

# Anxiété sociale chez les jeunes

**Résumé :** Beaucoup de gens se sentent timides ou stressés dans des situations sociales. Mais quand vous vous sentez tellement anxieux qu'il vous est difficile de sortir et de prendre part aux activités quotidiennes, vous pourriez avoir un trouble d'anxiété sociale (parfois appelé « phobie sociale »). La bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour gérer l'anxiété et la réduire.

## QU'EST-CE QUE LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE ?

Beaucoup de gens se sentent timides ou stressés dans des situations sociales. Mais quand vous vous sentez si anxieux qu'il vous est difficile de sortir et de prendre part aux activités quotidiennes, vous pourriez avoir un trouble d'anxiété sociale (parfois appelé « phobie sociale »). Les personnes atteintes d'anxiété sociale peuvent avoir très peur de certaines choses telles que :

- rencontrer de nouvelles personnes;
- aller quelque part de nouveau;
- parler en public;
- manger ou boire devant les autres;
- faire des appels téléphoniques;
- aller à l'école ou au travail;
- aller magasiner;
- prendre l'autobus.

Beaucoup de personnes atteintes de troubles d'anxiété sociale éviteront complètement ces activités, parce qu'elles causent une grande anxiété. Éviter peut être un problème, parce que cela peut empêcher d'avoir des amis, d'aller à l'école, ou simplement de faire les choses que tout le monde doit faire. Cela peut entraîner de l'isolement, et nous empêcher de faire des choses vraiment amusantes et cool.

## À QUEL POINT L'ANXIÉTÉ SOCIALE EST-ELLE COURANTE ?

L'anxiété sociale est assez courante. Un jeune sur vingt souffre de ce trouble. Il a tendance à augmenter avec l'âge..

## COMPRENDRE L'ANXIÉTÉ SOCIALE

Donc, l'anxiété sociale c'est le fait d'être inquiet ou craintif à l'égard de situations sociales, au point où vous pouvez commencer à éviter ces situations. En tant qu'humains, nous avons évolué pour éviter ou fuir les choses qui nous font peur. C'était vraiment utile quand nous vivions près des animaux qui voulaient nous manger pour le souper. La réaction de peur de notre corps nous a aidés à nous enfuir en augmentant notre rythme cardiaque et notre respiration. Nous ressentons ces mêmes sentiments quand nous avons peur aujourd'hui, même si nos vies sont rarement en danger.

# Anxiété sociale : Information pour les jeunes

## Comment l'anxiété m'affecte-t-elle ?

L'anxiété affecte nos corps, nos pensées, nos sentiments et nos comportements. Il peut être difficile de reprendre le contrôle lorsque nous sommes anxieux, mais c'est possible. La première étape est de prendre davantage conscience de la façon dont l'anxiété nous affecte. Voici quelques exemples de la façon dont l'anxiété peut nous affecter.

### L'anxiété peut faire en sorte que vos pensées soient :

- négatives;
- répétitives;
- distraites;
- étroitement ciblées;
- critiques;
- confuses.

### Dans votre corps, l'anxiété peut entraîner :

- un rythme cardiaque affolé;
- une respiration rapide (et de l'hyperventilation);
- des tremblements de mains, une voix tremblante;
- la bouche sèche,
- des « papillons » dans votre estomac, des nausées;
- de la transpiration;
- des taches rouges sur votre peau;
- des maux de tête, des maux d'estomac ou d'autres douleurs.

### L'anxiété peut vous faire sentir :

- nerveux;
- triste, lunatique;
- coupable;
- humilié;
- paniqué;
- irritable;
- fâché;
- embarrassé.

### L'anxiété peut vous pousser à :

- manger plus ou moins qu'à l'habitude;
- éviter certaines personnes ou situations;
- faire de la procrastination (remettre les choses à plus tard);
- essayer de faire disparaître les symptômes avec de l'alcool ou des drogues;
- dormir plus ou moins qu'à l'habitude.

