

## L'anxiété sociale

### Qu'est-ce que c'est?

Il est tout à fait normal de ressentir de l'anxiété ou de la gêne dans certaines situations sociales. Toutefois, il est possible que tu souffres d'anxiété sociale si tu te soucies de façon excessive du jugement des gens et/ou si tu te sens bouleversé par une anxiété importante dans un ou plusieurs des contextes suivants : Faire des appels téléphoniques, soirées entre amis, rencontrer de nouvelles personnes, poser des questions en classe, parler devant des gens ou à une personne incarnant l'autorité, manger devant des gens, faire des demandes en boutique, etc.

L'anxiété sociale réfère à une peur ou anxiété importante d'une ou de plusieurs situations sociales dans lesquelles la personne est susceptible d'être **observée par autrui**. La personne peut **craindre d'agir d'une manière embarrassante** ou de **présenter des symptômes d'anxiété qui pourraient être humiliants ou gênants**. Cette peur mènera souvent la personne à éviter les situations sociales inconfortables ou à les vivre avec une anxiété intense et dérangement. Par exemple, lors d'interactions sociales lorsqu'on est observé et lorsqu'on doit exécuter une performance devant des gens.

### Faire face à l'anxiété sociale

Avant d'entreprendre un changement, il est essentiel de bien **définir quels sont les impacts de tes difficultés dans ta vie**. En quoi l'anxiété sociale t'empêche de réaliser certains projets ou de t'investir dans certaines relations? De quelle façon elle interfère dans ta réussite académique? Comment l'anxiété t'éloigne de ce qui est vraiment important pour toi et du genre de vie que tu as envie de vivre?

Définis ensuite quels sont les **avantages de travailler sur ton anxiété sociale**. Quels bénéfices y aurait-il? Des relations d'amitié plus investies? Une plus grande confiance en toi? Une plus grande liberté de choix dans tes activités? De nouvelles opportunités de rencontrer des gens? Es-tu prêt à t'engager par tes décisions et comportements vers ce qui est près de tes valeurs, ce qui est réellement important pour toi, plutôt que de laisser ton anxiété sociale guider tes choix?

### **Observe tes pensées**

Rappelle-toi que tes pensées ne sont pas des faits. Ce ne sont que des pensées, elles ne reflètent pas la réalité. Remarque comment elles sont constituées de croyances, d'interprétations, d'hypothèses qui contribuent à ton anxiété (« *Je vais me ridiculiser* », « *Tout le monde va voir que je tremble* », « *Je n'aurai rien à dire* »). Constate comment elles influencent tes choix et comment elles t'éloignent de ce qui est important pour toi.

### **Remets en question tes craintes et tes croyances**

La science nous a démontré que les individus anxieux socialement **avaient tendance à prêter davantage d'attention aux informations qui confirment leurs croyances** qu'aux informations qui les contredisent. Par exemple, pendant un exposé oral, ils risquent de remarquer davantage les gens qui ont l'air ennuyés ou critiques que ceux qui sont attentifs ou intéressés. Ils sont également plus critiques face à leur propre performance en comparaison aux personnes qui les ont observés. Ils ont aussi tendance à interpréter les signaux faciaux neutres ou ambigus davantage comme des signaux négatifs.

Connaissant ces **pièges de tes pensées**, tu peux y être attentif et observer leurs impacts sur ton anxiété et tes comportements dans ton quotidien. Tu peux également te servir de ces informations avant de faire face à une situation inconfortable en te rappelant que **ces pensées ne sont pas des faits, mais bien que des pensées**. Il sera ainsi plus facile de prendre part à une conversation si tu es plus attentif à ce que l'autre dit que si tu es perdu dans tes pensées à te demander ce dont tu as l'air.

