



De la timidité au trouble d'anxiété sociale

(Version Adolescent)

L'anxiété sociale, c'est quoi?

Comme tout le monde, il t'est déjà probablement déjà arrivé de te se sentir timide à la rencontre d'une nouvelle personne ou face à un nouveau groupe. Il se peut également que la **timidité** fasse partie de tes traits de personnalité. Les traits de timidité amènent les personnes à être plus introverties, à se sentir moins à l'aise en groupe, et à se lier aux autres moins facilement. Si tu es timide, il se peut aussi que tu sois plus sensible aux regards et au jugement des autres. Habituellement, malgré que ces situations te fassent ressentir un inconfort, tu rechercheras tout de même à être en contact avec les autres.

En se développant et en devenant adolescent, il est normal et habituel de se sentir plus préoccupé par le regard des autres (Ex. se demander « Qu'est-ce qu'ils vont penser de ma coupe de cheveux? ») Aussi, les exigences et les situations sociales sont plus nombreuses (ex. sorties entre amis, « party », intérêt pour les relations amoureuses). Il se pourrait donc que les moments où ta timidité t'embarrasse surviennent plus souvent.

Cependant, si les situations sociales commencent à te faire vivre une détresse intense ou un sentiment de honte, il est possible que tu aies développé un **trouble d'anxiété sociale**. Les personnes ayant un tempérament timide ont plus de chance de développer ce trouble. D'autres facteurs peuvent aussi contribuer à son apparition: le repli sur soi, une inquiétude marquée devant la nouveauté, un manque de confiance en soi.

Plus précisément, le trouble d'anxiété sociale se caractérise par une peur prononcée et persistante d'être évalué négativement, d'être embarrassé ou d'agir de façon inappropriée dans des situations sociales ou de performance dans laquelle les sujets s'estiment observés. La personne est envahie par des inquiétudes au sujet des situations sociales qu'elle anticipe de façon catastrophique. L'inconfort lié à l'anticipation et à l'exposition à de nombreuses situations sociales ou de performance t'amène à les éviter systématiquement. Par exemple, la personne pourra s'empêcher de sortir de chez elle ou de participer à des activités de la vie courante, comme de faire un exposé oral, de poser ou répondre à une question en classe, d'aller à une fête, de prendre l'autobus, de rencontrer de nouvelles personnes, de manger devant des gens, etc.



La personne perçoit l'évitement de ces situations comme une nécessité, afin de se protéger de ce qu'elle anticipe et redoute. Toutefois, le piège de l'évitement est que plus la personne évite, plus elle aura tendance à éviter. De ce fait, plus son anxiété et ses craintes tendront à se maintenir et s'accroître dans le temps. Si tu te reconnais dans ce type d'anxiété, il existe heureusement des stratégies efficaces pour t'aider à mieux prévenir et gérer ton anxiété ainsi qu'à t'exposer graduellement aux situations anxiogènes. Tu en trouveras quelques-unes à la dernière section du document.



Comment ça se manifeste?

Comment je me sens

- ▶ Tu peux ressentir de l'anxiété dès que tu es exposé aux situations sociales ou bien à l'anticipation de l'être;
- ▶ L'anxiété sociale peut aussi t'amener à te sentir nerveux, triste, de mauvaise humeur, coupable, humilié, paniqué, irritable, fâché ou embarrassé.

Lorsque tu te sens anxieux, tu peux ressentir certaines sensations physiques et observer des changements dans ton corps. Ceux qui suivent en sont des exemples:

- Des palpitations cardiaques ou une accélération du rythme cardiaque;
- Une respiration rapide (hyperventilation);
- Avoir la bouche sèche;
- Des tremblements des mains ou de la voix;
- Des secousses musculaires (spasmes) qui peuvent parfois se généraliser à tout le corps;
- Une transpiration excessive;
- Des douleurs musculaires;
- Des maux de ventre, de tête ou de cœur;
- De la diarrhée;
- Un rougissement (ex. plaques rouges sur la peau).



