Votre programme d’aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

Surmonter l’anxiété sociale : comment atténuer votre malaise

Si le fait de rencontrer des gens vous donne envie de fuir la civilisation, vous faites peut-être partie des sept pour cent de la population qui souffrent d'une certaine forme d'anxiété sociale. Bien qu’il soit à peu près impossible qu’une personne souffrant d’anxiété sociale se transforme en papillon mondain, il lui est cependant possible d'apprendre des techniques qui contribueront à réduire son malaise en société.



Comprendre l’anxiété sociale

L'anxiété sociale se définit comme une émotion désagréable que peut éprouver une personne préoccupée par une évaluation interpersonnelle. Toute situation impliquant des rencontres sociales, par exemple, visiter un centre commercial, assister à une réception, participer à des activités de groupe ou à un atelier ou porter un toast lors d’un événement peut causer un certain degré d'anxiété à certaines personnes.

Chez les personnes socialement anxieuses, cette anxiété peut varier d’un simple malaise à un état complètement débilitant. Dans les cas extrêmes, l'anxiété sociale peut se transformer en phobie sociale : la personne affectée aura alors une peur extrême de rencontrer de nouveaux visages ou de se trouver avec d’autres personnes, quelle que soit la situation. La forme extrême la plus rare de phobie sociale est l'agoraphobie (une peur irraisonnée des espaces publics) : la personne demeurera chez elle pour éviter de participer à une activité pouvant impliquer un contact avec d'autres personnes.

Comment réduire votre anxiété

La première chose à faire pour refréner l’appréhension consiste à trouver des moyens de gérer l’anxiété sociale que vous éprouvez.

Cette technique se fonde sur le processus de désensibilisation systématique, un traitement courant et couronné de succès dans de nombreux cas de phobies. Vous pouvez l'adapter à l'anxiété sociale et la pratiquer, avec l'aide d'un ami ou d’un membre de la famille désireux de vous soutenir. Dites-lui exactement ce que vous avez l’intention de faire. Cette situation en soi pourrait vous causer un peu d'anxiété, mais rassurez-vous en vous disant que vous agissez ainsi pour résoudre votre problème et, avec un peu de persévérance, les choses iront en s’améliorant.

1. **Vous devez d’abord apprendre à gérer les symptômes physiques et mentaux de l'anxiété.** Vous pouvez pratiquer des techniques de réduction de l'anxiété, comme la méditation, la respiration profonde et la relaxation progressive des muscles.

2. **Identifiez une situation sociale qui ne vous cause pas d'anxiété sociale présentement.** Par exemple, il se pourrait que vous éprouviez très peu d'anxiété lorsque vous allez au restaurant avec un ami, pourvu que vous y soyez déjà allé et que votre ami vous rencontre chez vous auparavant.

3. **Rendez la situation un peu plus difficile et laissez-la vous causer un peu plus d'anxiété.** Au lieu de vous rencontrer chez vous, rencontrez-vous devant le restaurant. Puis, entrez-y et savourez votre repas – votre récompense pour avoir accompli cet effort.

4. **Si vous prenez normalement votre voiture afin d'éviter le transport en commun, prenez l'autobus la prochaine fois.** Organisez-vous pour rencontrer votre ami dans le restaurant plutôt qu'à l'extérieur et arrivez 15 minutes à l'avance. Installez-vous à une table et commandez une boisson – félicitez-vous d'être allé aussi loin.

5. **Vous avez accompli les points 1 à 4 plusieurs fois et vous vous sentez maintenant à l'aise**. Élevez la barre d'un cran. Vous connaissez bien le restaurant et le personnel vous reconnaît probablement. Allez y prendre un repas seul. Si vous trouvez l'endroit trop achalandé le soir, allez-y le midi, avant ou après l'heure de pointe, ou encore pour une boisson et un casse-croûte dans l'après-midi.

