eSantéMentale.ca

La façon d’aider les enfants et les jeunes aux prises avec des problèmes d’anxiété sociale: Feuille de renseignements à l’intention des parents et des aidants

Sommaire : Il est normal pour tout le monde que de nombreux enfants soient timides de temps en temps, mais lorsque cette timidité est si grave qu'elle rend difficile pour une personne de parler avec des gens à l'école, au travail ou dans d'autres situations, il peut s'agir d'un trouble d'anxiété sociale. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut faire beaucoup pour aider un enfant à surmonter son anxiété sociale. Bien qu'il existe de nombreuses stratégies, la plus efficace consiste peut-être à s'assurer que l'enfant ou le jeune (sent qu'il ou elle) a une bonne relation avec un parent (ou une personne qui s'occupe de lui ou d'elle) proche et qui le soutient.

Qu’est-ce qu’un trouble d’anxiété sociale?

Un trouble d’anxiété sociale (parfois nommé phobie sociale) est un problème qui rend les enfants et les jeunes très anxieux ou inquiets dans de nombreuses situations quotidiennes. Des études démontrent qu’environ 1 jeune sur 20 est aux prises avec ce problème.

Les enfants et les jeunes qui présentent un trouble d’anxiété sociale peuvent être angoissés à l’idée de :

- rencontrer de nouvelles personnes;
- se rendre à un nouvel endroit;
- parler en public;
- parler en classe;
- boire ou manger devant les autres;
- se servir des toilettes publiques lorsque d’autres personnes sont près;
- faire des erreurs devant les autres.

Quelle est la différence entre la timidité et un trouble d’anxiété sociale?

Nous vivons tous un moment de timidité au cours de notre vie. Certaines cultures valorisent la timidité plus que

d’autres. Le fait d’être parfois timide n’est pas un problème. En fait, être « juste assez » timide dans certaines situations nous empêche de faire des choses qui pourraient s’avérer embarrassantes pour nous ou les autres. En revanche, l’anxiété sociale excède la simple timidité occasionnelle. La timidité peut nuire au plaisir d’aller à l’école, de se faire des amis et de participer à des activités amusantes.

Les enfants et les jeunes aux prises avec un problème d’anxiété sociale tentent d’éviter (ou vont endurer avec angoisse) des situations sociales, comme :

- parler à des personnes qui ne sont pas de bons amis ou des membres de la famille;
- aller à une fête ou à une danse;
- parler au téléphone;
- parler à des inconnus;
- exprimer des opinions;
- parler à des personnes en position d’autorité (comme un professeur ou un patron).

Les intimidateurs peuvent harceler les enfants et les jeunes atteints d’anxiété sociale, car ils les perçoivent comme des cibles faciles.

Quelles sont les causes de l’anxiété sociale?

Beaucoup d’éléments contribuent à l’anxiété sociale :

1. La génétique: Certains enfants sont tout simplement nés avec une prédisposition à être plus timides et anxieux ou avec un tempérament timide et anxieux. Un enfant a un risque accru de présenter un trouble d’anxiété (incluant l’anxiété sociale) si des membres de la famille en sont également atteints.
2. Les événements de la vie: Les enfants et les jeunes peuvent être plus timides ou craintifs dans des situations sociales s’ils :
    - ont eu de mauvaises expériences dans le passé, comme l’intimidation, les taquineries, l’embarras ou le rejet.
    - n’ont pas la chance d’apprendre comment gérer les situations sociales (p. ex., si les parents les surprotègent dans certaines situations).
    - Conflits ou tensions avec amis ou camarades de classes
    - Problèmes à l’école ou sentir trop de pression pour réussir

Il peut s’avérer difficile pour un adulte de voir la perspective d’un enfant ou d’un adolescent. Une situation qui semble banale pour un adulte peut sembler énorme pour un enfant ou un jeune. Et certains enfants sont plus sensibles aux tensions ou au stress.

