

L'anxiété sociale : c'est quoi?

L'anxiété sociale est la crainte d'être jugé, scruté ou embarrassé en public. Elle se caractérise par une peur intense des situations non familières ou par une crainte excessive d'être observé ou jugé.

Ces situations peuvent être tellement préoccupantes que la personne tentera de les éviter à tout prix.

L'anxiété sociale peut être liée à la crainte que les gens pensent du mal de nous ou encore à la peur de ne pas être à la hauteur des attentes ou d'être comparé aux autres. La personne aux prises avec l'anxiété sociale se sent parfois isolée; jusqu'à 7 % de la population peut souffrir de cette forme d'anxiété.

Références :

<http://www.edu.gov.on.ca/fre/document/reports/SupportingMindsFr.pdf>

http://www.helpguide.org/mental/social_anxiety_support_symptom_causes_treatment.htm

http://www.anxietybc.com/sites/default/files/adult_hmsocial.pdf

http://www.doctissimo.fr/html/sante/encyclopedie/sa_781_anxiete.htm

Images :

http://www.campuscalm.com/women_leadership_barriers.html

<http://thelcbridge.com/wp-content/uploads/2011/04/social-phobia.jpg>

Anxiété sociale

Information pour les parents



Services cliniques



7515, prom. Forest Glade
Windsor (Ontario) N8T 3P5

Santé mentale chez les enfants et les adolescents

Le saviez-vous?

Votre enfant peut ressentir du stress ou de l'anxiété dans une situation où :

- il rencontre des gens pour la première fois;
- il est le centre d'attention;
- il doit discuter ou travailler en petits groupes;
- il doit faire une présentation orale ou parler en public;
- il se fait taquiner ou critiquer devant les autres;
- il est choisi ou nommé pour une activité en classe;
- il doit passer un examen;
- il doit s'entretenir avec des personnes « importantes » ou en position d'autorité.

Indices de stress ou d'anxiété chez l'enfant

- Refus d'aller à l'école
- Difficulté à se concentrer sur ses travaux ou à se souvenir de ce qu'il a appris
- Sensation d'avoir des papillons dans l'estomac avant un examen
- Refus de participer aux activités sociales
- Évitement des situations où il doit rencontrer des gens pour la première fois
- Refus d'assister aux événements spéciaux
- Rougissements
- Maux d'estomac ou nausées
- Transpiration, sueurs froides ou mains moites
- Étourdissements ou diarrhée
- Souffle court ou sensation d'étouffement

Si votre enfant manifeste une ou plusieurs de ces caractéristiques ou s'il vous confie vivre de grandes inquiétudes avant un examen, un événement important ou une situation sociale quelconque, voici une activité de détente (5-10 minutes) qui pourrait contribuer à réduire son stress :

RÉCRÉ DÉTENTE

- 1) Trouvez un endroit confortable où votre enfant peut s'asseoir ou se coucher.
- 2) Demandez à votre enfant de fermer les yeux et de prendre une grande inspiration par le nez, en gonflant l'abdomen. Demandez-lui de retenir son souffle un moment, puis d'expirer l'air en relâchant ses muscles.
- 3) Après deux respirations profondes, demandez-lui de serrer fortement les poings, puis de les relâcher.
- 4) Demandez-lui ensuite de hausser les épaules, puis de les relâcher.
- 5) Demandez-lui maintenant de contracter son abdomen, puis de le relâcher. Dites-lui de laisser son ventre se détendre complètement.
- 6) Comptez lentement jusqu'à dix et demandez-lui comment il se sent. Recommencez les exercices au besoin.
- 7) Si le problème persiste, n'hésitez pas à consulter un professionnel.