Marjorie Perronnet
Psychopraticienne

Oser être soi, à son rythme ♡

Chaque petit pas compte ♡

Timidité ou phobie sociale ?

Mieux comprendre pour avancer sereinement

♡

Deux réalités différentes,
mais une même possibilité :
se sentir plus libre dans ses relations.

La timidité

Une sensibilité naturelle

La timidité est une tendance fréquente, présente chez beaucoup de personnes. Elle se caractérise par une certaine réserve, une gêne passagère dans les situations sociales nouvelles ou peu familières. Elle n'empêche pas de vivre sa vie, même si elle peut parfois être inconfortable.

- Gêne passagère
- Plutôt liée à la nouveauté
- Diminue avec la familiarité
- N'empêche pas d'agir
- Ne constitue pas un trouble

Être réservé-e n'est pas un défaut, c'est une façon d'être au monde.



Se sentir bien avec les autres, c'est possible ♡

La phobie sociale

Une peur qui peut devenir un frein important

La phobie sociale est un trouble anxieux reconnu, qui se manifeste par une peur intense et persistante du regard des autres, d'être jugé-e, humilié-e ou rejeté-e dans des situations sociales ou de performance.

- Anxiété intense et durable
- Anticipation négative des situations sociales
- Évitement fréquent
- Retentissement sur la vie quotidienne (scolaire, professionnelle, personnelle)
- Sentiment de souffrance et d'isolement

Ce n'est pas une faiblesse, c'est une souffrance qui peut être soulagée.

Des signes qui peuvent alerter

- Peur marquée du jugement des autres
- Difficulté à prendre la parole
- Évitement de certaines situations ou lieux (école, travail, sorties, rencontres…)
- Rougissements, tremblements, sensations de honte
- Impact sur la confiance en soi et la qualité de vie

Des solutions existent

Un accompagnement peut vous aider à :

- Mieux comprendre ce que vous vivez
- Apaiser l'anxiété et les pensées négatives
- Retrouver progressivement confiance en vous
- Oser des situations qui vous semblent difficiles
- Améliorer vos relations aux autres

Demander de l'aide, c'est déjà faire un pas vers la liberté. ♡

Vous vous reconnaissez dans ces difficultés ?

Un accompagnement thérapeutique peut vous aider
à mieux comprendre, à dépasser vos peurs et à retrouver une vie sociale plus sereine.

www.le-papillon-et-le-grillon.fr

Informations et prise de rendez-vous sur mon site

♡

Confiance · Équilibre · Liberté ♡

Sources fiables

- Haute Autorité de Santé (HAS)
- Recommandations sur les troubles anxieux
- Inserm — Dossier Phobie sociale, 2021
- Santé publique France
- Cairn.info — Revues scientifiques en psychologie et psychiatrie

Vers des relations plus sereines ♡

© 2026 Marjorie Perronnet — Tous droits réservés