

Trouble d'anxiété sociale chez les adultes



Image credit: Adobe Stock

Sommaire : Il est normal et sain d'avoir suffisamment de timidité, mais lorsque cette timidité est si grave qu'elle rend difficile de parler avec les 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 qu'il existe de nombreuses stratégies qui peuvent être utilisées pour aider une personne à se sentir plus en sécurité et à pouvoir parler librement avec les autres.

Introduction

C'est l'adulte qui n'a jamais eu de rendez-vous parce qu'il est trop timide pour parler aux membres du sexe opposé. C'est l'employé tranquille qui est sous-estimé par ses collègues et sous-payé par son entreprise. C'est cette personne géniale et drôle que vous connaissez, mais qui souffre de solitude parce qu'elle est trop timide, sauf en présence d'amis proches et de parents...

Ai-je un trouble d'anxiété sociale ?

Avez-vous l'un des éléments suivants ?

- Des craintes importantes et persistantes de situations sociales ou de performances dans lesquelles l'embarras, le rejet ou l'examen sont possibles.
- Vous évitez de telles situations ou les supportez avec détresse (par exemple, en présentant des symptômes d'anxiété)
- La peur est déraisonnable et/ou cause des problèmes dans votre vie

Si vous répondez positivement à l'une de ces questions de sélection, poursuivez votre lecture pour en savoir plus...

Vue d'ensemble

Il est normal que tout le monde soit timide à certains moments. Par exemple, beaucoup de gens seraient nerveux à l'idée de faire une grande présentation ou de rencontrer un nouveau patron pour la première fois. Il est bon d'avoir "juste assez" de timidité, car cela permet d'éviter que les gens fassent des choses qui pourraient les gêner ou leur causer des ennuis. Mais si vous vous sentez si timide que cela vous cause des problèmes à l'école, au

travail ou dans vos relations, alors il peut s'agir d'un trouble d'anxiété sociale...

L'anxiété sociale (aussi appelée phobie sociale ou trouble d'anxiété sociale) est un état dans lequel les personnes deviennent extrêmement anxieuses dans des situations sociales (notamment en présence de nouvelles personnes ou situations) et ont tendance à s'inquiéter de ce que les autres pensent d'elles, par exemple en craignant qu'elles fassent quelque chose et soient humiliées ou gênées. L'anxiété est si grave qu'elle paralyse les gens, les amenant à éviter et à se retirer des situations sociales. Au fond d'eux-mêmes, ils aimeraient pouvoir être avec d'autres personnes et leur parler facilement, si seulement l'anxiété ne les gênait pas.

Quelles sont les causes de l'anxiété sociale ?

Les êtres humains ont un système d'alarme câblé en nous. Ce système d'alarme nous a permis de survivre en tant que chasseurs-cueilleurs. Par exemple, face à un danger, comme une attaque par un tigre à dents de sabre, notre système d'alarme se déclenche (par une montée d'adrénaline), ce qui nous permet soit de "combattre" le danger, soit de prendre "la fuite" (et de nous enfuir).

Nous ne vivons plus comme des chasseurs-cueilleurs, mais plutôt dans la société moderne. Heureusement, la plupart d'entre nous ne sont plus confrontés aux mêmes dangers physiques qu'auparavant, nous continuons à subir divers stress et "dangers" dans la société moderne. Nos stress et nos "dangers" comprennent les attentes sociales, l'adaptation aux autres, l'entente avec les autres, ainsi que des personnes qui peuvent être moins gentilles, ou carrément méchantes et intimidantes.

Dans l'anxiété sociale, le système d'alarme de la personne est trop sensible et est déclenché par des situations sociales. Pourquoi le système d'alarme de cette personne est-il trop sensible ? Une combinaison de différents facteurs qui peuvent contribuer à l'anxiété sociale d'une personne, tels que

- La génétique : Certaines personnes sont simplement branchées pour être plus sensibles, et ce "câblage dur" peut être transmis par les gènes des parents à leurs enfants. Il est en fait bon d'être sensible, surtout dans un monde d'insensibilité, mais la clé est l'équilibre. Dans le cas de l'anxiété sociale, la sensibilité est excessive.
- Les expériences de vie : Dans le monde idéal, nous aurions tous des expériences où vous auriez vécu des expériences où les autres seraient gentils et acceptants. Chez les personnes souffrant d'anxiété sociale, elles peuvent avoir vécu des situations sociales stressantes, telles que des taquineries, des brimades ou d'autres interactions sociales stressantes, avec un ou plusieurs enseignants, un ou plusieurs membres de la famille ou d'autres personnes.

