

ÉTUDES DE CAS – ANXIÉTÉ SOCIALE

MOTIVATION

1. Identifiez ce que cette personne **DÉSIRE**.
2. Expliquez le **DILEMME** de la personne en utilisant **LES CONFLITS DE MOTIVATION**.

BEHAVIORISME

3. Expliquez les **ÉMOTIONS DIFFICILES** de l'état PRÉSENT de la personne en utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**.
4. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se sont formées les **HABITUDES LIMITATIVES** de la personne. Faites ressortir les **CROYANCES LIMITANTES** qui se sont développées ainsi.
5. Formulez un **OBJECTIF** pour la personne.
6. Élaborez une **LISTE D'ACTIONS CONCRÈTES** pour atteindre l'objectif.
7. En utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**, expliquez les **ÉMOTIONS POSITIVES** ressenties par la personne lorsqu'elle visualise sa **RÉUSSITE**.
8. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se forment les **NOUVELLES HABITUDES AIDANTES** de la personne. Faites ressortir les **CROYANCES AIDANTES** qui se développent ainsi.

PERCEPTIONS

9. Identifiez les **PERCEPTIONS LIMITANTES** de la personne.
10. Formulez l'énoncé de **L'ALTERNATIVE**.

HUMANISME

11. Expliquez le **DILEMME** de la personne en utilisant **LES INCONGRUENCES**.
12. Identifiez les **BESOINS** de la personne.

PSYCHANALYSE

13. Expliquez le rôle de CHAQUE instance de la personnalité de la personne (**ÇA, du SURMOI et du MOI**).
14. Mettez à jour les **MÉCANISMES DE DÉFENSE** possibles de la personne (minimum 3).
15. Identifiez les **FIXATIONS** possibles de la personne.

LE CAS

Source : http://forum.psychologies.com/psychologiescom/Je-suis-timide/forcer-sociable-devenir-sujet_1180_1.htm

Bonsoir,

J'ai 29 ans et souffre de phobie sociale depuis l'âge adulte. Je me sens très mal à l'aise en présence de personnes que je ne connais pas ou peu. Je ne sais pas quoi dire, ne sais pas où me mettre etc. Du coup je deviens comme fermé... presque "froid" (alors que je suis hyper gentil et joyeux comme mec) et ça met les gens mal à l'aise, et accentue encore plus mon malaise... cercle vicieux.

Depuis un certain temps, j'ai décidé de travailler pour régler ce problème. Je suis devenu un Yes-man. Je dis oui à tout.

Il y a quelques jours une amie me propose de passer 3 jours dans une maison de campagne avec 2 de ses amis (que je connais un peu, donc pas totalement inconnus). A vrai dire je n'en avais pas vraiment envie, comme je connais peu ses amis, je savais que je n'allais pas être très à l'aise. Mais étant un yes-man, je me suis forcé. C'est en sortant de sa zone de confort qu'on fait des progrès n'est-ce pas...? Et puis y'a pire comme défi..

Et bien le week end est terminé, il s'est plutôt bien passé, mais j'ai été mal à l'aise à chaque fois que je me retrouvais seul avec ses amis... Et je me dis qu'ils l'ont remarqué, et que j'ai un peu gâché le week end à cause de ça. Les seules fois où j'étais complètement détendu, c'était quand j'avais un coup dans le nez... l'alcool ça aide...

Donc me voilà après avoir dit "oui" en me forçant. Et bien je ne me sens pas mieux qu'avant... à vrai dire, je me sens plus mal que si je n'y étais pas allé. L'état d'anxiété dans lequel je me suis retrouvé pendant 3 jours perdure encore aujourd'hui. Et je me demande si je réitérerai ce genre d'expérience.

Faut-il se forcer dans la vie, et sortir de sa zone de confort...? mais que faire quand ça ne nous fait rien de bien...?

CORRIGÉ

Notez que plus d'une réponse est possible pour chacune des questions.

MOTIVATION

1. Identifiez ce que cette personne **DÉSIRE**.

L'homme désire devenir plus calme, être à l'aise socialement.

2. Expliquez le **DILEMME** de la personne en utilisant **LES CONFLITS DE MOTIVATION**.

A : Il veut se sentir bien avec les gens.

E : Il ne veut pas aller vers les gens, de peur de stresser, de mal faire...

E : Il ne veut pas créer de malaise avec les autres (alors il reste seul).

E : Il ne veut pas non plus rester seul, isolé.

BEHAVIORISME

3. Expliquez les **ÉMOTIONS DIFFICILES** de l'état PRÉSENT de la personne en utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**.

