

La phobie sociale, ou trouble anxieux social (TAS), est un trouble psychologique grave et invalidant caractérisé par une peur incontrôlable des situations sociales (discours, entretiens, etc.), plus intense pour les interactions formelles. Contrairement au trac, cette anxiété persiste et s'intensifie à l'exposition.

Affectant près de 13% des adultes (plus les femmes), elle peut apparaître dès l'enfance ou plus tard. Les symptômes incluent transpiration, tremblements, palpitations, difficultés à s'exprimer, etc., menant à des stratégies d'évitement. Dans les cas sévères, des attaques de panique peuvent survenir. La phobie sociale est souvent associée à d'autres troubles (anxiété, dépression, toxicomanie). Le diagnostic est clinique, basé sur des critères spécifiques (DSM-5) incluant une peur intense persistante (au moins 6 mois), une réaction disproportionnée, et un impact significatif sur la vie quotidienne. Le traitement combine souvent médicaments (antidépresseurs, anxiolytiques) et psychothérapie. La thérapie d'exposition, consistant à exposer progressivement le patient à ses peurs (réelles ou virtuelles), est la plus efficace, souvent complétée par des techniques de relaxation. Des thérapies cognitivo-comportementales et de soutien sont également utilisées. Le nombre de séances varie, de 5 à 14 en moyenne.