



De la timidité au trouble d'anxiété sociale

(Version Parent)

L'anxiété sociale, c'est quoi?

Comme tout le monde, il est déjà probablement arrivé à votre enfant de 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 ses 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 votre enfant est timide, vous remarquerez sans doute que celui-ci est plus sensible aux regards et au jugement des autres. Habituellement, malgré que ces situations puissent lui faire ressentir un inconfort, il recherchera 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. il peut 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 sa timidité l'embarrasse surviennent plus souvent.



Cependant, si les situations sociales commencent à lui faire vivre une détresse intense ou un sentiment de honte, il est possible que votre enfant ou votre adolescent ait développé un **trouble d'anxiété sociale**. Les personnes ayant un tempérament timide ont plus de chances 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 l'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 vous reconnaissez votre enfant ou votre adolescent dans ce type d'anxiété, il existe des stratégies efficaces pour l'aider à mieux prévenir et gérer son anxiété ainsi que pour s'exposer graduellement aux situations anxieuses. Quelques stratégies seront présentées à la dernière section du document.

Comment ça se manifeste?

Comment mon enfant peut se sentir

- ▶ Votre enfant peut ressentir de l'anxiété dès qu'il est exposé aux situations sociales ou bien à l'anticipation de l'être;
- ▶ L'anxiété peut aussi l'amener à se sentir nerveux, triste, de mauvaise humeur, coupable, humilié, paniqué, irritable, fâché ou embarrassé.

Lorsque que votre enfant se sent anxieux, il peut ressentir certaines sensations physiques et observer des changements dans son 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).



Quels comportements je peux observer chez mon enfant

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

- Éviter certaines personnes ou situations;
- 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.



Quelles pensées/croyances peut avoir mon enfant

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

- S'imaginer le pire scénario qui pourrait arriver et le percevoir comme une catastrophe;
- Entretenir une vision négative de soi-même, se critiquer (« je suis poche »; « je ne serai jamais capable » « j'ai eu l'air stupide »);
- Anticiper un jugement négatif des autres à son 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 s'attarder seulement aux détails qu'il perçoit comme négatifs;
- Centrer son attention sur son malaise intérieur et ses sensations physiques;
- Penser que les autres remarquent son embarras (rougeurs, tremblements, etc.);
- Se sentir confus.



Quelques pistes de solution pour soutenir mon enfant

Vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété sociale?

Si vous pensez que votre enfant souffre d'anxiété sociale, il est recommandé de prendre un rendez-vous avec son médecin de famille ou son pédiatre pour l'informer de vos inquiétudes et des situations lui engendrant de l'anxiété. Celui-ci pourra procéder à une évaluation de la situation, vérifier s'il y a présence de problèmes médicaux et au besoin, vous référer vers des professionnels qualifiés, comme des psychologues, des psychoéducateurs ou des travailleurs sociaux afin de recevoir les services adaptés aux besoins de votre enfant.

Voici quelques stratégies pour vous aider à mieux comprendre et soutenir votre enfant anxieux :

1. Éviter de blâmer



- Éviter de vous blâmez ou de blâmez votre enfant pour ses problèmes d'anxiété sociale.
- Il est plutôt recommandé de concentrer votre énergie à essayer d'améliorer la situation. Pour ce faire, vous pouvez vous poser la question : « Qu'est-ce qu'il est possible de faire présentement pour aider mon enfant? »

2. Donnez des opportunités à votre enfant pour qu'il affronte ses peurs

- Naturellement, comme parent, il est possible que vous vouliez protéger votre enfant des choses qui lui font peur et qui l'inquiètent.

Toutefois, si votre enfant ne s'expose pas et évite les situations sociales qui lui engendrent de l'anxiété, il apprendra plus difficilement à apprivoiser ses peurs, à ajuster ses perceptions de la menace perçue et à développer son sentiment d'auto-efficacité pour y faire face.

