FICHE 70 · POUR LE PSYCHOLOGUE

# L'anxiété sociale : où va mon attention ?

Attention tournée vers soi et comportements de sécurité

**OBJECTIF**

Aider la personne à repérer, dans les situations sociales, l'attention excessive portée sur elle-même et les comportements de sécurité, qui entretiennent l'anxiété sociale, et à tester l'effet de les réduire.

**POUR QUI**

Anxiété sociale, timidité gênante, peur du jugement.

**DURÉE**

20 min en séance ; expériences entre les séances

## DÉROULÉ

1. Explorez une situation sociale récente : à quoi la personne prêtait-elle attention (son visage, sa voix, ses mains) ?
2. Listez les comportements de sécurité (préparer ses phrases, éviter le regard, parler peu, se cacher derrière son téléphone).
3. Montrez comment ils maintiennent l'anxiété et peuvent même paraître froids aux autres.
4. Proposez une expérience : la même situation avec l'attention tournée vers l'extérieur et sans comportement de sécurité, puis comparez.

## POINTS D'ATTENTION

> Avance progressivement et choisis des situations à enjeu modéré. Une anxiété sociale intense mérite un accompagnement structuré, souvent très efficace.

## RÉFÉRENCES

Clark, D. M. & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment (pp. 69-93). Guilford.

Clark, D. A. & Beck, A. T. (2010). Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice. Guilford.

## NOTES DU PSYCHOLOGUE

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification

FICHE 70 · FICHE À REMETTRE

# Où va mon attention en public ?

Dans l'anxiété sociale, l'attention se tourne vers soi (« je rougis, je dois avoir l'air bête ») et on se protège (préparer ses phrases, éviter le regard). Ces protections entretiennent l'anxiété. Tu peux tester ce qui se passe quand tu tournes ton attention vers les autres.

1. La situation sociale : _____
2. À quoi je faisais attention (en moi) : _____
3. Ce que j'ai fait pour me protéger : _____
4. L'expérience : la même situation, attention vers l'extérieur, sans protection. Ce qui s'est passé.

| Situation | Attention sur moi /10 | Protections utilisées | Anxiété /10 | Ce que j'ai remarqué |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

**Qu'est-ce qui change quand je regarde les autres plutôt que moi ?**

Ces exercices ne remplacent pas une thérapie. En cas de détresse ou d'idées suicidaires : 3114 (France, 24 h/24) ou 112.

© 2026 Gonzalo Garzo, psychologue clinicien · gonzalogarzo.com · CC BY-NC-ND 4.0 : partage libre, sans usage commercial ni modification