

Anxiété sociale : Information pour les jeunes



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : C'est normale de se sentir timides ou nerveux dans les situations sociales. Cependant, si tu te sens anxieux au point où tu as de la difficulté à sortir et à participer à des activités courantes, tu as peut-être un trouble d'anxiété sociale (parfois appelé « phobie sociale »). Tu peux faire bien des choses pour atténuer ton anxiété.

Qu'est-ce que le trouble d'anxiété sociale?

C'est normale de se sentir timides ou nerveux dans les situations sociales. Cependant, si tu te sens anxieux au point où tu as de la difficulté à sortir et à participer à des activités courantes, tu as peut-être un trouble d'anxiété sociale (parfois appelé « phobie sociale »). Les personnes ayant un trouble d'anxiété sociale peuvent craindre des choses telles que :

- rencontrer les nouvelles personnes;
- se rendre à un nouvel endroit;
- prendre la parole en public;
- boire ou manger devant les autres;
- faire des appels téléphoniques;
- aller à l'école ou au travail;
- aller magasiner;
- prendre l'autobus.

Bien des gens qui ont un trouble d'anxiété sociale évitent ces activités parce qu'elles les rendent trop anxieux. Le risque est que cela peut les empêcher de se faire des amis, d'aller à l'école ou de faire simplement les choses que tout le monde doit faire. La personne s'isole et cesse de faire des choses vraiment amusantes.

Le savais-tu...?

L'anxiété sociale est assez courante. Un jeune sur 20 en est atteint. Ce trouble tend à s'intensifier avec l'âge.

Comprendre l'anxiété sociale

L'anxiété sociale, c'est donc lorsque des situations sociales suscitent tellement d'inquiétudes ou de craintes qu'on commence à les éviter. L'être humain a appris à éviter ou à fuir les choses qui l'effraient. C'était vraiment utile quand nous vivions à proximité d'animaux qui voulaient nous manger. La réaction de notre corps face au danger nous permettait alors de nous sauver. Aujourd'hui, quand nous avons peur, nous éprouvons la même chose, même si notre vie est rarement en danger.

De quelle façon l'anxiété affecte-t-elle les gens?

L'anxiété affecte le corps, les pensées, les émotions et les comportements. Il peut être difficile de se reprendre en

main quand on est anxieux, mais c'est possible. Il faut tout d'abord prendre conscience de la façon dont l'anxiété nous affecte. Voici quelques exemples des effets que peut avoir l'anxiété.

L'anxiété peut avoir les effets suivants sur les pensées :

- pensées négatives;
- pensées répétitives;
- distraction;
- pensées obsessionnelles;
- tendance à critiquer;
- confusion.

L'anxiété peut avoir les effets suivants sur le corps :

- accélération du rythme cardiaque;
- respiration rapide (et hyperventilation);
- tremblement des mains et de la voix;
- bouche sèche;
- « Papillons » dans l'estomac, nausée;
- transpiration;
- plaques rouges sur la peau;
- maux de tête ou de ventre ou autres douleurs.

L'anxiété peut t'amener à :

- manger plus ou moins qu'à l'habitude;
- éviter certaines personnes ou situations;
- remettre des choses à plus tard;
- prendre de l'alcool ou des drogues pour t'aider;
- dormir plus ou moins que d'habitude.

L'anxiété peut t'amener à te sentir :

- nerveux;
- triste, de mauvaise humeur;
- coupable;
- humilié;
- paniqué;
- irritable;
- fâché;
- embarrassé.

Quelles sont les causes du trouble d'anxiété sociale?

Plusieurs facteurs contribuent au trouble d'anxiété sociale. L'importance de chaque facteur varie selon les personnes.

1. Facteurs génétiques ou familiaux: Certains d'entre nous sont nés avec une prédisposition à être plus timides ou anxieux. Cela peut être causé par des gènes transmis par tes parents ou par des comportements que tu as appris en grandissant.

2. Expériences de vie: Il se peut que tu sois plus timide ou craintif dans des situations sociales si tu as eu de très mauvaises expériences dans le passé, comme l'intimidation, les taquineries, l'embarras ou le rejet, et si tu as peur que ces situations se reproduisent. Il se peut aussi que tu n'aies pas eu beaucoup l'occasion d'apprendre comment te comporter dans certaines situations sociales. Le fait de ne pas savoir si on pourra faire face à une situation peut causer de l'anxiété.

Qu'est-ce que je peux faire quand je me sens anxieux?

Tu peux faire bien des choses pour atténuer ton anxiété.

Vérifier les faits

On est souvent anxieux quand on entretient des idées fausses sur une situation ou quand on ne connaît pas tous les faits. Par exemple, tu peux être anxieux en pensant qu'un ami te déteste parce que vous n'avez pas fait de choses ensemble dernièrement. Au lieu de t'inquiéter, c'est parfois plus utile de vérifier les faits. Dans ce cas, on pourrait apprendre d'autres causes possibles pour ses actions, telles qu'être occupé avec la famille, les études ou des projets d'école.

Quand tu sens que ton niveau de stress augmente, vérifie les faits. Prends du recul et demande-toi : « Qu'est-ce qui pourrait m'arriver de si terrible ou effrayant? Quelles sont les chances que cela se produise? » Dans la plupart des cas, il est peu probable que tes pires craintes se concrétisent. Fais de ton mieux pour chasser tes inquiétudes.

