

# ANXIÉTÉ SOCIALE VS TIMIDITÉ

## OÙ EST LA LIMITE ?

### TIMIDITÉ

**Gêne légère** dans les situations sociales, surtout face à des inconnus. **L'inconfort diminue** avec le **temps** et la **familiarité**

- **Besoin de temps pour s'ouvrir**
- **Pas d'évitement des situations sociales**
- **Pas d'impact majeur sur la vie quotidienne**

### ZONE INTERMÉDIAIRE

Quand la **gêne persiste**, devient plus **intense** et commence à **impacter certaines situations**

- **Sensation de gêne qui augmente dans certaines situations sociales**
- **Hésitation à participer à des événements sociaux**
- **Début d'évitements occasionnels**

### ANXIÉTÉ SOCIALE

**Peur intense et persistante** des situations sociales, accompagnée d'une **détresse significative**

- **Évitement fréquent des situations sociales**
- **Symptômes physiques intenses** (transpiration, tremblements, palpitations...)
- **Impact majeur sur les relations et les activités quotidiennes**



Qu'est-ce que la timidité ?

Search



## Timidité

Nom féminin

**Trait de personnalité** caractérisé par une **gêne légère**, un **inconfort** ou une **appréhension** dans les **situations sociales**, en particulier face à des **inconnus**.

### **Caractéristiques :**

- Hésitation à s'exprimer devant les autres
- Besoin de temps pour se sentir à l'aise
- Gêne qui diminue avec la familiarité

**Impact** : N'entrave généralement pas les activités quotidiennes et ne provoque pas de détresse importante.



Qu'est-ce que l'anxiété sociale ?

Search



## Anxiété sociale

Nom féminin

**Trouble anxieux** caractérisé par une **peur intense** et **persistante** des **situations sociales**, souvent accompagnée d'une  **Crainte de l'humiliation** ou du **jugement**. Aussi appelée phobie sociale.

### Caractéristiques :

- **Évitement** des situations sociales (parler en public, rencontrer de nouvelles personnes)
- **Symptômes physiques** intenses (transpiration, tremblements, accélération du rythme cardiaque...)
- Peur excessive d'être **jugé.e** ou **observé.e**

**Impact** : Affecte significativement la vie quotidienne, les relations, et peut entraîner une détresse ou un isolement.

# COMMENT FAIRE LA DIFFÉRENCE ?

---

**Durée et intensité** : La timidité est temporaire et s'atténue avec le temps, tandis que l'anxiété sociale persiste et devient plus intense.

**Impact fonctionnel** : L'anxiété sociale interfère avec la vie quotidienne, la timidité non.

**Évitement** : La timidité n'entraîne pas d'évitement significatif, contrairement à l'anxiété sociale où la personne évite activement les situations sociales.

**Symptômes physiques** : Ils sont beaucoup plus marqués et fréquents dans l'anxiété sociale.