

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Sophie Wang, résidente en psychiatrie

Révisé par les Drs Thanh-Lan Ngô et Anne-Sophie Boulanger-Couture, psychiatres

Le trouble anxiété sociale

Brochure explicative pour les patients et leurs proches

Définition

Traitement psychologique

Ressources disponibles

TAS



Informations complémentaires
disponibles sur www.psychopap.com

**Les brochures explicatives
de PsychoPAP visent à
fournir des informations
sur certaines difficultés en
santé mentale ainsi que
sur leur traitement
psychologique.**

**Ces brochures ne
remplacent pas un avis
médical.**

Éditeur: Thanh-Lan Ngô -
psychopap
Montréal, QC, Canada
2019
ISBN 978-2-925053-22-4
Dépôt légal 1er trimestre 2020

Êtes-vous **extrêmement anxieux** lorsque vient le temps de : demander une question en classe, manger devant les autres, utiliser les toilettes publiques, rencontrer de nouvelles personnes, aller à un rendez-vous amoureux, commander au restaurant, parler à quelqu'un en autorité, exprimer votre opinion, démontrer votre désaccord... **Peut-être avez-vous un trouble anxieux sociale (TAS)?**

Qu'est-ce que le trouble anxieux sociale?

Le TAS est l'un des troubles anxieux les plus communs. Les anxieux sociaux tendent à se sentir nerveux ou embarrassés dans les situations sociales où :

- Ils sentent qu'ils pourraient être observés (situations de performance)
 - Ils interagissent avec d'autres où ils pourraient développer des relations plus proches (interactions interpersonnelles)
- Ils craignent de faire quelque chose d'embarrassant, d'humiliant, ou d'être mal jugés.

Le TAS comporte 3 dimensions qui agissent ensemble et créent un cercle vicieux :

1. **Les pensées** - Les anxieux sociaux entretiennent des biais cognitifs:

- **Pensées négatives** à propos d'eux-mêmes :
 - « Je suis maladroit, je n'ai rien d'intéressant à dire, je ne sais pas comment le dire »
 - « Ils vont penser que je suis stupide »
 - « Je vais froisser quelqu'un en disant mon opinion »
- Ils tendent à se concentrer sur leur performance et de quoi ils ont l'air en situation sociale :
 - « Je deviens rouge, les autres vont le remarquer »
 - « Personne ne va répondre à ma question et je vais avoir l'air stupide »

→ Ils croient être jugés plus sévèrement que ce à quoi l'on s'attendrait dans une situation, en se basant sur leurs émotions (plutôt que sur la logique et les signes objectifs)

Quoi faire si vous vous reconnaissez dans cette description?

- *Écrivez les pensées qui vous viennent à l'esprit lors de diverses situations sociales :*

- 1) *Remettez-les en question :*
« *Dois-je vraiment être parfait? Si je ne le suis pas, qu'est-ce qui pourrait vraiment arriver?* »
- 2) *Testez-les en pratique :*
Concentrez-vous sur la réaction des autres plutôt que sur vos propres sensations
- 3) *Pensez au pire scénario qui pourrait vous arriver :*
« *Si je lui donne mon opinion, il ne me trouvera pas intéressant et va rire de moi* »
- 4) *Pensez au scénario le plus drôle qui pourrait vous arriver*
« *Il va se retourner puis partir, glisser sur une peau de banane et tomber* »
- 5) *Écrivez plusieurs interprétations alternatives aux situations sociales.*

Par exemple :

<i>Situation sociale</i>	<i>Votre interprétation</i>	<i>Interprétation alternative</i>
<i>Votre amie a quitté votre soirée plus tôt que prévu</i>	<i>« Elle me trouvait ennuyante, donc elle est partie plus tôt »</i>	<i>« Elle était fatiguée de sa journée » « Elle débute sa journée tôt demain » « Elle doit coucher ses enfants » (...)</i>

2. Les sensations physiques:

- Rougissement, tremblement, voix tremblotante, transpiration, respiration accélérée
- Les anxieux sociaux sont souvent préoccupés par les signes visibles d'anxiété
- Palpitations, étourdissements, tête légère, bouche sèche, nausée, envie urgente d'uriner
- Ces manifestations de l'anxiété, bien que très désagréables, ne sont pas dangereuses

Quoi faire si vous remarquez ces symptômes?

- **Réévaluez vos pensées :** « Est-ce que tout le monde remarque vraiment ces symptômes et les jugent sévèrement? Je vais observer leur réaction ou vérifier de quoi j'ai l'air avec des gens en qui j'ai confiance. Je suis probablement plus préoccupé par ces signes que les gens avec qui j'interagis (les gens sont en général plus préoccupés par eux même que par les autres).