Pose un geste contraire

Poser un « geste contraire », c'est agir quand tu te rends compte que tu évites quelque chose. En agissant d'une certaine façon, tu peux modifier ta façon de percevoir certaines choses, mais il faut en faire une habitude. Si tu évites les situations sociales parce que tu les crains, ton anxiété augmentera probablement. Si tu fais face à tes craintes et si tu poses un « geste contraire » à ce que tu ferais normalement, ton anxiété diminuera probablement lorsque tu verras que la situation n'est pas aussi désagréable que tu l'imaginais.

Développe ta maîtrise de quelque chose

Maîtriser quelque chose signifie le faire bien. Il est vraiment important de réussir dans divers domaines : à l'école, au travail, auprès de tes amis et dans d'autres choses qui sont importantes pour toi. Lorsqu'on développe sa maîtrise de quelque chose, on est content de soi et on a le sentiment d'être en contrôle (ce qui n'est peut-être pas le cas si on a un trouble d'anxiété sociale).

Tu peux commencer par t'adonner à des activités qui te donneront le sentiment d'avoir accompli quelque chose, important pour toi. Lance-toi des défis en essayant quelque chose de difficile mais de possible. Si tu ne réussis pas du premier coup, ce n'est pas grave. Si tu n'y arrives pas, essaie quelque chose d'un peu plus facile avant d'essayer de nouveau de relever un plus grand défi.

Essaie :

- de devenir un expert sur un sujet;
- de pratiquer un sport;
- de créer des oeuvres d'art;
- de jouer un instrument de musique.

Détends-toi

Prévois une période de détente tous les jours. Cela permet d'abaisser la tension et de te reposer. Adonne-toi à au moins une activité qui ne te cause aucun stress et qui te procure du plaisir (comme la lecture, la pratique d'un sport, l'artisanat ou la musique).

Fais plaisir à tes cinq sens

Fais plaisir à tes cinq sens : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. Entoure-toi de belles choses, de sons ou de musique agréables et de bonnes odeurs, prends un repas délicieux et installe-toi confortablement avec une couverture douillette, dans un vêtement de sport ou dans ta baignoire.

Distrais-toi

Certaines expériences peuvent être accablantes. Lorsque cela se produit, tu peux essayer de détourner ton attention de la situation qui te crée de l'anxiété en essayant les choses suivantes:

- de jouer avec une balle anti-stress, un élastique ou un crayon;
- de jouer à un jeu pour te distraire, un jeu de devinettes, par exemple;
- de prendre de grandes respirations et de noter mentalement tout ce que tu vois. Examine les dizaines (ou les centaines!) de choses qui t'entourent en te disant intérieurement leur nom, leur taille, leur forme et leur couleur. Continue à respirer lentement et profondément entre chaque chose que tu nommes. Poursuis cet exercice jusqu'à ce que ton anxiété diminue.

Tu voudras peut-être consulter un professionnel de la santé mentale si ton anxiété devient difficile à maîtriser, t'empêche d'avoir des amis ou de te livrer à des activités courantes.

Quelles sont les options de traitement?

1. Thérapie ou counseling

L'anxiété sociale est souvent traitée par une thérapie cognitivo-comportementale. Ce genre de thérapie par le dialogue peut être très efficace et t'aider à :

- apprendre à penser de manière plus positive, et à changer peu à peu ta façon de voir les choses;
- devenir de plus en plus à l'aise dans des situations difficiles;
- acquérir et mettre en pratique des aptitudes qui t'aideront dans des situations sociales;

N'hésite pas à demander de l'aide pour surmonter ton anxiété sociale. Parles-en à tes parents ou à un conseiller scolaire. Tu pourrais aussi en discuter avec ton médecin de famille ou un employé d'un centre de santé ou de ressources communautaires.

2. Médicaments

Pour les cas les plus graves d'anxiété sociale, il est souvent très efficace de combiner les médicaments et la thérapie. Les médicaments aident à atténuer les effets de l'anxiété et facilitent la pratique d'aptitudes que tu es en train d'acquérir. On envisage les médicaments lorsque :

- le counseling ou la thérapie seulement ne fonctionne pas;
- l'anxiété est tellement grave que le counseling n'est pas possible.

3 Prends soin de toi

- **Dors suffisamment.** Essaie de te coucher et de te lever toujours à la même heure. Il te faut de huit à neuf heures de sommeil. Minimise les distractions lorsque tu tentes de dormir quand tu essaies de t'endormir.
- **Mange bien.** Essaie de manger beaucoup de fruits et de légumes.
- **Fais de l'exercice.** Tu dois faire environ une heure d'activité physique par jour, de préférence dehors. L'exercice aérobique (qui augmente le rythme cardiaque et la respiration) peut avoir un effet antidépresseur.
- **Évite la caféine** (ou prends-en le moins possible).

Auteurs

Merci au Comité consultatif des jeunes de Réseau Ado (appelé YACers à Ottawa) pour ses idées et les conseils à donner aux jeunes. Ce document a été révisé par le Comité d'information sur la santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO) et par des membres du Réseau d'information sur la santé mentale des enfants et des jeunes (www.cymhin.ca).

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 toi. Ton fournisseur de soins de santé constitue ta meilleure source d'information sur ta santé.