Quelle est sa fréquence ?

Les personnes souffrant de phobie sociale ont généralement été timides toute leur vie, mais cela devient plus visible vers l'adolescence, lorsque le stress social augmente.

Elle touche des personnes de tous âges, et on estime que 8 % des Canadiens en ont eu les symptômes à un moment ou à un autre de leur vie (Stats Can, 2002).

Signes et symptômes de l'anxiété sociale

Les personnes souffrant d'anxiété sociale peuvent remarquer les éléments suivants avant et/ou pendant des situations sociales :

- Rougir, transpirer, avoir chaud
- Nausées
- Trembler, trembler
- Difficulté à parler ou à établir un contact visuel

Types d'anxiété sociale

Selon le DSM (un manuel des conditions de santé mentale utilisé par les professionnels), il existe deux principaux types de troubles d'anxiété sociale :

1. Généralisé	Tendent à éviter (ou à supporter avec détresse) une grande variété de situations sociales : entamer une conversation avec d'autres personnes (qui ne sont pas des amis proches) ; parler à des étrangers ; parler au téléphone ; exprimer des opinions personnelles ; parler à des personnes en position d'autorité (par exemple, un professeur, un employeur).
2. Non généralisé (alias "Performance Anxiety")	Difficultés principalement dans des situations de performance, comme parler en public, parler en classe ou en réunion ; jouer de la musique ou jouer sur scène ; manger ou boire devant les autres.

Si vous soupçonnez un trouble d'anxiété sociale

Vous craignez d'avoir des problèmes d'anxiété sociale ? Si c'est le cas, consultez un professionnel de la santé. Votre professionnel de la santé peut vous aider à vous assurer qu'aucune condition médicale ne contribue à l'anxiété, comme des problèmes hormonaux. Votre médecin peut ensuite vous orienter vers des services de santé mentale plus spécialisés ou des professionnels de la communauté, comme un psychologue.

Il est important d'obtenir de l'aide

Lorsqu'elles sont laissées sans traitement ou ignorées, les personnes souffrant d'anxiété sociale non traitée font état d'une qualité de vie moindre, notamment d'un risque plus élevé d'être au chômage ou d'être moins bien payées si elles ont un emploi. À long terme, l'anxiété sociale non traitée peut contribuer à d'autres problèmes tels que la dépression et la toxicomanie.

Comment est-elle traitée ?

La bonne nouvelle est qu'il existe de nombreux traitements efficaces contre l'anxiété sociale.

1. Conseil/thérapie

Des professionnels tels que les ergothérapeutes, les travailleurs sociaux, les psychologues et les psychiatres peuvent aider les gens à surmonter leur anxiété sociale grâce à diverses techniques.

Les techniques comprennent :

Autorégulation	<p>On commence par identifier quand on est calme ("dans la zone verte"), par opposition au stress ("dans la zone jaune"), et au fait d'être submergé dans une bagarre ou un vol ("dans la zone rouge").</p> <p>On peut ensuite apprendre différentes stratégies à utiliser pour se sentir plus calme, qui peuvent varier selon la zone.</p> <p>Dans la zone verte, on peut parler de ses problèmes pour les résoudre.</p> <p>Dans la zone jaune, nous pouvons être stressés et ne pas vouloir résoudre nos problèmes ; nous pouvons avoir besoin que les gens nous écoutent et s'intéressent à ce que nous ressentons. Il se peut que nous ne voulions pas que les gens nous disent de respirer profondément ou de nous détendre.</p> <p>Lorsque nous sommes dans la zone rouge, nous pouvons être tellement stressés que nous voulons simplement que quelqu'un s'assye avec nous et ne dise rien, ou que l'on nous laisse de l'espace (et que l'on vienne nous voir quelques minutes plus tard) ; et nous voulons généralement que les choses soient plus calmes, avec moins de stimulation sensorielle (par exemple, moins de gens autour, moins de bruit).</p>
Changer les pensées d'inquiétude en pensées d'aide	<p>Parmi les craintes les plus courantes en matière d'anxiété sociale, on peut citer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peur des autres : "Tout le monde va rire", "Ils me regardent tous" • Peur de soi-même : "Je vais me ridiculiser", "Je vais être humilié". <p>Remplacez ces pensées par des pensées plus utiles telles que</p> <ul style="list-style-type: none"> • "Personne ne va rire, et même si c'était le cas, et alors ? Ils l'oublieront de toute façon le lendemain !" "Ils ne me regardent pas tous - ce n'est pas comme si j'étais une grande célébrité ou quelque chose comme ça !" • "Je ne vais pas me ridiculiser - après tout, ce que je vais faire n'est pas à moitié aussi mauvais que ce que tout le monde a fait jusqu'à présent ! "Je ne vais pas être humilié - j'ai survécu à pire !"

