

# Anxiété sociale

*À l'intention des intervenants œuvrant auprès de la clientèle 5-17 ans et de leur entourage*



## Qu'est-ce que le stress?

Le stress est une réponse produite par le corps, en réaction à une cause externe. Plus précisément, il apparaît lorsque l'on perçoit qu'une situation représente une menace et que notre capacité d'adaptation est dépassée. Il peut aussi être positif. Il permet de bien se préparer, d'être dans l'action, en mode résolution de problèmes et d'avoir les sens aiguisés dans un contexte tel que celui d'un mariage, d'un déménagement, lors de la naissance d'un enfant ou lors d'un accident de voiture. Le stress disparaît une fois la situation résolue.

## Qu'est-ce que l'anxiété?

L'anxiété est une réaction psychologique et interne, secondaire au stress. Elle peut survenir même s'il n'y a pas de danger immédiat. Elle implique généralement un sentiment persistant d'appréhension qui ne disparaît pas, même si le problème est résolu ou si la menace est irréaliste. L'évitement, la respiration courte ou l'interprétation catastrophique de certaines situations en sont des manifestations possibles. L'anxiété est une émotion normale et inoffensive qui nous permet de nous adapter aux défis de notre quotidien. Il doit toutefois y avoir un équilibre entre l'intensité de l'anxiété ressentie et l'importance de la menace perçue. Si l'anxiété est trop faible par rapport à la situation redoutée, la stratégie utilisée pour y faire face pourrait placer une personne à risque de vivre un échec. Au contraire, si l'anxiété est trop élevée, elle pourrait avoir un effet paralysant et diminuer la capacité d'une personne à affronter la difficulté rencontrée.

## À quel moment parle-t-on de trouble anxieux?

L'anxiété devient problématique lorsqu'il y a une persistance des symptômes, un impact sur le fonctionnement de l'enfant ou de l'adolescent et/ou qu'une souffrance significative y est associée. La présence de ces éléments pourrait suggérer le besoin de consulter un professionnel habilité à approfondir l'évaluation :

- L'anxiété n'est plus ressentie comme une émotion stimulante. Elle cause plutôt une détresse, car elle est vécue plus intensément et plus longtemps qu'à la normale.
- Le fonctionnement est affecté dans un ou plusieurs domaines: scolaire, relations sociales et familiales.
- Les situations anxiogènes sont évitées afin de diminuer l'anxiété ou l'empêcher de se manifester, ce qui perturbe les activités quotidiennes.
- Le sentiment de panique ou l'anxiété ressentie est disproportionné par rapport à la situation, sans qu'il y ait de menace réelle ou de conséquences graves.
- L'anxiété apparaît sans raison ou perdure même si l'évènement menaçant est passé.

Les troubles anxieux forment une famille de diagnostics dont la phobie spécifique, l'anxiété généralisée, le trouble de pratique et l'agoraphobie, puis le **trouble d'anxiété sociale**. Ces diagnostics ne peuvent être émis qu'à la suite d'une évaluation approfondie par un professionnel habilité à cette évaluation (p. ex.: psychologues et médecins).

## Quels sont les signes et symptômes d'anxiété sociale les plus fréquents chez les enfants et les adolescents ?

Il est normal pour un enfant ou un adolescent de vivre de l'anxiété en situation sociale au cours de son développement. Par exemple, il est fréquent et habituel pour un enfant ou adolescent de:

- Craindre le rejet, l'exclusion, puis accorder beaucoup d'importance au besoin d'appartenance;
- Accorder beaucoup d'importance à l'opinion des autres et se comparer;
- Avoir souvent l'impression que tout le monde le regarde et le juge;
- Vivre du stress lors de nouvelles situations (p.ex.: rencontre de nouvelles personnes).