Bref aperçu des traitements de l’anxiété sociale…

L’anxiété sociale est souvent traitée par une thérapie comportementale et cognitive (la pensée). Ce type de counselling aide les enfants et les jeunes à :

- apprendre à penser de manière plus positive, ce qui change graduellement leur façon de voir les choses;
- devenir graduellement plus à l’aise dans des situations qu’ils craignent;
- apprendre des aptitudes sociales et à les mettre en pratique;
- régler des problèmes.

Les conseillers peuvent utiliser ces méthodes pour aider votre enfant. Vous pouvez également apprendre à vous en servir avec votre enfant.

1. Restructuration cognitive

Les enfants et les jeunes aux prises avec un problème d’anxiété sociale sont nombreux à penser qu’ils ne font rien de bon, et ont cessé d’essayer. Les conseillers peuvent aider les enfants à apprendre à penserde façon différente et à se voir et à voir les autres de manière plus positive.

2. Exposition

Cette approche consiste à exposer graduellement l'enfant ou le jeune à ce qu'il craint, jusqu'à ce que la peur se dissipe. Les conseillers travailleront par étape en commençant par des choses faciles, en évoluant vers des choses plus difficiles. Par exemple, si votre enfant a peur de parler aux professeurs, il pourrait s'agir de :

- seulement regarder le professeur ou lui dire bonjour
- parler au professeur lorsqu'il est seul
- parler au professeur lorsqu'un ami est près
- parler au professeur en classe

3. Jeux de rôles

Les jeux de rôles offrent une occasion à votre enfant de pratiquer de nouvelles façons de gérer les situations qui l'effrayent. Par exemple, si votre enfant a de la difficulté à parler à d'autres enfants, vous ou un conseiller pouvez faire semblant d'être un enfant afin qu'il puisse s'exercer à parler.

4. Formation entourant les aptitudes sociales

Puisque les enfants atteints d'anxiété sociale évitent les situations sociales, ils n'ont pas la même occasion d'apprendre comment se faire des amis, à demander de l'aide ou à inviter quelqu'un à jouer. Un conseiller peut enseigner à votre enfant les « règles » et les étapes pour établir un lien avec les autres de façon positive.

5. Résolution de problème

Un conseiller peut travailler avec votre enfant pour déterminer les problèmes qui lui causent des difficultés. Le conseiller aidera votre enfant à régler les problèmes en :

- effectuant des séances de remue-méninges pour trouver des solutions;
- pesant le pour et le contre de chaque solution;
- choisissant la meilleure solution;
- planifiant la façon de concrétiser la solution

Médication

Les médicaments peuvent aider certains enfants et jeunes. Ils doivent être prescrits par un médecin, comme votre médecin de famille ou un psychiatre. Habituellement, ils sont utilisés seulement lorsque :

- le counseling n'est pas efficace;
- l'anxiété est tellement grave que le counseling n'est pas possible (si votre enfant a trop peur de parler avec le conseiller)

Pour aider votre enfant ou votre adolescent anxieux

Comprendre et appuyer un enfant ou un adolescent anxieux n'est pas facile. Voici comment vous pouvez aider :

- Ne blâmez personne. Ne vous blâmez pas et ne blâmez pas votre enfant pour les problèmes d'anxiété sociale, cela n'aidera pas. Concentrez plutôt votre énergie à tenter d'améliorer la situation. Posez-vous la question : « Que puis-je faire maintenant pour aider mon enfant? »
- Laissez votre enfant affronter ses peurs. Il est naturel de vouloir protéger votre enfant ou votre jeune des choses qui l'inquiètent, et il peut être difficile d'aider votre enfant à travailler sur ses sentiments. Cependant, éviter les situations qui le rendent anxieux peut aggraver les choses, car l'enfant rate des occasions de développer les aptitudes dont il a besoin pour se faire des amis, et les garder.
- Tous les sentiments sont corrects. Il est naturel pour les parents de vouloir changer les sentiments de leurs enfants lorsque ces derniers sont inquiets ou tristes. Toutefois, dire des choses comme : « Ne sois pas triste, il n'y a pas de raison d'être triste! » donne comme message à votre enfant que ses sentiments sont

