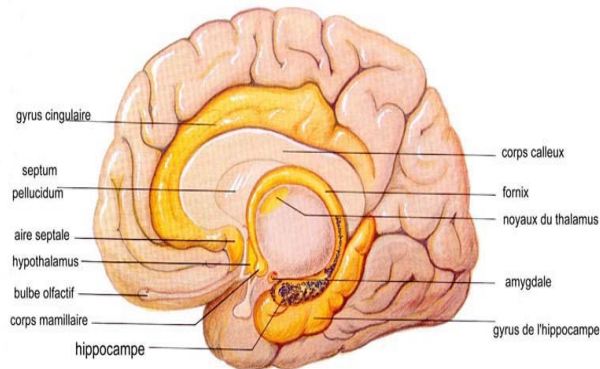


Quelles sont les causes de la phobie sociale?

On ignore la cause exacte de la phobie sociale. Les chercheurs croient qu'elle est le fruit d'un déséquilibre chimique dans la partie du cerveau régissant la pensée et l'humeur. Une chose est sûre, cependant, c'est qu'il s'agit d'un trouble à tendance familiale que certaines personnes développent après avoir subi un traumatisme durant l'enfance ayant suscité chez elle une crainte et une

Coupe sagittale médiane du cerveau avec mise en évidence des structures du système limbique



Quelle forme d'aide recevoir en premier lieu ?

Il existe plusieurs formes de traitements pour la phobie sociale. La très grande majorité des personnes atteintes peut être aidée par un programme de traitement approprié utilisant une pharmacothérapie et/ou une psychothérapie cognitive-comportementale.

Comment peut-on déterminer qu'on souffre de phobie sociale?

La personne atteinte de phobie sociale ressent une peur intense et paralysante lorsqu'elle doit faire la connaissance de quelqu'un, s'adresser à un groupe, manger au restaurant, utiliser des toilettes publiques, faire un appel téléphonique à la maison ou au bureau (surtout si la conversation peut être entendue) ou accomplir une tâche supervisée.

La peur et l'anxiété intenses se manifestent souvent avant, durant et après une situation sociale ou de performance, et peuvent prendre la forme de divers symptômes physiques.

Voici une liste des symptômes physiques le plus souvent observés chez les gens présentant ce trouble:

- Bouche sèche
- Rougeur
- Transpiration
- Bredouillements
- Nausées ou dérangements d'estomac
- Battements cardiaques forts ou rapides
- Attaques de panique



GRTP
2327 rue Lévesque
Jonquière, QC.
G7S 3T4

Téléphone : 418 548-2936
Télécopie : 418 548-5453
Messagerie : grtp@peurs.org
Site internet : www.peurs.org



Phobie sociale



Tu n'es pas seul !!!!

Qu'est-ce la phobie Sociale?

Redoutez-vous d'assister à des fêtes ou à des réunions sociales? Est-ce que la peur de dire ou de commettre une bêtise vous empêche de faire de nouvelles connaissances? Avez-vous l'impression d'être constamment jugé? Si tel est votre cas, sachez que vous n'êtes pas seul. Il est normal de ressentir de l'anxiété dans des situations sociales, mais pour certaines personnes, cette anxiété est tellement insoutenable qu'elle les pousse à éviter toute occasion d'interaction avec autrui.

Les personnes atteintes de phobie sociale ont une peur ou une anxiété irrationnelle dans des situations sociales ou de performance pouvant les empêcher de se faire des amis, de mettre à rude épreuve leurs relations familiales ou d'entraver leurs activités scolaires ou professionnelles.

La personne qui souffre de ce trouble anxieux croit que tous les regards sont portés sur elle. Elle se sent comme le centre d'attention et elle a l'impression que ses moindres gestes sont scrutés à la loupe



Si vous pensez souffrir de phobie sociale, remplissez le questionnaire suivant en notant vos réponses comme suit:

0 = pas du tout; 1 = un peu; 2 = quelque peu; 3 = beaucoup; 4 = extrêmement.

Puis, additionnez vos points.

J'ai peur des personnes en position d'autorité.

0 1 2 3 4

Rougir devant les autres me dérange.

0 1 2 3 4

Je redoute les soirées et les activités mondaines.

0 1 2 3 4

J'évite de parler aux personnes que je ne connais pas.

0 1 2 3 4

Je redoute les critiques.

0 1 2 3 4

J'évite de faire des choses ou de parler à des personnes par crainte d'être embarrassé.

0 1 2 3 4

Transpirer devant les autres est pour moi très pénible.

0 1 2 3 4

J'évite les fêtes et les soirées sociales.

0 1 2 3 4

J'évite les activités où l'attention est centrée sur moi.

0 1 2 3 4

J'ai peur de parler à des étrangers.

0 1 2 3 4

J'évite de prononcer des discours.

0 1 2 3 4

Je ferais n'importe quoi pour éviter les critiques.

0 1 2 3 4

J'ai des palpitations quand je suis avec d'autres.

0 1 2 3 4

J'ai peur de faire des choses quand on pourrait m'observer.

0 1 2 3 4

L'idée d'être embarrassé ou d'avoir l'air stupide est l'une des mes plus grandes craintes.

0 1 2 3 4

J'évite de parler aux personnes en position d'autorité.

0 1 2 3 4

Trembler devant les autres m'est très pénible.

0 1 2 3 4

Total: _____

Si le total dépasse 19, vous souffrez peut-être de phobie sociale et vous devriez consulter votre médecin. Apportez-lui ce questionnaire pour discuter de vos symptômes et de leur effet sur votre vie.

Le GRTP est un organisme communautaire unique en région qui offre des services à toute personne souffrant de cette problématique, qu'il s'agisse d'enfants, d'adolescents ou d'adultes.

L'expertise développée depuis 20 ans est basée sur une approche cognitivo-comportementale.