

Programme guidé par un thérapeute Anxiété sociale

QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ SOCIALE?

Certaines personnes sont mal à l'aise lorsqu'elles se retrouvent au centre de l'attention. Pour d'autres, il s'agit d'une véritable épreuve. En fait, la peur de parler en public est une des plus répandues dans la population. S'exprimer devant les autres peut indisposer bien des gens, mais cet inconfort demeure généralement en deçà d'un seuil problématique.

En revanche, certaines personnes éprouvent une timidité et une gêne excessives, et craignent d'être jugées, embarrassées ou humiliées dans ces situations. Elles peuvent alors chercher à éviter les activités sociales et les événements où elles doivent prendre la parole et, s'il leur est impossible de s'y soustraire, elles éprouvent de la détresse. Celles qui présentent de très hauts niveaux d'anxiété sociale, au point de ressentir une grande insécurité et d'avoir de la difficulté à vivre leur vie comme elles le voudraient, peuvent être atteintes de ce qu'on appelle le trouble d'anxiété sociale.

Les personnes atteintes d'anxiété sociale peuvent laisser passer des occasions d'enrichir leur vie sociale, amoureuse ou professionnelle, que ce soit au quotidien ou à l'échelle de leurs grands objectifs de vie.

PRÉVALANCE DE L'ANXIÉTÉ SOCIALE AU CANADA ET EN MILIEU DE TRAVAIL

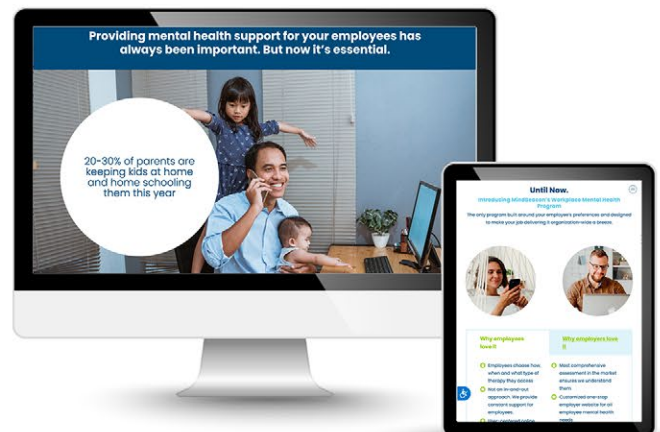
La timidité et la crainte des jugements négatifs sont très courantes. Nous pressentons que ces préoccupations ont pris de l'ampleur durant la période de confinement et d'isolement sociale, et surtout à l'approche du retour à la vie normale.

Selon Statistique Canada, le taux de prévalence sur la vie du trouble d'anxiété sociale au Canada est compris entre 8 % et 13 %¹. Autrement dit, pour chaque tranche de 100 employés de votre entreprise, 8 à 13 pourraient avoir souffert d'un trouble d'anxiété sociale à un moment de leur vie.



APERÇU DU PROGRAMME

Notre programme sur l'anxiété sociale s'appuie sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), le traitement non pharmacologique (ne recourant pas aux médicaments) le mieux étudié et le plus éprouvé pour prendre en charge cette condition. Il propose un accès de 12 semaines à notre plateforme et comprend des exercices, du contenu informatif, des documents à lire et des fiches de travail. L'ensemble du programme se déroule sous la supervision d'un thérapeute qui s'efforce d'harmoniser le contenu aux besoins de la personne, donnant à celle-ci les outils qui lui seront utiles aujourd'hui comme demain.

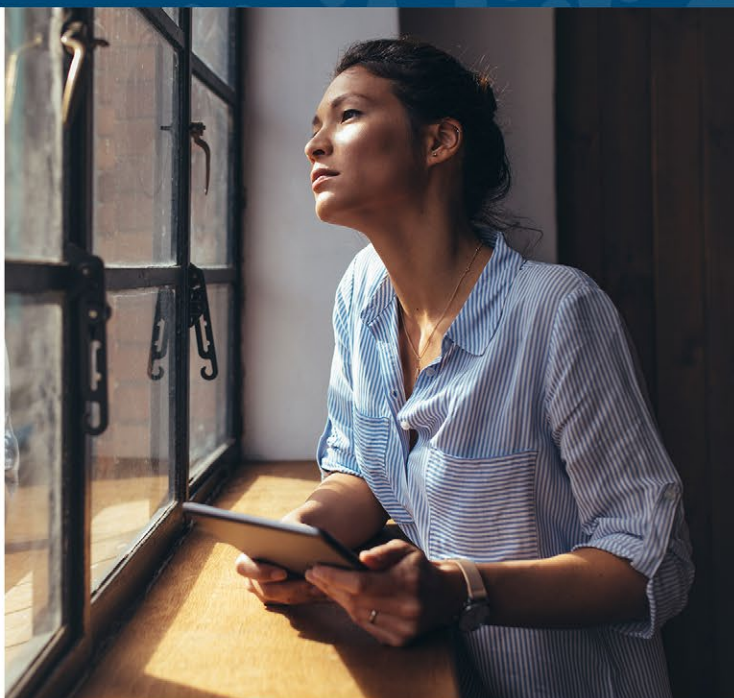


QUI DEVRAIT S'INSCRIRE?

Ce programme s'adresse à une variété de personnes qui se sentent préoccupées par l'anxiété sociale, allant de celles qui éprouvent de la timidité ou un embarras excessif, à celles qui présentent des symptômes correspondant au trouble d'anxiété sociale.