Il est donc important que votre enfant ait des opportunités pour développer ses aptitudes sociales qui lui serviront notamment à se faire des amis et maintenir ses relations. Il sera bénéfique de :

- ✓ **Planifier des activités avec d'autres parents et enfants.** Afin de prévenir un niveau d'anxiété trop élevé, vous pouvez commencer par un petit nombre de personnes qu'il connaît bien.
- ✓ **Encourager avec douceur votre enfant ou adolescent à faire des efforts pour s'exposer, mais en commençant par un défi réaliste pour lui** (ex. regarder un film avec un ami proche). Vous pouvez rester près de lui pour le sécuriser s'il le désire. Si tout se déroule bien, accompagnez-le à s'exposer de façon graduelle vers des activités qui impliquent plus d'enfants, plus de conversations ou celles qui n'ont pas trop de règlements.
- ✓ **Respecter son rythme.** Évitez d'être trop directif et de fixer les défis à sa place. Accompagnez plutôt votre enfant à apprendre à gérer sa vie sociale. Aidez-le à prévoir les obstacles et à trouver des solutions à ceux-ci en posant des questions et en offrant des suggestions.



3. Accueillir et valider les émotions de votre enfant



- Évitez de dire des choses comme : « Ne sois pas anxieux, il n'y a pas de raison d'être anxieux! ». Votre enfant pourrait se sentir incompris et sentir que ses émotions sont niées. Il pourrait donc avoir tendance à les garder pour lui une prochaine fois.
- Il est plutôt profitable de lui refléter que la situation semble difficile à vivre pour lui et de l'encourager à vous exprimer comment il se sent lorsque vous serez seul avec lui. Il est important d'accueillir et de valider sans jugement ses émotions en adoptant une approche douce et rassurante.

- Vous pouvez ensuite lui demander de quoi il aurait besoin et comment vous pouvez l'aider.

4. Tenter de nouveau si vous ne réussissez pas au premier essai.

- Les enfants et les jeunes vivant de l'anxiété ont tendance à éviter les situations qui les rendent anxieux.
- Lorsque vous percevez que votre enfant vit des difficultés face à certaines situations :
 - ✓ Parlez avec lui de ce qui est difficile;
 - ✓ Aidez-le à trouver des idées qui pourraient l'aider la prochaine fois;
 - ✓ Faites preuve de compassion et de considération;
 - ✓ Suscitez de l'espoir en lui rappelant qu'il y aura d'autres opportunités pour mieux gérer la situation;
 - ✓ Soulignez et valorisez chaque effort et chaque petit pas.



Ressources utiles

- ▶ Association Canadienne des Troubles Anxieux: www.anxietycanada.ca
- ▶ Association québécoise de soutien aux personnes souffrant de troubles anxieux, dépressifs ou bipolaires: www.revivre.org
- ▶ COUTURE, Nathalie, Marcotte, Geneviève. (2011). [Incroyable Moi maîtrise son anxiété. Guide d'entraînement à la gestion de l'anxiété.](#) Éditions Midi Trente. 48p.
- ▶ HÉBERT. Ariane. (2016). [Anxiété. La boîte à outils ; stratégies et techniques pour gérer l'anxiété.](#) Éditions de Mortagne, 170p.

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>
- Comité d'information en santé mentale du Centre hospitalier pour enfants de l'est de l'Ontario (CHEO). (2010). *La façon d'aider les enfants et les jeunes aux prises avec des problèmes d'anxiété sociale. Feuille de renseignements à l'intention des parents et des aidants.* [https://msss365.sharepoint.com/teams/Sous-comitAxe4/Shared%20Documents/Espace%20de%20travail/Troubles%20anxieux%20\(Genevi%C3%A8ve-Chlo%C3%A9-Dominique\)/Anxi%C3%A9t%C3%A9%20sociale%20-%20Dominique/Fiches%20%C3%A9ducatives/Feuille%20de%20renseignements%20%C3%A0%20l'intention%20des%20parents%20et%20aidants.pdf?CT=1617548526081&OR=ItemsView](https://msss365.sharepoint.com/teams/Sous-comitAxe4/Shared%20Documents/Espace%20de%20travail/Troubles%20anxieux%20(Genevi%C3%A8ve-Chlo%C3%A9-Dominique)/Anxi%C3%A9t%C3%A9%20sociale%20-%20Dominique/Fiches%20%C3%A9ducatives/Feuille%20de%20renseignements%20%C3%A0%20l'intention%20des%20parents%20et%20aidants.pdf?CT=1617548526081&OR=ItemsView)