Exposition	<p>L'exposition consiste à exposer progressivement et de manière répétée la personne à la situation redoutée, jusqu'à ce qu'elle n'ait plus peur de la situation. Face à une situation difficile, l'exposition consiste à décomposer la situation difficile en de plus petites situations moins difficiles, et à le faire étape par étape, en combattant l'impulsion naturelle d'éviter complètement.</p> <p>Par exemple, une personne qui a peur de parler aux enseignants peut le faire étape par étape, comme par exemple</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avec un professeur, en privé, seul après (ou avant) la classe • o Rédiger une note sur papier ou sous forme électronique (en utilisant une application de synthèse vocale ou en tapant simplement le texte) et la partager avec le professeur ; • o Parler à l'enseignant • Avec un professeur et d'autres personnes autour • o Communiquer avec l'enseignant, avec un ensemble de demandes communes préétablies, telles que "Puis-je faire une pause ? "Je ne comprends pas, pouvez-vous m'expliquer à nouveau... ?"
Jeux de rôle	<p>Les jeux de rôle permettent de pratiquer de nouvelles façons de réagir à des situations qui font peur. Par exemple, imaginez un adulte qui est anxieux de savoir quoi dire lorsqu'il rencontre de nouvelles personnes. On peut s'exercer à cette situation avec un thérapeute (ou un ami ou un membre de la famille), ou même simplement en parlant devant un miroir.</p>
Formation aux compétences sociales	<p>C'est ici que l'on enseigne explicitement à une personne les étapes et les règles d'une interaction sociale efficace. Nous attendons de la plupart des gens qu'ils acquièrent des compétences sociales, ou qu'ils les acquièrent par eux-mêmes. À l'école, la plupart des gens ne reçoivent pas de "cours" sur la façon de parler aux autres, de se faire des amis ou sur d'autres compétences clés de la vie courante. Mais comme les personnes souffrant d'anxiété sociale ont tendance à éviter les situations sociales, elles ont moins de chances d'acquérir des compétences sociales. Il peut donc être utile de dispenser un enseignement direct sur les compétences sociales et interpersonnelles.</p>
Résolution de problèmes :	<p>Travailler avec la personne pour déterminer quels problèmes sont à l'origine du stress et les résoudre. La personne apprend à résoudre les problèmes de manière systématique en faisant du brainstorming, en estimant les avantages et les inconvénients des différentes solutions possibles à un problème et en planifiant les étapes de la mise en œuvre de la meilleure solution. Il est important que la personne apprenne à passer par ce processus chaque fois qu'elle est confrontée à un problème, et non pas simplement à apprendre comment résoudre un problème immédiat.</p> <p>L'anxiété sociale a tendance à inciter les gens à éviter les problèmes (et les situations), et l'une des stratégies clés de la thérapie cognitivo-comportementale (ou de toute autre thérapie, d'ailleurs) consiste donc simplement à aider les gens à faire face progressivement à leurs problèmes (et situations) de plus en plus souvent.</p>

2. Médicaments

La personne a-t-elle essayé sans succès le conseil/la thérapie et d'autres stratégies ? Ou l'anxiété est-elle si forte qu'il lui a été impossible de parler à un professionnel ? Si c'est le cas, des médicaments peuvent être utiles pour amortir et désactiver le système d'alarme du corps, réduisant ainsi l'anxiété. Cela permet alors à la personne de bénéficier d'autres stratégies telles que le conseil/la thérapie. Il est prouvé que lorsqu'ils sont utilisés de manière appropriée, les médicaments sont sûrs et efficaces (Bridge, JAMA, 18 avril 2007). Il existe également des preuves qui suggèrent que les médicaments en combinaison avec une psychothérapie peuvent être plus efficaces que les médicaments seuls ou la psychothérapie seule (Walkup et al., 2008).

