

Phobie sociale et personnalité évitante - 1/2

Qu'est-ce que la phobie sociale, êtes-vous PS, qu'en est-il des troubles de la personnalité évitante?

Aujourd'hui il est de bon ton d'être affirmé, et reconnu par les autres. Malheureusement certains d'entre nous sont incapables de s'intégrer dans cette société de communication. Ils sont qualifiés de timide maladif, ou de personnes trop orgueilleuses ou trop froides. Mais bien souvent cela ne cache que ce que les psychiatres nomment un trouble de caractère: une phobie sociale, et/ou une personnalité évitante.

Qu'est-ce que la phobie sociale

La phobie sociale est un trouble du caractère, qui fait que dans une situation précise le malade ressent une anxiété sévère, pathologique. Il reconnaît que cette anxiété est irraisonnée, mais il ne peut pas s'empêcher de la ressentir. On peut comparer cela à du trac, mais à une échelle pathologique.

Si ces troubles durent plus de 6 mois chez un jeune de moins de 18 ans, alors il peut être diagnostiqué phobique social.

Cette phobie peut apparaître selon différentes situations:

les situations où l'on demande une performance: exposé, prise de paroles dans une réunion...

les situations de discussions banales: bavardages avec un commerçant...

les situations de discussions approfondies: questions personnelles, intimes...

les situations d'affirmation de soi: débats...

les situations d'observations: manger en société, écrire, marcher dans la rue...

Si vous souffrez d'anxiété sévères dans une de ces situations, que vous faites des crises de paniques, il est possible que vous soyez phobique.

Il est fréquent que suite à cela, on se voit atteint d'un trouble de la personnalité.

La personnalité évitante

Cela consiste à éviter toutes les situations dans lesquelles on pourrait être anxieux.

Par exemple: on ne sort pas dans la rue s'il y a du monde, on ne prend jamais la parole dans un groupe, on ne parle pas de soi, ou on ne téléphone jamais. Cela est extrêmement handicapant dans la vie de tous les jours.

Il y a deux types de personnalité évitante:

Les grands anxieux, qui ont eu une enfance dans de bonnes conditions, peuvent nouer des relations normales avec quelques personnes.

Les anxieux susceptibles, qui vivent dans une grande solitude, ne font confiance à personne. Ceux-ci ont fréquemment grandi dans une ambiance de jugement par les parents, les frères et sœurs...

Ces troubles ne sont diagnostiqués qu'à l'âge adulte, car à l'adolescence, il est fréquent que chacun traverse une phase se rapprochant de l'évitement.

Les soins

La phobie sociale et le trouble de la personnalité évitante peuvent être soignés.

Le principal type de soin est la psychothérapie cognitivo-comportementale. Derrière ce nom barbare se cache un acte tout simple: on met le malade en face des situations qui lui font peur, et on essaye de lui montrer qu'il ne risque rien. C'est un peu le principe de la désensibilisation. Bien entendu on réalise cela par étape. Prenons l'exemple de quelqu'un qui est anxieux dans les situations d'observations: le thérapeute va commencer par lui demander de marcher devant lui, dans le cabinet. Puis vers la fin de la thérapie, il lui demandera de courir dans

Phobie sociale et personnalité évitante - 2/2

une rue plein de monde...

Pour les personnes trop atteintes, où qui ne peuvent plus vivre avec ce problème, il est possible de leur prescrire des anxiolytiques, ce qui leur permettra un répis avant de commencer la thérapie.

La commorbidité

Ce sont tous les troubles associés à la phobie sociale. Cela va de l'agoraphobie, à la dépression profonde, en passant par l'alcoolisme et les dépendances diverses. Le trouble de la personnalité évitante est aussi considéré comme un facteur de commorbidité.

Cela explique la difficulté de diagnostic, et les multiples thérapie mises en oeuvre.