### **Expose-toi aux situations inconfortables - Reprends le contrôle sur ta vie**

Lorsqu'on est inconfortables dans une situation, il est normal de vouloir fuir ou éviter d'y faire face afin de se sentir mieux. Le problème avec l'évitement, c'est que chaque fois qu'on quitte ou qu'on évite une situation, l'idée que l'évitement nous fait sentir mieux est renforcée. **L'évitement entretient nos craintes** puisqu'il ne nous permet pas de réévaluer si ce que l'on redoute serait arrivé si nous avions fait face à la situation. **L'évitement nous faire perdre confiance en nos habiletés.**

Il existe des formes d'évitement plus subtiles qui peuvent faire en sorte qu'on fait face aux situations difficiles avec un certain sentiment de sécurité, mais qui ne sont pas de bons moyens pour diminuer l'anxiété. (P.ex., consommer de l'alcool avant de te rendre à une activité sociale, utiliser ton cellulaire pour te distraire dans une salle d'attente, arriver en premier en classe pour avoir un bon siège et ne pas être observés de tous, mettre du maquillage pour cacher mes joues qui rougissent, etc.). De la même façon que l'évitement, ces comportements entretiennent l'anxiété puisqu'ils ne te permettent pas d'apprendre que les situations sociales ne sont pas menaçantes.

**Diminuer les comportements sécurisants et s'exposer aux situations difficiles est une stratégie essentielle pour réduire l'anxiété sociale.** L'exposition répétée mènera à une diminution éventuelle de l'anxiété et permettra de réévaluer tes craintes. L'idée n'est pas de ne plus ressentir de peur, mais de mieux composer avec elle afin qu'elle soit moins envahissante.

Pour qu'une exposition soit efficace et que tes efforts soient récompensés, tu dois procéder **graduellement**, tu dois **répéter** l'exercice plusieurs fois par semaine et tu dois **demeurer dans la situation** malgré la présence de symptômes anxieux inconfortables. Fais la liste des situations évitées pour planifier ton plan de match d'exposition.

Essaie de voir les expositions comme des défis. Rappelle-toi comment ces défis peuvent te rapprocher de ce qui est important pour toi. (P.ex., tu pourrais t'exposer 20 minutes par jour à faire des appels téléphoniques dans différents restaurants pour demander s'ils ont des plats végétariens. Tu pourrais, lors de ta prochaine séance de magasinage, demander une information ou un service à 4 employés différents. Tu pourrais lorsque de ta prochaine ballade demander à 5 inconnus quelle heure est-il?)

**Affronte graduellement les situations, note tes appréhensions avant puis observe le résultat.**

### **Développe tes habiletés sociales**

Il est possible avec le temps et les effets de l'évitement que tu perçoives que certaines situations sociales sont plus difficiles. Peut-être que tu as manqué d'entraînement et que **certaines habiletés doivent être pratiquées afin de te sentir plus confiant.**



**Cégep Limoilou**

Par exemple, il est possible que tu trouves difficile d'entretenir une conversation ou d'aborder une nouvelle personne. Ou peut-être que t'affirmer en refusant une demande d'un proche est un gros défi pour toi. Si tel est le cas, consulte la page du Centre d'aide aux étudiants de l'université Laval à ce sujet puis pratique graduellement ces habiletés : <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/developpement-personnel/soutiller-pour-mieux-saffirmer/>

L'Université de Sherbrooke propose également un outil intéressant sur l'affirmation de soi : [https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure\\_affirmation\\_soi\\_2021\\_01.pdf](https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Brochure_affirmation_soi_2021_01.pdf)

Pour plus d'informations sur comment faire face à l'anxiété sociale, voici des ressources pertinentes pour mieux comprendre et travailler l'anxiété sociale :

#### **Application de gestion de l'anxiété :**

- Mindshift

#### **Lectures :**

- André, C. et Légeron, P. (2000). *La peur des autres: trac, timidité et phobie sociale* (3<sup>e</sup> éd.), Paris, Éditions Odile Jacob
- En anglais et disponible gratuitement en ligne : <https://martinantony.com/wp-content/uploads/10-Simple-Solutions-to-Shyness.pdf>

*Rédigé par Rachelle Belleau, psychologue*