean- Talon et laurier »

I. Questions : (14 pts)

1. Selon le texte , quelle est la définition de l'expression « phobie sociale » .
.....
2. Dans quelle situation « **la phobie sociale** » se considère comme un handicapé ?
.....
3. Comment se comportent les personnes atteintes de timidité excessive ?
.....
4. Comment peut –on traiter Ce phénomène de « phobie sociale » ?
.....
5. Cet Article est écrit par quel registre de langues ? justifiez votre réponse .
.....
6. Relevez du texte une figure de style .
.....

7. Transformez la phrase suivante au conditionnel présent .

« Mais lorsqu'elle n'aura pas le choix que d' y faire face, elle les anticipera et les vivra avec une anxiété intense »

8. Selon vous , « la phobie sociale » est- elle un phénomène normal ? justifiez votre réponse .

.....

II. production écrite : (6pts)

Maintes de personnes souffrent des maladies psychologiques . Traitez une de ces maladies , en précisant ses formes , symptômes et traitement .

Bonne chance