



Série « La psychologie peut vous aider » : L'anxiété sociale

Qu'est-ce que l'anxiété sociale?

Il n'est pas rare de se sentir anxieux, de temps à autre, dans certaines situations sociales. Nous sommes nombreux à nous sentir anxieux pendant une entrevue de sélection, lors d'un premier rendez-vous ou lorsque nous prononçons un discours. Nous voulons tous faire bonne impression et être aimés. Cependant, certaines personnes se sentent très nerveuses et mal à l'aise dans les situations sociales. Les personnes qui souffrent d'anxiété sociale appréhendent vraiment de faire quelque chose d'embarrassant et ont peur que les gens aient une mauvaise opinion d'elles. Elles ont tendance à être très gênées et à se sentir constamment observées. Tandis que certaines personnes qui souffrent d'anxiété sociale craignent plusieurs situations sociales différentes (p. ex., faire connaissance avec de nouvelles personnes, aller à une fête, amorcer une conversation, être au centre de l'attention, commander au restaurant, etc.), d'autres ne deviennent anxieuses que dans des situations bien précises (p. ex., prendre la parole en public). Lorsqu'elles sont confrontées aux situations sociales qu'elles redoutent, les personnes qui souffrent d'anxiété sociale ont tendance à expérimenter ce qui suit :

- **Pensées** : pensées négatives sur elles-mêmes (p. ex., « Je vais dire quelque chose de stupide », « J'ai l'air anxieux », « Je n'ai rien d'intéressant à dire ») et sur la façon dont les autres vont réagir à cela (p. ex. « Les gens ne m'aiment pas », « Mes camarades de classe vont penser que je suis une personne ennuyante », « Mes collègues vont me trouver bizarre »)
- **Émotions** : anxiété, peur, nervosité, gêne, honte
- **Réactions physiques** : transpiration, rougissement, tremblements, secousses, palpitations, maux d'estomac, nausées, vertiges, étourdissements, sensations d'étouffement, bouche sèche
- **Comportements** : évitement des situations sociales (p. ex., ne pas aller à la fête, ne pas se présenter à une réunion ou en classe, refuser les invitations à sortir de la part de ses amis) et comportements de sécurité, parmi lesquels figurent tous les actes posés dans le but de se sentir plus en sécurité et moins anxieux dans une situation sociale (p. ex., parler très peu, éviter tout contact visuel, répéter ce que vous allez dire avant de parler, ne pas exprimer son opinion, prendre de l'alcool ou de la drogue).

Quand l'anxiété sociale devient-elle un problème?

L'anxiété sociale devient un problème ou est considérée comme un trouble lorsqu'elle est intense, se produit souvent, cause de la détresse chez la personne qui la vit et affecte les différents aspects de sa vie, notamment :

- **Travail et école** (p. ex., s'absenter du travail ou manquer l'école, difficulté à participer à des réunions ou à des cours, faible rendement au travail ou à l'école, éviter certains programmes d'études ou emplois/carrières et difficulté à parler au patron ou aux collègues de travail, ou aux professeurs et aux autres étudiants)



- **Relations et amitiés** (p. ex., difficulté à se faire des amis et à les garder, difficulté à fréquenter des filles ou des garçons, difficulté à s'affirmer et à s'ouvrir aux gens)
- **Activités de loisirs et passe-temps** (p. ex., éviter d'essayer de nouvelles activités ou de faire certaines choses, comme aller s'entraîner au gym, se joindre à un club de course ou suivre un cours de dessin)
- **Activités quotidiennes** (p. ex., difficulté à s'acquitter de ses activités quotidiennes, comme faire l'épicerie, commander un plat au restaurant, faire des appels téléphoniques, demander de l'aide et utiliser les transports en commun)

Si l'anxiété sociale affecte votre vie, demandez de l'aide. Il existe des traitements efficaces pour la surmonter.

Qui a des problèmes d'anxiété sociale?

N'importe qui peut avoir des problèmes d'anxiété sociale. Parfois, la personne souffre à l'intérieur sans que cela soit visible de l'extérieur. Lorsque l'anxiété sociale cause de la détresse et nuit au fonctionnement dans la vie de tous les jours, nous appelons cela un « **trouble d'anxiété sociale** ». Il s'agit de l'un des troubles anxieux les plus courants, de 8 % à 12 % des gens ayant déjà reçu un diagnostic d'anxiété sociale à un moment donné de leur vie.

D'après la recherche, la génétique et l'environnement peuvent jouer un rôle dans le développement de problèmes d'anxiété sociale. L'anxiété sociale a tendance à courir dans la famille, ce qui signifie que si un membre de votre famille a un problème d'anxiété, vous serez peut-être plus susceptible d'en développer un. Divers événements ou expériences de la vie, comme le fait d'être victime de moqueries ou d'intimidation, peuvent jouer un rôle. Dans certains cas, les problèmes d'anxiété sociale se développent lentement au fil du temps; ils commencent souvent à l'école primaire ou au début de l'adolescence, ou après un événement particulièrement stressant ou embarrassant.

Quels sont les traitements qui peuvent aider les gens qui souffrent d'anxiété sociale?