Et s'ils remarquent, ce n'est probablement pas la fin du monde, ils vont bientôt passer à autre chose. »

- **Faites des exercices de respiration** (inspirez en comptant jusqu'à 4, retenez votre souffle en comptant jusqu'à 2, expirez en comptant jusqu'à 6)
- **Méditez** (balados sur www.tccmontreal.com/mbct)
- **Faites de l'exercice physique** (qui permet d'augmenter la tolérance aux sensations physiques)

3. Les comportements :

Comportements	Exemples
Évitement → Les anxieux sociaux vont souvent éviter ou fuir les situations sociales	-Regarder son cellulaire dans un ascenseur pour éviter la discussion -Éviter le contact visuel -Rester silencieux avec un groupe d'amis qui jasant entre eux -Refuser une promotion qui implique plus de contacts sociaux -Quitter un concert après quelques minutes
Comportements sécurisants → En situation sociale, ils tendent à faire des choses pour se protéger de l'anxiété ou pour éviter d'être embarrassé ou d'être mal jugé	-Préparer des conversations avant les rencontres sociales -Parler peu et rapidement -Se tenir légèrement à l'écart pour partir sans bruit ** Prendre de <u>l'alcool ou des drogues</u> pour tolérer l'anxiété**

- ☺ À court terme: Avantage de ne pas s'exposer au confort de l'anxiété
- ☹ À long terme: Empêche de réaliser que l'anxiété est tolérable et qu'elle finit toujours par s'atténuer avec le temps

→ La méthode la plus efficace de surmonter l'anxiété sociale est de s'exposer aux situations sociales qui vous rendent anxieux.

Quoi faire si vous remarquez ces comportements?

- 1) Faites une liste exhaustive de situations anxieuses du moins anxieuse au plus anxieuse
- 2) Dressez une liste complète de comportements sécurisants et d'évitement

3) Écrivez sur papier des objectifs précis et mesurables. Exposez-vous graduellement. Ressentir de l'anxiété est normal. Continuez l'exposition tout en évitant les comportements sécurisants ou d'évitement :

- Vous constaterez que votre anxiété diminuera par elle-même. Par exemple :

Jour	Activité d'exposition
1	Sourire à 5 personnes dans votre quartier
2	Saluer 5 personnes
3	Demander l'heure à 5 personnes
4	Saluer 5 collègues par leur prénom
5	Demander un conseil à 3 employés de la quincaillerie

- 4) Tournez votre regard vers l'extérieur : lorsque nous nous concentrons surtout sur nos pensées, émotions et sensations physiques, celles-ci sont amplifiées. Cela nous empêche de remarquer que les gens qui nous entourent ne semblent pas nous juger aussi sévèrement que nous nous jugeons nous même.
- 5) Apportez-vous une liste des pensées dysfonctionnelles/pensées appropriées et consultez-la dans des situations sociales anxiogènes.
- 6) Évitez l'anticipation et le post-mortem : en se préparant de façon excessive pour une situation sociale, on peut répertorier tous les dangers qui nous attendent et devenir de plus en plus anxieux. En révisant de façon critique notre performance après une interaction sociale, on trouvera toutes les « erreurs » commises et notre confiance en soi sera minée. Il est préférable de se centrer sur le moment présent avant, pendant et après l'interaction sociale pour ne pas amplifier le sentiment d'anxiété par les inquiétudes et les ruminations.
- 7) Faites des questionnaires d'auto-évaluation périodiquement pour suivre votre évolution
- N'oubliez pas : Chaque personne est différente.
 - Ne vous comparez pas aux autres. Comparez-vous à votre propre situation il y a une semaine/un mois/un an.
 - Félicitez-vous! C'est difficile d'affronter une situation qui nous rend inconfortable. Soyez fier de chaque petite victoire
 - Gardez un journal des pensées et émotions qui vous permettra de suivre votre progression et :
 - D'identifier les pensées automatiques dysfonctionnelles et de les remplacer par d'autres plus utiles et appropriées
 - De reconnaître lorsque vous retombez dans vos pensées dysfonctionnelles

Comment trouver de l'aide?