L'auto-assistance pour l'anxiété sociale

Bien que les traitements tels que la TCC soient traditionnellement administrés par des professionnels de la santé mentale (tels que des psychologues), nombre de ces techniques peuvent être facilement apprises par les personnes souffrant d'anxiété sociale elles-mêmes.

Comment aider une autre personne souffrant d'anxiété sociale

Conseils généraux

- Aidez la personne à obtenir de l'aide.
- Reconnaissez la détresse de votre ami ou parent qui souffre d'anxiété sociale.
- Proposez d'accompagner votre ami ou votre parent au rendez-vous
- Soutenir la personne dans les traitements recommandés, qu'il s'agisse de thérapie par la parole, de médicaments ou d'autres traitements.
- Ne leur dites pas de s'en sortir
- Ne les mettez pas intentionnellement sur la sellette, ou ne les mettez pas au centre de l'attention, sauf si vous avez leur permission... Par exemple, n'organisez pas de grandes fêtes surprises sans leur demander à l'avance ce qu'ils en penseraient...

Des choses spécifiques pour aider à lutter contre l'anxiété sociale

- Aidez votre ami à trouver des solutions positives pour lutter contre les pensées inquiétantes de l'anxiété sociale
 - Afin de combattre les pensées d'anxiété sociale telles que "Tu vas te ridiculiser", affirmez doucement qu'il existe d'autres possibilités, "Tu vas bien t'en sortir", "Ce sera amusant", etc.
 - Faites preuve de souplesse et aidez votre ami ou parent à établir une "hiérarchie d'exposition".

Références

Statistique Canada. (2002). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) de 2002 : Santé mentale et bien-être.*

Association canadienne de psychiatrie. (2006). Lignes directrices de pratique clinique sur la gestion du trouble d'anxiété sociale, extraites le 6 novembre 2008 de <http://publications.cpa-apc.org/media.php?mid=448wm=true>.

Pour plus d'informations

Sites web et organisations

Informations du Centre de traitement et de recherche sur l'anxiété.

<http://www.anxietytreatment.ca/socialphobia.htm>

Informations des instituts nationaux de la santé mentale

<http://www.nimh.nih.gov/health/topics/social-phobia/index.shtml>

Association canadienne des troubles anxieux

<http://www.anxietycanada.ca/>

Livres

Douloureusement timide : How to Overcome Social Anxiety & Reclaim Your Life (2003), par Barbara Markway et Gregory Markway.

The Shyness and Social Anxiety Workbook (2000) de Martin Anthony et Richard P. Swinson.

Overcoming Shyness & Social Phobia : A Step-by-Step Guide (1998) de Ronald M. Rapee.

Au-delà de la timidité : How to Conquer Social Anxieties (1994) de Jonathon Berent.

A propos de ce document

Rédigé par l'équipe eMentalHealth, avec l'aide du Dr Barry Schneider, psychologue, et de ses collègues du département de psychologie de l'Université d'Ottawa.

Clause de non-responsabilité

Les informations contenues dans cette brochure sont proposées "telles quelles" et visent uniquement à fournir des informations générales qui complètent, mais ne remplacent pas, les informations fournies par votre prestataire de soins. Contactez toujours un professionnel de la santé qualifié pour obtenir de plus amples informations sur votre

situation ou vos circonstances particulières.

Licence Creative Commons

Vous êtes libre de copier et de distribuer ce matériel dans **son intégralité à condition que** 1) ce matériel ne soit pas utilisé d'une manière qui suggère que nous vous approuvons ou que vous l'utilisez, 2) ce matériel ne soit pas utilisé à des fins commerciales (non commerciales), 3) ce matériel ne soit pas modifié de quelque manière que ce soit (pas de travaux dérivés). Voir la licence complète à l'adresse <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ca/>