

# Anxiété sociale

## En quelques mots

L'anxiété sociale est une peur importante et persistante de diverses situations sociales ou de situations où on doit performer. La personne redoute alors les interactions sociales et craint de se retrouver dans des situations où elle pourrait se sentir jugée, embarrassée, observée, rejetée ou préoccupée par le jugement des autres. Bien que la personne reconnaisse que sa peur soit excessive ou irrationnelle, elle redoute la plupart des situations sociales, qu'elle tente d'éviter ou tolère avec difficulté.

L'anxiété sociale la plus fréquente est la peur de prendre la parole devant un groupe ou d'entretenir une conversation, particulièrement avec une personne inconnue, ou encore de parler avec une personne en autorité. Avant une rencontre, ces personnes anticipent souvent les pires scénarios. Une fois sur place, elles se concentrent sur leur malaise intérieur plutôt que sur la rencontre en cours, ce qui les empêche de prendre part à la discussion.

La personne aura tendance à focaliser son attention sur ces manifestations, ce qui aura pour effet de les amplifier et donc d'augmenter l'anxiété. L'anxiété sociale peut aussi être accompagnée d'un sentiment de gêne et même de honte.



Attention! Il ne faut pas confondre l'anxiété sociale avec la gêne, la timidité ou le trac.

Il y a trois niveaux de « gêne » :

1. La timidité ou le trac occasionnel lorsque la personne ressent un léger inconfort.
2. L'anxiété sociale : la personne manifeste des symptômes plus marqués comme le rougissement, le bégaiement, des tremblements, des chaleurs, des sueurs froides, des palpitations ou des nœuds dans l'estomac.
3. La phobie sociale : la personne est incommodée par des symptômes physiques graves allant jusqu'à la panique. Elle finit par éviter toutes les situations où elle risque de ressentir ces symptômes. Malgré les conduites d'évitement, la souffrance psychosociale est toujours présente puisqu'il en découle un important sentiment de détresse et d'isolement social. Certains comportements de décrochage scolaire pourraient être reliés à la phobie sociale chez les jeunes.

## Pour mieux me connaître

- Je suis hypersensible à la critique, à l'évaluation négative et au rejet.
- J'ai une faible estime de moi.
- J'ai souvent un sentiment d'infériorité

Cette peur que je ressens m'amène généralement à éviter certaines situations sociales telles que:

- parler en public;
- manger ou boire devant d'autres personnes;
- écrire devant une ou plusieurs personnes;
- entrer dans une salle ou en sortir quand les gens sont déjà assis;
- travailler en équipe (à l'école ou dans les loisirs);
- pratiquer un sport d'équipe où je suis observé.e;
- aller dans des toilettes publiques;
- m'asseoir dans une salle d'attente;
- monter à bord d'un ascenseur, d'un autobus ou d'un wagon de métro bondé;
- passer devant un groupe de personnes.
- participer à un événement ou une activité qui rassemblent beaucoup de gens.

## Pour bien m'intégrer

### Estime de soi

« Mes craintes et mes difficultés sociales affectent mon estime de moi. »



**TRUCS** : Il est important d'exposer graduellement la personne aux situations qu'elle redoute, tout en respectant son rythme et sa capacité d'y faire face. Soyez à son écoute, rassurez-la et accompagnez-la au besoin. Plus elle vivra de petites réussites, plus elle prendra confiance et plus elle aura envie de réessayer. Confiez-lui des responsabilités, pourvu qu'elle n'ait pas à s'en acquitter devant les autres.

## Relation avec les pairs

« Je peux ne pas me sentir à ma place dans un groupe. »



**TRUCS :** Il est important d'aider la personne à prendre sa place dans le groupe sans toutefois mettre toute l'attention sur elle. Ne le traitez pas différemment des autres (pour ne pas qu'elle se sente différente), mais gardez en tête ses difficultés. Le plus possible, l'aider à développer ses habiletés relationnelles en fixant de petits objectifs à atteindre au début (sourire aux gens, adresser la parole en premier, etc.).

## En activité

« Je suis très sensible au regard négatif des autres. J'ai peur de me sentir jugé.e ou humilié.e. »



**TRUCS :** Il est important que la personne se sente respecté.e et en confiance dans le groupe, surtout au moment d'une activité. Veillez à ce que l'ambiance soit chaleureuse et détendue. Plus les personnes se montreront respectueuses les unes envers les autres, plus la personne phobique se sentira bien et osera prendre des risques. Encouragez-la souvent! Faites-vous rassurant.e. Par contre, évitez de lui réserver toute votre attention et, surtout, ne la placez jamais dans une situation où elle risquerait de se faire humilier. Abstenez-vous de lui faire prendre la parole en public, évitez les matches d'impro ou de l'engager dans une présentation ou une représentation.

## Relation avec l'adulte

« Je peux me montrer facilement intimidé.e face à l'adulte ou à personne en autorité. »



**Trucs :** la personne doit se sentir à l'aise en votre présence. Développez une forme de complicité avec elle. Soyez rassurant.e, montrez-vous chaleureuse.eux dans vos contacts avec elle (regard complice, sourire, tape sur l'épaule, etc.). Rappelez-lui que vous êtes là et qu'elle peut venir vous parler si elle a un problème ou qu'elle ne se sent pas bien.

## À garder en tête

Une bonne partie de l'anxiété sociale vient du fait que la personne se prend trop au sérieux et qu'elle veut trop faire bonne impression. C'est pourquoi il est important de l'aider à s'accepter telle qu'elle est, d'éviter de se mettre trop de pression et de l'aider à dédramatiser les situations qu'elles anticipent souvent pires qu'elles ne le sont en réalité.