Comment je me comporte

Différents comportements peuvent être associés à l'anxiété liée aux situations sociales. Ceux qui suivent en sont des exemples:

- Éviter certaines personnes ou situations (ex. cours à l'école, exposé oral, fête entre amis);
- Manger plus ou moins qu'à l'habitude;
- Remettre des choses à plus tard;
- Prendre de l'alcool ou des drogues;
- Dormir plus ou moins que d'habitude.



À quoi je pense

Différentes pensées peuvent être associées à l'anxiété liée aux situations sociales. Celles qui suivent en sont des exemples:

- T'imaginer le pire scénario qui pourrait arriver et le percevoir comme une catastrophe;
- Entretenir une vision négative de toi-même, te critiquer (« je suis poche »; « je ne serai jamais capable » « j'ai eu l'air stupide »);
- Anticiper un jugement négatif des autres à ton égard (« tout le monde se moquera de moi »);
- Craindre d'être embarrassé, humilié et ridiculisé dans la situation sociale (ex. par des moqueries et des commentaires négatifs);
- Repasser l'événement en situation sociale et t'attarder seulement aux détails que tu perçois comme négatifs;
- Centrer ton attention sur ton malaise intérieur et tes sensations physiques;
- Te sentir confus;
- Penser que les autres remarquent ton embarras (rougeurs, tremblements, etc.).



Quelques pistes de solution

Pour atténuer ta timidité, ton anxiété reliée aux situations sociales, tu peux utiliser différentes stratégies. Celles qui suivent en sont des exemples.

Remets en question tes perceptions

Il est possible que tu entretiennes de fausses idées sur une situation si tu ne connais pas tous les faits, ce qui peut t'engendrer du stress ou de l'anxiété. Par exemple, tu peux penser que tes amis t'ont trouvé poche dans ton exposé oral. Tu pourrais alors vérifier tes perceptions auprès de ceux-ci et être surpris des réponses reçues.



Lorsque tu sens que ton niveau de stress augmente, prend un recul pour observer et remettre en question les pensées que tu entretiens.

Par exemple, tu peux te demander: « Est-ce que je suis certain que les autres se moqueront de moi? » « Est-ce que les autres se sont moqués de moi lors mes derniers exposés oraux? » « Quelles sont les chances que ce que j'anticipe se produise? » « Est-ce que ça serait si grave que ça que les gens remarquent que je suis anxieux? ».

Souviens-toi que la plupart du temps, il y a peu de chance que ton pire scénario se concrétise dans la réalité.

Expose-toi graduellement aux situations sociales

Étant donné que l'idée de t'exposer à des situations sociales te crée du stress ou de l'anxiété, il est possible que tu aies tendance à les éviter. Cela te soulagera probablement sur le moment, mais souviens-toi que plus tu éviteras les situations que tu crains, plus ton anxiété reviendra en force et qu'il te sera difficile d'y faire face.

En contrepartie, en t'exposant de plus en plus aux situations que tu crains, il est probable que tu vois ton anxiété diminuer malgré l'inconfort initial à y faire face.

Donne-toi un premier défi pour faire face à une situation qui te fait peur malgré l'inconfort que cela peut te faire ressentir. Par exemple, ça pourrait être d'appeler un ami, de lever ta main pour répondre à une question de l'enseignant sur une notion que tu connais bien ou d'aller à la fête de ta meilleure amie.

Ton défi doit être perçu comme réaliste à relever. Réajuste-le si tu t'aperçois qu'il est trop grand.

Plus tu t'exposeras à la situation, plus l'inconfort et l'anxiété vécus risquent de s'atténuer en t'apercevant que la situation n'est peut-être pas aussi désagréable que tu l'avais imaginée et plus ton aisance et ta confiance à y faire face de nouveau augmentera. N'oublie pas de te féliciter à chaque petit pas que tu fais.



Tu peux utiliser les stratégies relevées dans ce document pour t'aider à tolérer cet inconfort et faire face à la situation.