mauvais. Cela peut faire en sorte qu'il garde ses sentiments pour lui. Encouragez votre enfant à vous dire comment il se sent lorsque vous serez seuls avec lui.
- Si vous ne réussissez pas du premier coup...essayez encore! Les enfants et les jeunes qui font de l'anxiété tentent habituellement d'éviter les choses qu'ils perçoivent comme un obstacle ou qui les stressent. Lorsque votre enfant semble avoir de la difficulté dans certaines situations:
    - parlez avec lui de ce qui est difficile;
    - aidez votre enfant à trouver des idées qui pourraient l'aider la prochaine fois;
    - soyez compatissant;
    - donnez-lui de l'espoir en lui rappelant qu'il y aura d'autres occasions pour mieux gérer la situation.

Acquérir des aptitudes sociales, une étape à la fois

Même si cela peut effrayer votre enfant ou votre adolescent, il a besoin de passer du temps avec les autres pour apprendre les aptitudes qui l'aideront à se faire des amis, et les garder.

Il vous sera utile :

1. De prévoir des activités avec d'autres parents et enfants. Mais n'en faites pas trop du même coup. Un trop grand nombre de personnes ou d'activités de groupes en même temps pourrait s'avérer stressant pour votre enfant.
2. D'inviter votre enfant ou adolescent à faire des efforts, mais pas d'un seul coup. Commencez par une activité simple, comme regarder un film ou jouer un jeu vidéo avec un autre enfant ou adolescent et demeurez près de lui. Si tout se passe bien, essayez quelque chose qui requiert plus de conversation, comme un jeu de société ou un jeu de cartes. Avoir quelque chose « à faire » aide à enlever un peu de pression sur la conversation. Évoluez graduellement vers des activités qui incluent plus d'enfants ou celles qui n'ont pas trop de règlements, comme jouer à « faire semblant », ou simplement « passer du temps ensemble ».
3. D'éviter de prendre les commandes. Les enfants anxieux ont de la difficulté à être sociaux, et les parents s'en mêlent parfois et dirigent un peu trop les choses. Cela enlève des occasions aux enfants d'apprendre comment gérer leur vie sociale. Aidez votre enfant à prévoir les problèmes et à les régler en posant des questions et en offrant gentiment des suggestions

Vous voulez plus d'information?

Sites Web utiles:

- The Offord Centre, www.knowledge.offordcentre.com

Livres pour les parents

- School Phobia, Panic Attacks and Anxiety in Children by Marianna Csoti, 2003
- The Worried Child: Recognizing Anxiety in Children and Helping Them Heal by Paul Foxman, 2004
- Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries and Phobias by Tamar E. Chansky, 2004
- Your Anxious Child: Raising a Healthy Child in a Frightening World by Mary Ann Shaw, 2003

Livres pour les jeunes

- The Shyness and Social Anxiety Workbook: Proven, Step-by-Step Techniques for Overcoming Your Fear (2nd Edition), by Martin Antony, 2008

Auteurs

Ce feuillet a été passé en revue par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par les membres du Réseau d'information en santé mentale pour enfants et ados (www.cymhin.ca). Remerciements : à Sylvia Naumovski et Sarah Cannon, ainsi qu'à Parents for Children's

Mental Health, www.parentsforchildrensmentalhealth.org

Licence Creative Commons

Vous avez l’autorisation de partager, de reproduire et de diffuser cette oeuvre dans sa totalité sans modification. Cette oeuvre ne peut être utilisée à des fins commerciales. Veuillez communiquer avec le Comité d’information sur la santé mentale si vous voulez adapter le contenu en fonction des besoins de votre communauté.

Avis de non-responsabilité

L’information contenue dans ce fascicule est de nature générale, et peut s’appliquer ou non à votre enfant ou adolescent. Votre fournisseur de soins de santé constitue votre meilleure source d’information sur la santé de votre enfant.