# Anxiété sociale : Information pour les jeunes

## QU'EST-CE QUI CAUSE LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ SOCIALE ?

Il y a différentes choses qui contribuent au trouble d'anxiété sociale. La proportion avec laquelle chaque « facteur » contribue est différente pour chaque personne.

- 1. Génétique ou famille :** Certains d'entre nous naissent avec une tendance à être plus timides ou anxieux. De plus, si d'autres membres de la famille ont des défis au niveau de l'anxiété, vous êtes également plus susceptible d'avoir un trouble d'anxiété sociale. Cela peut être dû aux gènes que vos parents vous ont donnés ou à certains comportements que vous avez appris en grandissant.
- 2. Expériences de vie:** Vous pourriez être plus timide ou craintif dans des situations sociales si vous avez vécu une très mauvaise expérience dans le passé, comme avoir subi de l'intimidation, des moqueries, avoir été embarrassé ou rejeté. Ces situations pourraient faire en sorte que vous soyez inquiet à l'idée qu'elles se reproduisent. Ou peut-être n'avez-vous pas eu beaucoup d'occasions d'apprendre à gérer certaines situations sociales. Si vous ne vous sentez pas confiant dans votre capacité à faire face à une situation, vous pouvez devenir anxieux.

## COMMENT PUIS-JE GÉRER MES SENTIMENTS ANXIEUX ?

La bonne nouvelle est qu'il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour gérer l'anxiété et la réduire.

### Vérifier les faits

Souvent, nous pouvons devenir anxieux parce que nous faisons de fausses hypothèses sur une situation ou que nous ne connaissons pas tous les faits. Par exemple, nous pourrions devenir anxieux et penser que notre ami nous déteste parce qu'il ou elle n'a pas pu passer du temps avec vous récemment. Nous pourrions être en mesure de vérifier les faits et de constater que notre ami a été extrêmement occupé par les examens ou n'a tout simplement pas eu envie de sortir. Le fait de savoir cela pourrait vous aider à réduire votre anxiété.

Chaque fois que vous remarquez que votre niveau de stress augmente, vérifiez les faits. Prenez un peu de recul et demandez-vous « Quelle mauvaise chose ou quelle chose effrayante est-ce que je pense qu'il va se passer? Quelle est la probabilité que cela se produise? » La plupart du temps, il est très peu probable que votre pire peur se réalise. Faites de votre mieux pour laisser partir vos pensées négatives.

### Action opposée

L'« action opposée » est quelque chose que vous pouvez faire lorsque vous savez que vous évitez quelque chose. Agir d'une certaine façon peut en fait vous aider à voir différemment certaines choses – bien que cela demande de la pratique. Si vous évitez des situations sociales parce que vous avez peur, votre anxiété augmentera probablement. Si vous affrontez vos craintes et faites l'« action opposée », votre anxiété diminuera probablement car vous verrez que la situation n'est peut-être pas aussi mauvaise que vous l'aviez imaginée.

# Anxiété sociale : Information pour les jeunes

## Bâtir la maîtrise

La maîtrise signifie devenir bon pour faire certaines choses. Il est très important d'avoir divers types de succès : à l'école, au travail, avec des amis ou dans d'autres domaines importants pour vous. Développer la maîtrise de soi nous permet de nous sentir bien et nous donne un sentiment de contrôle (ce que nous n'avons peut-être pas si nous vivons avec un trouble d'anxiété sociale).

Vous pouvez commencer par planifier des activités qui vous aideront à construire un sentiment d'accomplissement, aussi grand ou petit soit-il. Essayez de vous mettre au défi en essayant quelque chose qui est difficile, mais possible. C'est correct si les choses ne fonctionnent pas au premier essai, continuez d'essayer. Si les choses ne fonctionnent toujours pas, essayez quelque chose d'un peu plus facile, puis revenez et attaquez-vous au plus grand défi.