En milieu de travail, les employés touchés par l'anxiété sociale peuvent être indisposés par certaines des situations suivantes, ou chercher à les éviter:

- ✔ Être dans une situation impliquant une évaluation du rendement
- ✔ Prendre la parole ou faire une présentation en public ou toute activité se déroulant devant un auditoire
- ✔ Participer à une entrevue d'emploi
- ✔ Établir le contact visuel
- ✔ Être au centre de l'attention dans des situations sociales
- ✔ Manger ou boire en public
- ✔ Échanger avec des étrangers
- ✔ Échanger avec des personnes en autorité
- ✔ Exprimer des opinions ou s'affirmer
- ✔ Faire la conversation



OUTILS ET MODULES DU PROGRAMME

Voici certains des thèmes couverts dans le cadre du programme sur l'anxiété sociale:

- ✔ Comprendre l'anxiété sociale
- ✔ Comprendre les types de pensées, de sentiments et de comportements qui produisent l'anxiété sociale
- ✔ Se fixer des objectifs individuels
- ✔ Rediriger l'attention
- ✔ Remettre en question les pensées anxieuses
- ✔ Prendre en charge les situations qui provoquent l'anxiété sociale

UN PROGRAMME APPUYÉ SUR LA RECHERCHE

MindBeacon entend fournir des soins fondés sur des données probantes.

Nos programmes sont élaborés par des psychologues cliniciens spécialisés en recherche et en thérapie cognitive-comportementale (TCC) qui connaissent parfaitement les troubles abordés en thérapie.

Le programme sur l'anxiété sociale a été actualisé récemment pour tenir compte des pratiques exemplaires et pour répondre à l'évolution des besoins des clients.

RÉPONSES AUX QUESTIONS FRÉQUENTES SUR L'ANXIÉTÉ SOCIALE

L'anxiété sociale est-elle considérée comme un trouble?

L'anxiété sociale désigne la peur du jugement et de l'humiliation associée à des situations de performance sociale. Or, cette peur n'atteint pas nécessairement un niveau où on pourrait la désigner comme un «trouble». Lorsque l'anxiété sociale est telle qu'elle entraîne une grande détresse et qu'elle empêche une personne de vivre sa vie comme elle le souhaite, elle peut être désignée comme un trouble d'anxiété sociale. Seuls les professionnels de la santé mentale autorisés peuvent poser un tel diagnostic. Notre programme est conçu pour venir en aide aux personnes éprouvant de l'anxiété sociale, que leurs symptômes correspondent ou non aux critères diagnostiques de ce trouble.

Quelle est la différence entre l'anxiété sociale et l'introversion?

Certaines personnes naissent avec une personnalité introvertie. L'anxiété sociale, quant à elle, est acquise au fil du temps. Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), les symptômes du trouble d'anxiété sociale apparaissent habituellement avant l'âge de 18 ans². Les introvertis prennent la décision délibérée de rester discrets lorsqu'ils en ont le choix. L'anxiété sociale, en revanche, n'est pas un choix. En effet, la crainte du jugement empêche la personne atteinte d'accomplir ce qu'elle aimerait dans la vie.

L'anxiété sociale et l'anxiété sont-elles synonymes?

L'anxiété est une émotion universelle survenant lorsqu'une personne fait face à une menace éventuelle, à un danger ou à l'incertitude. L'anxiété influe sur les réponses physiologiques, les processus de pensée et le comportement. L'anxiété sociale, elle, désigne le sentiment d'anxiété ressenti dans des situations sociales. Elle est associée en particulier à la crainte d'être jugé, humilié ou embarrassé.

L'anxiété sociale peut-elle être traitée?

Oui, les professionnels formés en santé mentale peuvent traiter cette condition. L'anxiété sociale non traitée peut entraîner un sentiment de détresse prolongé et amener une personne à rater des occasions. Elle peut aussi être associée à la dépression, à la consommation accrue d'alcool et de drogue, et à d'autres problèmes. Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) est le mode de traitement le plus efficace du trouble d'anxiété sociale.³

L'anxiété sociale est-elle la même chose que la timidité?

Selon l'American Psychological Association, « la timidité est la tendance à se sentir gêné, préoccupé ou tendu dans les échanges interpersonnels, en particulier avec des personnes qu'on connaît peu⁴». La timidité et l'anxiété sociale ne sont donc pas synonymes, mais on peut considérer l'anxiété sociale comme une forme exagérée de timidité ou d'embarras.

À quel point l'anxiété sociale est-elle répandue au Canada?

Selon Statistique Canada, le taux de prévalence sur la vie du trouble d'anxiété sociale au Canada se situe entre 8 % et 13 %². Autrement dit, pour chaque tranche de 100 personnes au Canada, 8 à 13 pourraient avoir souffert d'un trouble d'anxiété sociale à un moment de leur vie.

L'anxiété sociale est-elle considérée comme une cause d'invalidité au Canada?

Selon l'organisme Disability Credit Canada, « lorsque leurs symptômes deviennent invalidants, de nombreuses personnes demandent du soutien financier pour leur traitement par l'entremise du crédit d'impôt canadien pour personnes handicapées⁵».

2 Trouble d'anxiété sociale. (s.d.). <https://www.camh.ca/fr/health-info/mental-illness-and-addiction-index/social-anxiety-disorder>

3 Trouble d'anxiété sociale. (s.d.). <https://www.camh.ca/fr/health-info/mental-illness-and-addiction-index/social-anxiety-disorder>

4 Shyness. (s.d.). Repéré le 13 avril 2021, <https://www.apa.org/topics/shyness#:~:text=Shyness%20is%20the%20tendency%20to,encounters%2C%20especially%20with%20unfamiliar%20people.&text=Some%20people's%20shyness%20is%20so,in%20relationships%20and%20at%20work>

5 Dcci. (8 novembre 2021). Disability tax credit for anxiety disorders: Feel better today. <https://disabilitycreditcanada.com/disability-tax-credit-eligible-conditions/anxiety-disorders/>