SI : Avoir l'air stupide, ne pas savoir quoi dire, créer des malaises

RI : Stress-Anxiété

SN : Discuter avec quelqu'un qu'il connaît moins

SC : Discuter avec quelqu'un qu'il connaît moins

RC : Stress-Anxiété

4. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se sont formées les **HABITUDES LIMITATIVES** de la personne.

- Faites ressortir les **CROYANCES LIMITANTES** qui se sont développées ainsi.

HABITUDES LIMITATIVES : L'homme a développé l'habitude de fuir les situations sociales (qui sont sources de stress pour lui).

S : Une possibilité de sortie avec d'autres personnes.

R : Il décide de ne pas y aller.

C : Il ressent un **SOULAGEMENT**, évite le stress de parler avec des gens et de peut-être créer des malaises.

CROYANCES LIMITANTES : Les autres sentent mon malaise, ça gâche le plaisir des autres. Je suis maladroit socialement. Je ne sais pas quoi dire. Je vais faire un fou de moi, etc.

5. Formulez un **OBJECTIF** pour la personne.

L'homme désire se sentir plus à l'aise socialement, pouvoir engager et entretenir des conversations avec les autres.

6. Élaborez une **LISTE D' ACTIONS CONCRÈTES** pour atteindre l'objectif.

Utilisez la désensibilisation systématique.

- Commencer par se VISUALISER en train de parler avec les autres. Se voir stressé, mais le faire pareil. Ensuite se voir contrôler ce stress. Se voir retourner chez lui fier. Se voir recommencer et même avoir du PLAISIR à le faire, se lancer de nouveaux défis.
- Se lancer le défi de parler à une nouvelle personne par jour. Au début, juste pendant 1 minute, poser une question par exemple. Puis allonger le temps de discussion.
- Exprimer de plus en plus ses opinions, ses goûts, ses préférences, ses idées, au travail et dans sa vie personnelle.
- Accepter les demandes de sorties et peut-être même en INITIER, de façon à voir des gens.
- Etc.

7. En utilisant le **CONDITIONNEMENT CLASSIQUE**, expliquez les **ÉMOTIONS POSITIVES** ressenties par la personne lorsqu'elle visualise sa RÉUSSITE.

SI :	Dépasser une limite personnelle
RI :	Soulagement, Fierté
SN :	Réussir à rester calme dans une discussion
SC :	Réussir à rester calme dans une discussion
RC :	Soulagement, Fierté

8. Utilisez le **CONDITIONNEMENT OPÉRANT**, pour expliquer comment se forment les **NOUVELLES HABITUDES AIDANTES** de la personne.

- Faites ressortir les **CROYANCES AIDANTES** qui se développent ainsi.

NOUVELLES HABITUDES : L'homme exprime de plus en plus ses idées avec les autres et ose de plus en plus aller dans les sorties sociales et parler à de nouvelles personnes.

S : Lorsque l'homme se retrouve dans des situations sociales,

R : Il ose aller parler à de nouvelles personnes.

C : Il est fier de lui.

CROYANCES AIDANTES : L'homme se convainc de plus en plus qu'il a TOUT ce qu'il faut pour créer des liens avec les autres, que c'est NORMAL de ne pas toujours savoir quoi dire et de parfois vivre des malaises avec les autres, mais que ce n'est pas du tout la fin du monde. Il a de plus en plus confiance en lui, ce qui l'aide à se lancer des défis de plus en plus importants et à se diriger confiant vers la réalisation de ses rêves.

PERCEPTIONS

9. Identifiez les **PERCEPTIONS LIMITANTES** de la personne.

- Les gens vont me trouver inintéressant.
- La meilleure technique pour éviter d'avoir l'air cave en public, c'est d'éviter d'être en public!
- J'ai toujours été timide et anxieux, c'est dans ma personnalité (je n'y peux rien)

10. Formulez l'énoncé de **L'ALTERNATIVE**.

Si j'écoute les pensées limitantes, non seulement je risque de commencer à croire que je n'ai pas ce qu'il faut pour être bien socialement, mais je risque aussi de continuer à rester seul et isolé. C'est logique, pour être bien entouré socialement et avoir du plaisir, il faut sortir de chez soi!

Par contre, si je n'écoute PAS mes pensées limitantes et que je fais des choses concrètes pour développer ma capacité à être bien dans des situations sociales, c'est **INÉVITABLE** que je m'améliore et que je sois de moins en moins anxieux. C'est **CERTAIN** que j'améliore mon sort parce qu'avec de la pratique je vais devenir meilleur. Chaque jour des gens apprennent, en thérapie par exemple, à maîtriser leur stress en situation sociale. Il y a même des cours la dessus, des livres. Je sais que je suis sur la bonne voie parce que seulement penser que je vais m'améliorer me fait me sentir mieux. Je suis sur la bonne voie.

