

La phobie sociale (1)

Qu'est-ce qu'une phobie?

La phobie est une peur irrationnelle et sans fondement face à un objet ou une situation qui n'est pas dangereuse. Cette peur ne peut se raisonner pour l'individu phobique. Ce dernier perd le contrôle de ses moyens pour en venir à échapper et éviter la situation.

Plus exactement, qu'est-ce que la phobie sociale?

La phobie sociale se caractérise par une peur déraisonnable d'être exposé à l'observation d'autrui. L'individu craint l'humiliation ou les jugements négatifs provenant des autres. Les personnes auront tendance à éviter certaines activités sociales spécifiques dans l'optique de ne pas être confrontées à leur crainte de sembler stupide. La phobie sociale affecte donc l'individu dans diverses sphères de sa vie.

Autres liens intéressants

<http://www.revivre.org/default.aspx?page=3>

http://www.hlhl.qc.ca/crfs/troubles_anxieux/troubles_anxieux.html

(1) Letarte, A., Marchand, A. (2005). La peur d'avoir peur (3^e éd). Montréal : Stanké.