Essayez :

- d'apprendre un sujet de fond en comble;
- de pratiquer un sport;
- d'apprendre à créer de l'art;
- de jouer d'un instrument.

## Détendez-vous

Mettez la relaxation à votre horaire quotidien. Elle aide à réduire la tension et aide le corps à se reposer. Cela signifie faire au moins une activité qui est sans stress et qui apporte du plaisir (comme la lecture, le sport, l'artisanat ou la musique).

## Comblez vos cinq sens

Faites plaisir à l'ensemble de vos cinq sens : voir, entendre, sentir, goûter et toucher. Entourez vous de vues merveilleuses, de sons ou de musique extraordinaires, d'odeurs fantastiques, de délicieux repas et du confort d'une couverture chaude, d'un chandail à capuchon ou d'un bain.

## Distrais-toi

Parfois, les expériences peuvent être éprouvantes. Lorsque cela se produit, il peut être utile de vous distraire de la situation qui vous rend anxieux.

Essayez :

- les « objets à manipuler » comme des balles de stress, un élastique ou un crayon;
- les jeux de distraction, comme « Devine ce que je vois »;
- de prendre une profonde inspiration, et de prendre note avec attention de tout ce que vous voyez. Passez en revue les douzaines (ou les centaines!) de choses que vous remarquez, en vous disant son nom et sa taille, sa forme et sa couleur. Continuez à respirer lentement et profondément entre chaque chose que vous nommez. Continuez jusqu'à ce que vous remarquiez que votre anxiété s'estompe.

## QUAND CONSULTER UN PROFESSIONNEL

Si votre anxiété vous gêne, devient trop difficile à gérer, ou vous empêche d'avoir des amis ou des activités quotidiennes, vous devriez en parler à votre médecin, ou à un autre professionnel.

## QUELS TYPES DE TRAITEMENT EXISTE-T-IL POUR L'ANXIÉTÉ SOCIALE ?

### 1. Thérapie ou counseling

L'anxiété sociale est souvent traitée par une thérapie cognitive (pensées) – comportementale (TCC). Cette « thérapie par la parole » peut être vraiment efficace. Ce type de counseling peut vous aider à :

- apprendre à penser de façon plus positive, ce qui change graduellement la façon dont vous vous sentez à propos de choses;
- devenir graduellement plus à l'aise dans des situations difficiles pour vous;
- apprendre et mettre en pratique des compétences qui vous aideront dans des situations sociales;
- résoudre les problèmes.

### 2. Les médicaments

Dans les cas plus graves d'anxiété sociale, une combinaison de médicaments et de thérapie par la parole est souvent très utile.

Les médicaments aident à réduire les répercussions de votre anxiété et vous facilitent la tâche en ce qui concerne la pratique des compétences que vous apprenez. Les médicaments sont généralement pris en compte lorsque :

- le counseling ou la thérapie à eux seuls n'aident pas;
- l'anxiété est si grave que le counseling n'est pas possible.

### 3. Prends soin de

- **Dors suffisamment** : mettez en place une routine de sommeil – vous avez besoin d'environ huit à neuf heures par nuit. Laissez les choses distrayantes à l'extérieur de votre chambre quand vous essayez de vous endormir.
- **Mangez bien** : faites de votre mieux pour manger beaucoup de fruits et de légumes.
- **Faites de l'exercice** : vous avez besoin d'environ une heure par jour d'activité physique, et il est préférable de faire de l'exercice dehors au soleil. L'exercice aérobique (l'exercice qui augmente la fréquence cardiaque et la respiration) peut avoir un effet antidépresseur.
- **Évitez la caféine** (ou diminuez autant que vous le pouvez).

Remerciements particuliers à  **eMentalHealth.ca**

Vous recherchez des renseignements sur la santé mentale et sur les endroits où trouver de l'aide? Consultez le site Web eMentalHealth.ca