6. **Lorsque vous aurez accompli le point 5 avec un niveau d'anxiété que vous pouvez gérer, allez seul dans un restaurant différent où vous n'êtes jamais entrée**. Ou, si vous sentez que vous pouvez très bien gérer une situation qui autrefois vous causait de l'anxiété, invitez une personne de votre connaissance au restaurant.

Gardez à l'esprit que vous éprouverez de l'anxiété durant ce processus. Cependant, à chaque étape, vous confronterez vos craintes et, à chaque réussite, vous confirmerez que vous pouvez gérer votre anxiété et vos réactions.

Prévenir ou gérer une crise d'anxiété ou de panique

Nombre de personnes souffrant d'anxiété générale ou spécifique savent reconnaître les signes précurseurs d'une crise d'anxiété. En voici les signes et les symptômes habituels :

- Elle se produit soudainement et sans raison.
- Vous ressentez un danger, une menace qui plane et l'envie de fuir.
- Vous pourriez croire que vous devenez fou ou que vous allez avoir une crise cardiaque.
- Vous pourriez avoir l'impression que vous êtes sur le point de mourir ou de perdre le contrôle.

Dès que ce cycle de pensées fait son apparition, votre corps génère une réaction de combat ou de fuite – une réaction physique automatique et normale dans une situation de stress. Vous commencerez à ressentir des symptômes physiques, entre autres :

Si vous avez l'impression que vous allez souffrir d'une crise d'anxiété, il est souvent possible de maîtriser vos pensées et vos réactions pour empêcher qu'elles s'intensifient et éviter ainsi les conséquences physiologiques et psychologiques sévères que vous reconnaissez comme des caractéristiques d'une crise de panique caractérisée. Dès que vous sentez l'anxiété vous gagner, efforcez-vous de vous détacher de la situation et trouvez un endroit où vous pourrez être debout ou, mieux encore, vous asseoir.

Ancrez-vous. Tenez-vous debout, les deux pieds fermement ancrés au sol et appliquez suffisamment de pression pour en sentir le contact. Agrippez-vous à quelque chose : l'accoudoir d'une chaise ou une rampe, ou appuyez votre dos contre un mur.

Respirez. Respirez aussi en profondeur et aussi lentement que possible. Efforcez-vous de respirer d'abord par la bouche, puis par le nez (si possible), et respirez plus en profondeur, si vous le pouvez.
© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

Vous pourriez vous sentir étourdi : c'est normal. Votre cerveau reçoit une grande quantité d'oxygène, essentielle pour bien fonctionner et penser clairement.

Concentrez-vous. Prenez un objet quelconque et commencez à vous le décrire. De quoi est-il fabriqué? Quelle est sa couleur? Que ressentez-vous au toucher? Est-il doux? Dur? Froid? Chaud? Donnez en une description aussi détaillée que possible et passez à un autre objet. Continuez de respirer et de décrire des objets jusqu'à ce que vous sentiez que vous reprenez le contrôle.

Si vous avez l'impression que l'anxiété – sociale ou autre – exerce un contrôle sur votre vie, il serait bon de consulter un professionnel. Souvent, une analyse de notre comportement nous permet de mieux comprendre ce qui s'est produit et d'apprendre à surmonter des situations semblables. Parlez vos sentiments à un ami ou à un conseiller en qui vous avez confiance; rédigez un journal, visitez un site Internet traitant de l'anxiété ou trouvez un autre moyen de gérer vos pensées. Dès que vous aurez entrepris de le faire, vous serez sur la voie du rétablissement.

- des palpitations, des battements de cœur ou une accélération du rythme cardiaque
- une transpiration abondante
- des tremblements ou des secousses musculaires
- un essoufflement ou l'impression d'étouffer
- de douleurs à la poitrine ou un malaise
- des nausées ou des douleurs abdominales
- le vertige, de l'instabilité, des étourdissements ou l'impression que vous allez vous évanouir
- une impression de détachement, comme si vous flottiez au-dessus de votre corps ou une impression d'irréalité
- un engourdissement ou des picotements
- de frissons ou des bouffées de chaleur

décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.