

Peur de rougir ? Parlons-en !

Rapport d'étude — 10 ans de données, 263 témoignages

Depuis plus de dix ans, des centaines de personnes ont répondu à nos questionnaires sur la peur de rougir (éreurtophobie). Ce rapport présente les principaux enseignements de ces 263 réponses.

Méthode : questionnaires en ligne, anonymes, remplis volontairement entre 2015 et 2026. Les pourcentages ci-dessous portent sur le questionnaire principal (« Quel est votre niveau d'éreurtophobie ? », 177 réponses).

Les chiffres clés

82 % y pensent tous les jours

66 % se sentent dépassés ou impuissants

59 % un retentissement fort sur leur vie quotidienne

263 réponses collectées depuis plus de 10 ans

Ce que ça nous apprend

- La peur de rougir est une préoccupation quotidienne pour une large majorité des répondants.
- Le sentiment d'impuissance domine : deux personnes sur trois se sentent dépassées.
- L'impact sur la vie sociale et professionnelle est massif : rendez-vous évités, prises de parole redoutées, isolement.
- Pourtant, des leviers existent : comprendre le mécanisme, désamorcer la réaction, se réexposer progressivement.