Pour l'enfant ou d'adolescent qui développera un trouble d'anxiété sociale, l'intensité, la fréquence et l'impact sur le fonctionnement sera plus important. En présence de symptômes il devient pertinent de procéder à un repérage plus complet et d'amener le jeune à consulter un professionnel qui pourra faire une évaluation clinique, et lui proposer des interventions. En voici des exemples:

Craindre d'offenser les autres ou d'être rejeté
Avoir tendance à éviter des événements sociaux comme des rassemblements (p.ex. : cafétéria) ou des fêtes.
Perdre de l'intérêt de voir ses amis
Ressentir des maux physiques (p.ex. : mal à la tête, au ventre) et symptômes (p.ex. : étourdissements, tremblements) lorsque confronté à une situation sociale ou à l'idée d'y être confronté
Ressentir le besoin de consommer (alcool ou drogues) pour être plus à l'aise dans les contextes sociaux
Ressentir un niveau d'anxiété élevé, même une fois la situation sociale terminée
Être envahi par la peur des situations sociales et de se faire juger (avoir de la difficulté à penser à autre chose)
Sembler irritable, agité, faire des accès de colère, pleurer, s'opposer ou figer dans des situations sociales
Se préparer de façon disproportionnée à un événement social (p.ex. : présentation orale)
Refuser de s'exprimer dans un contexte social
Être extrêmement timide ou très dépendant de sa famille ou de son entourage
Vivre des difficultés de sommeil (sommeil agité, se fatiguer rapidement)
Vivre des changements dans l'appétit (mange plus ou moins qu'à l'habitude)
Avoir de la difficulté à rester seul
Avoir tendance à poser beaucoup de questions
Régresser au niveau des acquis développementaux (p.ex. : pipi au lit alors que l'enfant était propre)
Vivre des attaques de panique
Avoir un usage abusif d'écrans, jeux vidéo, réseaux sociaux. Vivre de la détresse lorsque ce temps est terminé.

## Quelles sont les interventions recommandées?

Nous vous invitons à consulter la synthèse<sup>1</sup> et le *Guide de pratique clinique portant sur le trouble d'anxiété sociale*<sup>2</sup> qui regroupent l'ensemble des interventions recommandées présentées selon un modèle de soins en étapes. On y retrouve les soins et services recommandés les moins intrusifs et les plus efficaces selon une gradation et en fonction des caractéristiques présentées par le jeune, sa famille et son entourage. Les traitements proposés dépendent de la gravité, de la persistance des symptômes, de l'altération du fonctionnement, de la complexité de

<sup>1</sup> Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale, « Synthèse du guidé de pratique clinique Trouble d'anxiété sociale: repérage, évaluation et traitement », à diffuser.



la situation clinique et de la réponse au traitement offert. Concrètement, les étapes débutent par des modalités comme l'appréciation du profil de risque, l'éducation psychologique et aux premières étapes jusqu'à des interventions plus spécifiques (ex. : programme d'intervention individuel adapté utilisant des techniques cognitivocomportementales) ou vers des traitements spécifiques et spécialisés comme de la psychothérapie ou le traitement combiné avec la médication, au niveau des étapes supérieures de soins.

## Références

- Children's Hospital of Eastern Ontario. (s.d.). *Problème anxiété sociale*. <https://www.cheo.on.ca/fr/resources-and-support/social-anxiety.aspx>
- CIUSSS de la Capitale-Nationale. (2024). *Synthèse du guide de pratique clinique Trouble d'anxiété sociale: repérage, évaluation et traitement*. (à diffuser)
- Elia, J. (2023). *Trouble d'anxiété sociale chez l'enfant et l'adolescent*. Le Manuel Merck. <https://www.merckmanuals.com/fr-ca/accueil/problèmes-de-santé-infantiles/troubles-mentaux-chez-les-enfants-et-les-adolescents/trouble-d-anxiété-sociale-chez-l-enfant-et-l-adolescent>
- Gouvernement du Québec. (2023). *Anxiété sociale*. Québec. <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/anxiete-sociale#c122304>
- Gouvernement du Québec. (2023). *Troubles anxieux*. Québec. <https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/mieux-comprendre-troubles-mentaux/troubles-anxieux>
- MSSS. (2022). *Trouble d'anxiété sociale: repérage, évaluation et traitement - Guide de pratique clinique* (publication no 22-914-23W). <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-23W.pdf>
- Naître et grandir. (2021). *Les phobies chez l'enfant*. <https://naitreetgrandir.com/fr/sante/phobies-peurs-enfant/>
- Tel-Jeunes (s.d.). *Le trouble d'anxiété sociale*. <https://www.teljeunes.com/fr/jeunes/sante-mentale/stress-et-anxiete/trouble-d-anxiete-sociale>

