

Explorer son anxiété sociale : exercice de réflexion

L'anxiété sociale est un trouble caractérisé par une anxiété exacerbée ou une conscience de soi excessive dans les situations sociales. 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. Les pensées, les émotions et les réactions de chacun face à l'anxiété sociale sont différentes. Il est donc important de comprendre son expérience personnelle, afin d'envisager une stratégie thérapeutique adaptée.

Quelles situations sociales déclenchent de l'anxiété chez moi ?

Passer du temps seule.e avec un ami Faire un discours

Aller à un rendez-vous romantique

Participer à un évènement de foule

Exprimer son opinion Aller au supermarché

Être observé.e en travaillant Parler au téléphone

Manger seule.e au restaurant Être au centre de l'attention

Rencontrer une nouvelle personne Interagir avec des figures d'autorité

Autre situation ?



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 peur ?

Souvent, l'anxiété sociale conduit à organiser sa vie en évitant ses peurs, plutôt que de vivre comme on le souhaiterait réellement. L'évitement tend à aggraver 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 réveillez demain et que votre anxiété sociale a disparu. En quoi votre vie serait-elle différente ? Énumérez trois exemples, en étant aussi spécifique que possible.

01

02

03