Les **interventions pharmacologiques** (médicaments) peuvent aider les personnes atteintes d'un trouble d'anxiété sociale. Parlez à votre médecin de famille (généraliste) ou à un psychiatre pour connaître les options possibles.

La **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est le traitement non pharmacologique de référence pour le trouble d'anxiété sociale. La recherche scientifique montre que la **TCC** aide les gens qui souffrent d'anxiété sociale. La TCC implique l'apprentissage de nouvelles façons de penser (cognition) et d'agir (comportement), qui peuvent contribuer à réduire l'anxiété. Un traitement cognitivo-comportemental typique consiste en 12 à 20 séances d'une heure.

Les personnes qui souffrent d'anxiété sociale ont tendance à surestimer le danger que présentent les situations sociales et à sous-estimer leur capacité à y faire face. Les personnes qui suivent une TCC



apprennent des techniques cognitives (p. ex., identifier les pensées et les croyances inutiles, et les confronter) qui les aident à calmer leur anxiété et à s'engager davantage dans des situations sociales.

Les personnes atteintes d'anxiété sociale ont aussi tendance à éviter les situations sociales ou les personnes qui leur font ressentir de l'anxiété. L'évitement fonctionne bien à court terme (p. ex., en n'allant pas à la fête, la personne voit son anxiété diminuer temporairement) mais cela entraîne d'autres problèmes à long terme (p. ex., s'empêcher de se faire de nouveaux amis, vous dire que la situation que vous évitez est dangereuse et que vous êtes incapable d'y faire face). Un thérapeute cognitivo-comportemental vous aidera à affronter progressivement vos craintes excessives. Le processus d'« exposition » permet de réduire l'anxiété en enseignant aux gens (par l'expérience) que les situations sont plus sûres qu'ils le pensent, et qu'ils peuvent se débrouiller.

La thérapie basée sur la pleine conscience et la thérapie interpersonnelle peuvent également aider les gens qui souffrent d'anxiété sociale; toutefois, elles semblent moins efficaces que la TCC traditionnelle. La **thérapie basée sur la pleine conscience** enseigne comment prêter attention à ses pensées, ses émotions, ses sensations et son environnement dans le moment présent, sans jugement. La **thérapie interpersonnelle** consiste à examiner les problèmes liés aux relations avec les autres afin d'aider à comprendre et à améliorer les relations interpersonnelles.

Heureusement, la psychothérapie se révèle efficace chez la plupart des personnes atteintes d'un trouble d'anxiété sociale, ce qui signifie que la plupart des gens vont mieux grâce au traitement. Cependant, il faut parfois plusieurs semaines et plusieurs mois, voire davantage, pour remarquer des changements. En ce qui concerne les médicaments, cela peut prendre quelques essais et erreurs pour trouver le bon médicament. N'abandonnez pas, les changements ne surviennent pas du jour au lendemain.

Que peuvent faire les psychologues pour aider les personnes qui souffrent d'anxiété sociale?

- Les psychologues donnent de l'**information** aux gens sur ce qu'est l'anxiété sociale et sur son traitement.
- Les psychologues effectuent des **évaluations** qui aident à préciser le diagnostic et à élaborer un plan de traitement.
- Les psychologues offrent un traitement efficace, comme la thérapie cognitivo-comportementale (TCC).
- Les psychologues font de la **recherche** pour mieux comprendre l'anxiété sociale et améliorer les traitements.
- Les psychologues peuvent aussi **défendre les intérêts** des personnes qui souffrent d'anxiété sociale. En ce moment, les Canadiens n'ont pas tous accès gratuitement et facilement à des traitements psychologiques fondés sur des données probantes pour le traitement du trouble d'anxiété sociale.

La psychologie peut aider les personnes qui souffrent d'anxiété sociale!



Pour plus d'informations :

Pour savoir si une intervention psychologique peut vous aider, **consultez un psychologue agréé**. Les associations provinciales et territoriales, et certaines associations municipales offrent des services d'aiguillage. Pour connaître les noms et les coordonnées des associations provinciales et territoriales de psychologues, veuillez vous rendre à l'adresse <http://cpa.ca/publicfr/Unpsychologue/societesprovinciales/>.

Vous trouverez des **renseignements supplémentaires et des ressources d'autosoins gratuites** qui vous seront utiles pour surmonter vos problèmes d'anxiété sociale à :

- www.anxietybc.com
- www.anxietycanada.ca
- <https://cmha.ca>

*La présente fiche d'information a été rédigée pour la Société canadienne de psychologie, en collaboration avec **AnxietyBC**, par les Dr^{es} Melanie Badali et Kristin Buhr, psychologues agréés, à la North Shore Stress and Anxiety Clinic.*

Date : samedi 29 juin 2018

Votre opinion est importante! Si vous avez des questions ou des commentaires sur les fiches d'information de la série « *La psychologie peut vous aider* », veuillez communiquer avec nous : factsheets@cpa.ca

Société canadienne de psychologie
141, avenue Laurier Ouest, bureau 702
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
Tél. : 613-237-2144
Numéro sans frais (au Canada) : 1-888-472-0657