

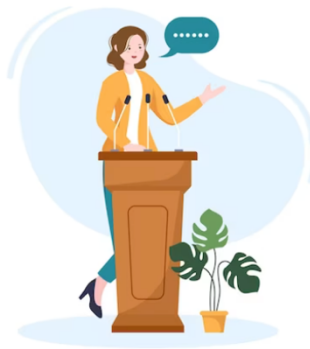
Explorer son anxiété sociale

L'anxiété sociale est un trouble caractérisé par une anxiété exacerbée ou une conscience de soi excessive dans des situations sociales ordinaires. Dans les cas plus légers, les symptômes de l'anxiété sociale n'apparaissent que dans des situations spécifiques, telles que la prise de parole en public. Dans les cas les plus sévères, toute forme d'interaction sociale peut être un déclencheur des symptômes.

Étant donné que les pensées, les émotions et les réactions de chacun face à l'anxiété sociale sont différentes, il est important de prendre le temps de réfléchir à son expérience personnelle.

Quelles situations sociales déclenchent de l'anxiété chez moi ?

Faire un discours
Passer du temps seul.e avec un ami
Aller à un rendez-vous romantique
Participer à un événement de foule
Aller au supermarché
Regarder autrui dans les yeux
Être au centre de l'attention
Parler au téléphone
Rencontrer une nouvelle personne
Interagir avec des figures d'autorité
Autre ?



De quoi ai-je peur dans ces situations ?

Me ridiculiser
Avoir l'air bête
Être jugé sur mon apparence physique
Ne pas être apprécié/ aimé.e
Être rejeté.e
Ne pas savoir quoi dire
Être remarqué.e
Autre ?

Bien souvent, l'anxiété sociale amène à construire sa vie de manière "sécurisée" afin de se protéger de ses peurs, plutôt que de vivre comme on le souhaite réellement. Cela prend la forme d'un évitement, ce qui aggrave en réalité l'anxiété avec le temps.

Énumérez trois manières dont l'anxiété sociale a affecté votre vie. Par exemple, l'anxiété a-t-elle influencé votre choix de carrière ? A-t-elle eu un impact sur vos relations ?

01

02

03

Imaginez que vous vous réveilliez demain et que votre anxiété sociale ait disparu. Comment votre vie serait-elle différente ? Énumérez trois exemples, en étant aussi spécifique que possible.

01

02

03