

# UTILISER L'HUMOUR POUR RENDRE LES INTERACTIONS SOCIALES PLUS AGRÉABLES

## FICHE D'INFORMATION

conquersocialanxiety.com

L'utilisation de l'humour fait référence à l'utilisation intentionnelle de commentaires ou d'actions drôles ou légers dans des situations sociales. Cela peut être un outil puissant pour gérer l'anxiété sociale et peut contribuer à rendre les interactions sociales plus agréables et moins stressantes.

Utiliser l'humour peut être utile aux personnes souffrant d'anxiété sociale de plusieurs façons :

- Il peut aider à briser la glace et à faire une première impression positive.
- Il peut aider à diffuser la tension ou la gêne dans une situation sociale.
- Il peut aider à détourner l'attention de l'anxiété sociale vers quelque chose de plus positif et agréable.
- Il peut aider à établir un rapport et une connexion avec les autres, rendant les interactions sociales plus gratifiantes.

Voici quelques directives et idées pratiques pour utiliser l'humour afin de gérer l'anxiété sociale :

### Commence par de petits commentaires ou des blagues légères.

- Par exemple, tu peux faire un commentaire amusant sur quelque chose que vous venez tous les deux de vivre ou d'observer.
- Évite d'utiliser un humour qui pourrait être perçu comme offensant ou insensible.

### Utilise l'humour autodérisoire.

- Les blagues ou commentaires sur toi-même peuvent aider à montrer que tu ne te prends pas trop au sérieux et à mettre les autres à l'aise.
- Veille à ce que ton humour autodérisoire ne soit pas trop négatif ou critique, et évite de l'utiliser trop souvent.

### Utilise l'humour pour trouver un terrain commun.

- Les expériences ou les intérêts partagés peuvent être une excellente source d'humour et peuvent aider à établir un rapport avec les autres.
- Par exemple, tu peux faire un commentaire amusant sur un reportage récent ou une série que vous appréciez tous les deux.

### Fais attention à ton public.

- L'humour peut être subjectif, il est donc important de prêter attention à la façon dont ton public réagit.
- Si quelqu'un semble mal à l'aise ou offensé, il est important de faire marche arrière et de passer à un autre sujet.

Utiliser l'humour peut être un outil efficace pour gérer l'anxiété sociale, mais il est important de l'utiliser de manière réfléchie et appropriée. Par ailleurs, veuillez noter que ces informations ne remplacent pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.