C'est normal de se sentir anxieux de temps en temps, mais *consultez votre médecin de famille* si :

- Vos symptômes affectent votre quotidien. Par exemple :
 - Vous éprouvez de la difficulté à obtenir un emploi par crainte de passer des entrevues
 - Vous refusez une promotion qui implique plus de contacts sociaux
 - Vous avez de la difficulté à développer des relations d'amitié/amoureuses
 - Vous évitez le gym ou marcher dehors par crainte d'être jugé
- Votre médecin peut vous être utile :
 - Pour obtenir un diagnostic
 - Pour recevoir une médication (la dimension biologique du TAS répond bien aux médicaments)
 - Pour vous orienter vers une psychothérapie qui pourrait vous aider. Actuellement, la psychothérapie de type cognitivo-comportementale (TCC) est la mieux validée dans le traitement du TAS. Elle se fonde sur le principe que ce n'est pas la situation sociale qui est inadéquate mais l'interprétation (les distorsions cognitives).
- ****À noter que l'usage d'alcool, de drogues, de benzodiazépines (par exemple, ativan, rivotril) est fréquente chez les anxieux sociaux. Cela permet d'augmenter la tolérance, mais ne traite pas la cause. Abordez le sujet avec votre médecin**

En ce qui a trait à l'aide psychologique, on peut s'adresser à un psychothérapeute reconnu par un ordre professionnel.

Pour plus d'informations :

Pour une description plus complète du TAS :

<https://www.esantementale.ca/Canada/Trouble-danxiete-sociale-chez-les-adultes/index.php?m=article&ID=8898>

Livres utiles :

Titre	Auteur(s)	Maison d'édition
La peur des autres : trac, timidité et phobie sociale	Christophe André, Patrick Legeron	Odile Jacob
La timidité : comment la surmonter	Gérald Macqueron, Stéphane Roy	Odile Jacob
Oser : Thérapie de la confiance en soi	Frédéric Fanget	Odile Jacob
Dying of Embarrassment : help for social anxiety and phobia	Barbara G. Markway	Raincoast Books

Vous trouverez les ressources suivantes dans le guide de pratique pour l'évaluation et le traitement cognitivo-comportemental du TAS sur le site www.tccmontreal.com :

<https://tccmontreal.files.wordpress.com/2014/03/guide-de-pratique-tas.pdf>

Échelles d'évaluation de l'anxiété sociale :

Page	Nom de l'échelle
38-39	Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz
40-42	Évaluez votre peur des autres
43	Anxiety disorder specific severity measure : Social anxiety disorder
44-45	Inventaire de Beck pour la dépression

Tableau d'enregistrement des pensées dysfonctionnelles et grille d'auto-observation de l'exposition :

Page	Outils
50	Tableau d'enregistrement des pensées dysfonctionnelles
51	Grille d'auto-observation de l'exposition aux situations problématiques

Guide *L'affirmation de soi* et des capsules vidéos :

<https://tccmontreal.com/laffirmation-de-soi-3/>

Balados de méditation guidée :

<https://www.tccmontreal.com/mbct>

<https://www.passeportsante.net/fr/AudioVideoBalado/Index.aspx?docId=260>

Modules d'auto-apprentissage basés sur la TCC (en anglais) :

Anxiety Canada: <https://maps.anxietycanada.com/courses/my-anxiety-plan-map-for-adults/>

Center for clinical intervention: Module d'autosoin (Shy no longer): <https://www.cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Social-Anxiety>

Ecouch (site de TCC australien) : www.ecouch.com

wikiHow : <https://fr.wikihow.com/surmonter-son-anxi%C3%A9t%C3%A9-sociale>

Mauder, L., Cameron, L. L. (2019). [Social anxiety](#): an NHS self help guide. NHS Northumberland, Tyne and Wear: UK

<https://web.ntw.nhs.uk/selfhelp/leaflets/Social%20Anxiety%20%20A4%202016%20FINAL.pdf>

Application téléphonique de cohérence cardiaque:

RespiRelax

Groupes de soutien :

Toastmaster <https://www.clubtoastmastersmontreal.org/>

Revivre <https://www.revivre.org/>

La clé des champs <https://lacleschamps.org/>

Phobie zéro <https://www.phobies-zero.qc.ca/>

La ressource anxiété et trouble panique <https://laressourceatp.org/>

PSYCHO

PAP



Réalisé par Dre Sophie Wang, résidente en psychiatrie

Révisé par les Drs Thanh-Lan Ngô et Anne-Sophie Boulanger-Couture, psychiatres

Design : Magalie Lussier-Valade

Remerciements : Marie-France Turgeon, Alexis Thibault, Jean Leblanc, François Duclos-Trottier

Collection PsychoPAP

www.psychopap.com



TAS