Développe ta maîtrise de quelque chose



Apprends à maîtriser quelque chose qui t'intéresse. Cela pourra t'amener à vivre un sentiment d'accomplissement ainsi qu'un plus grand sentiment de contrôle (qui peut être plus faible lorsque tu vis de l'anxiété).

Tu peux te fixer des défis pour y arriver, comme de pratiquer un sport, faire des recherches pour développer tes connaissances sur un sujet, créer une œuvre artistique, jouer d'un instrument de musique, faire de la cuisine, monter un meuble, ranger et réorganiser ta chambre. Tu peux écrire les étapes pour y arriver, et les réaliser une à la fois et à ton rythme. Félicite-toi après la réalisation de chacune de celles-ci.

Permetts-toi des moments de détente

À tous les jours, garde-toi un moment pour te détendre, te reposer et apaiser la tension à l'intérieur de toi.

Choisis-toi une activité qui ne t'occasionne aucun stress et qui te fait du bien (ex. lire, bouger, écrire, dessiner, peindre, faire une activité physique, jouer de la musique, cuisiner, etc.).



Fais plaisir à tes cinq sens

Par exemple, tu peux aller marcher dans la nature et admirer le paysage en portant attention aux chants des oiseaux, manger un repas que tu aimes particulièrement, allumer une chandelle ou mettre des bulles dans ton bain qui dégagent une bonne odeur, écouter de la musique que tu aimes et qui te fait du bien, t'enrouler dans des couvertures douces ou t'habiller de vêtements confortables.

Distrais-toi

Lorsque tu te sens particulièrement anxieux dans une situation sociale ou à l'idée de t'y exposer, tu peux diriger ton attention sur autre chose, comme de manipuler une balle de stress ou un *Tangle*, jouer à un jeu, te concentrer sur l'air qui entre dans tes narines et qui sort de ta bouche en prenant soin de respirer lentement et profondément, te concentrer sur l'expérience que tu fais avec tes 5 sens (porte attention à ce que tu vois, entends, goûtes, sens et touches), parler d'un sujet drôle et léger avec un ami, réciter l'alphabet à l'envers, etc.



Adopte une bonne hygiène de vie

Adopter une bonne hygiène de vie, c'est prendre soin de toi.

- Instaure-toi une bonne routine de sommeil. Le plus possible, tente de te coucher et de te lever à la même heure et de dormir suffisamment (environ 8-9 heures). Fais une activité calme avant d'aller dormir et minimise les distractions lorsque tu vas au lit.
- Alimente-toi bien. Mange trois repas équilibrés par jour et des aliments sains (fruits, légumes).
- Fais de l'exercice. Fais une activité physique par jour (ex. Une marche de 30 minutes, entraînement physique). L'activité physique permet d'évacuer les tensions et de favoriser un meilleur sentiment de bien-être.
- Évite de consommer de l'alcool et des drogues, de même que toutes substances stimulant ton système nerveux comme la caféine et la nicotine.

Si ton anxiété devient trop difficile à maîtriser, t'empêche de sortir voir des amis et de t'adonner à certaines activités de la vie quotidienne, il pourrait être profitable pour toi de consulter un professionnel de la santé mentale pour t'aider.

Ressources utiles

Applications mobiles

- ▶ [Respirelax+](#)
- ▶ [iSMART](#)
- ▶ [MindShift](#)
- ▶ [Petit Bambou](#)

Tel-Jeunes

- ▶ Ligne d'écoute sans frais :
1 800 263-2266

Organisme Revivre

- ▶ Ligne d'écoute et d'information sans frais :
1 866 REVIVRE (738-4873)
<https://www.revivre.org/#>

Sources d'information

- BRICOUT, L.; CHAPERON, A.-F. (2015). [L'affirmation de soi pour les enfants et les adolescents](#). Éditions Dunod, 206p.
- Comité consultatif des jeunes de Réseau Ado. *Anxiété sociale : Information pour les jeunes*.
<https://www.esantementale.ca/Ottawa-Carleton/Anxiete-sociale-dition-jeunesse/index.php?m=article&ID=25083>