Pour m'améliorer, je dois **DÉPASSER** mon stress. Est-ce que je préfère vivre un stress maintenant et le dépasser en osant foncer ou continuer de fuir ce stress et le revivre toute ma vie chaque fois que je serai dans des situations sociales?

HUMANISME

11. Expliquez le **DILEMME** de la personne en utilisant **LES INCONGRUENCES**.

Soi **IDÉAL** : L'homme aimerait pouvoir être plus détendu en situations sociales.

Soi : Il est très souvent tendu et anxieux en situations sociales, il a même tendance à les fuir...

Réalité : Il lui arrive de ne pas savoir quoi dire en situations sociales.

Perception de la réalité : Les autres le trouvent nul et sans intérêt.

Perception de la réalité: Il est timide, les interactions sociales l'intimident.

Réalité : Il doit seulement apprendre à mieux gérer son stress dans ses situations.

Perception de soi : Il a des choses à dire, à apporter aux autres.

Perception de la réalité : Il se voit incapable d'exprimer ses choses avec les autres.

12. Identifiez les **BESOINS** de la personne.

Les besoins de l'homme sont :

- Un besoin de **SÉCURITÉ** (c'est pourquoi il fuit les interactions sociales qui sont source de stress pour lui), mais il a **AUSSI** le droit de se sentir en **SÉCURITÉ** dans ses relations sociales.
- Besoin d'être **AIMÉ**, de sentir une **CONNEXION** (voilà pourquoi il aimerait tout de même être moins stressé avec les autres)
- Besoin **D'ESTIME** (il a besoin de sentir sa valeur, mais se sent inférieur en situations sociales)
- Besoin d'**ACTUALISATION DE SOI** (il s'est que pour exploiter son plein potentiel, il doit vaincre son anxiété sociale. Il sent qu'il a un blocage et que ce blocage l'empêche de s'épanouir).

PSYCHANALYSE

13. Expliquez le rôle de **CHAQUE** instance de la personnalité de cet homme (**ÇA**, du **SURMOI** et du **MOI**).

- **Ça** : Pulsions agressives : Inconsciemment, il a envi d'exploser de colère contre les autres envers qui il se sent anxieux et d'enfin exprimer qui il est sans retenue!!!
- **Surmoi** : Il veut toujours faire la « bonne » chose, ne pas déplaire, etc..
- **Moi** : Choisit d'éviter la majorité des situations sociales, surtout celles où il croit qu'il sera inadéquat ou qu'il ne pourra pas être à la hauteur.

14. Mettez à jour les **MÉCANISMES DE DÉFENSE** possibles de cet homme.

- **Rationalisation** : Il vaut mieux éviter les interactions plutôt que de créer des malaises.
- **Régression** : S'apitoyer sur son sort. Adopter le rôle d'une victime qui doit accepter qu'il est inadéquat socialement.
- **Déplacement** : Retourner **CONTRE SOI** l'agressivité issue des malaises sociaux en se traitant d'incompétent et en se privant d'échanges qui pourraient être plaisants.
- **Projection** : Les autres jugent beaucoup les gens, analysent leurs faits et gestes (et verront donc tout de suite mes faux pas), alors que c'est **LUI** en fait qui porte beaucoup trop d'attention au non-verbal des autres et leur prête en plus de mauvaises intentions (ils pensent que je suis nul, etc.).
- **Déni** : Il refuse de croire qu'il peut s'en sortir, qu'il a en lui le potentiel de vaincre son anxiété.
- **Sublimation** : Il s'investit dans son travail, une façon socialement acceptable de canaliser son énergie agressive reliée à ses frustrations sociales.
- **Formation réactionnelle** : Il a **PLEIN** de choses à dire, il **VEUT** exprimer tout ça, mais il ne le fait pas. De l'extérieur, on voit une personne retirée, qui ne prend pas sa place.

15. Identifiez les **FIXATIONS** possibles de cette personne.

- **ORALE** : L'homme se méfie plus que la normale des gens, de leurs réactions face à lui, ce qui le rend anxieux et l'amène à fuir les situations sociales.

- **ANALE** : L'homme vit beaucoup de doutes de soi en situations sociales et a un grand besoin de contrôler son environnement, ce qui l'amène encore une fois à fuir les situations sociales où il ne se sent pas en contrôle.
- **LATENCE** : L'homme ne s'intègre pas très bien socialement et se sent peut-être inférieur, isolé.