

Mind Beacon

Programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale

Gestion de l'anxiété sociale



QU'EST-CE QUE L'ANXIÉTÉ SOCIALE?

Certaines personnes éprouvent de l'inconfort lorsqu'elles deviennent le centre de l'attention, alors que d'autres ressentent une profonde angoisse. Prendre la parole en public, par exemple, est l'une des craintes les plus répandues. Chacun d'entre nous éprouve un certain degré d'anxiété lorsqu'il se retrouve en contexte social, mais l'intensité de celle-ci n'est pas forcément assez forte pour être qualifiée de trouble.

D'autres, en revanche, manifestent une timidité et une conscience de soi qui sont telles qu'elles leur nuisent, et elles ont peur du jugement, de l'embarras ou de l'humiliation. En conséquence, ces personnes voudront souvent éviter ces cadres ou auront vraisemblablement du mal à composer avec ceux-ci. Les personnes atteintes d'une anxiété si profonde en présence des autres qu'elle leur cause une grande détresse psychologique et les empêche de vivre comme elles l'entendent peuvent souffrir de ce que l'on appelle le trouble d'anxiété sociale.

Celles et ceux qui en souffrent ratent parfois diverses occasions sur les plans social, romantique et professionnel, et ce, tant au quotidien que dans la vie en général.

PRÉVALENCE DE L'ANXIÉTÉ SOCIALE AU CANADA

La timidité et la crainte d'être jugé négativement sont très courantes. On s'attend à ce que ces problèmes affectent davantage de personnes après les périodes de confinement et d'isolement social, surtout à l'approche des réouvertures.

Selon Statistique Canada, le taux de prévalence à vie du trouble d'anxiété sociale au pays varie de 8 % à 13 %¹.

APERÇU DU PROGRAMME

Le programme de gestion de l'anxiété sociale de MindBeacon est fondé sur les principes de la thérapie cognitivo-comportementale (TCC). Il s'agit de la forme de traitement non pharmacologique (sans médicaments) la plus étudiée et la plus adaptée pour soigner l'anxiété sociale³. Offrant un accès à notre plateforme durant 12 semaines, il propose des exercices, des renseignements pratiques, des lectures intéressantes et des feuilles de travail. Le 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.



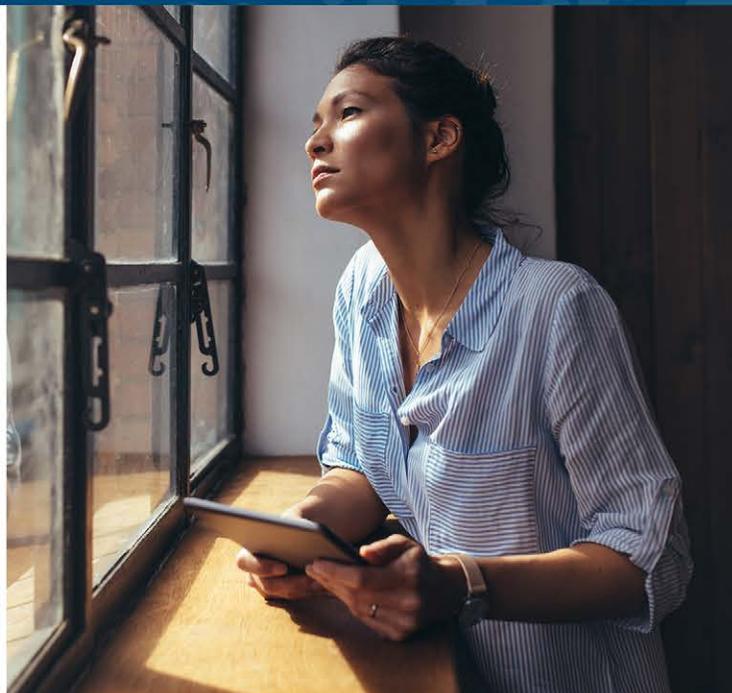
1 Section B - Troubles anxieux (27 novembre 2015). <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-619-m/2012004/sections/sectionb-fra.htm>

QUI PEUT S'INSCRIRE?

Ce programme peut venir en aide à une multitude de personnes souffrant d'anxiété sociale, dont celles qui manifestent une conscience ou une timidité excessive, ou qui présentent des symptômes caractéristiques d'un trouble d'anxiété sociale.

En milieu de travail, les employés qui éprouvent de l'anxiété sociale peuvent chercher à éviter les situations suivantes ou avoir du mal à composer avec celles-ci:

- ✔ Participer à une rencontre formelle, comme une évaluation de rendement
- ✔ Effectuer une présentation ou prendre la parole devant un auditoire, notamment
- ✔ Réaliser des entrevues d'emploi
- ✔ Établir un contact visuel
- ✔ Être le centre de l'attention dans un contexte social
- ✔ Manger ou boire devant les autres
- ✔ Interagir avec des étrangers
- ✔ Exprimer son opinion et s'affirmer
- ✔ Interagir avec une personne assumant une fonction d'autorité
- ✔ Discuter de tout et de rien



TROUSSE ET MODULES DU PROGRAMME

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

- ✔ Comprendre l'anxiété sociale
- ✔ Comprendre les réflexions, émotions et comportements qui alimentent l'anxiété sociale
- ✔ Établir des objectifs personnels
- ✔ Recentrer l'attention
- ✔ Chasser les pensées alimentant l'anxiété sociale
- ✔ Faire face aux situations qui déclenchent l'anxiété sociale

UN PROGRAMME QUI DÉCOULE DE LA RECHERCHE

MindBeacon entend fournir des soins en se fondant sur des données probantes. Nos programmes sont élaborés par des psychologues cliniciens spécialisés en recherche et en thérapie comportementale et cognitive (TCC) qui connaissent parfaitement les troubles abordés en thérapie. Celui-ci a récemment été actualisé pour intégrer les pratiques exemplaires et tenir compte de l'évolution des besoins de la clientèle.



LES QUESTIONS FRÉQUEMMENT POSÉES

Qu'est-ce qu'un programme guidé de thérapie cognitivo-comportementale?

La thérapie cognitivo-comportementale est l'une des formes de thérapie les plus efficaces. Grâce à MindBeacon, vous pouvez progresser à votre rythme, quand vous le voulez, tout en bénéficiant de l'accompagnement d'un thérapeute à chaque étape du programme. Celui-ci prévoit notamment des lectures et des exercices élaborés par des experts cliniciens qui vous aideront à acquérir les compétences dont vous avez besoin pour aller de l'avant. Vous pouvez accéder à ces outils à votre convenance, où que vous soyez, et envoyer des messages à votre thérapeute lorsque quelque chose ne va pas. Votre thérapeute répond à vos messages dans un délai de 1 jour ouvrable.

L'anxiété sociale est-elle un trouble à proprement parler?

L'anxiété sociale se caractérise par la peur du jugement et de l'humiliation en contexte interpersonnel, mais son intensité n'est pas forcément assez intense pour être qualifiée de trouble. Si l'anxiété sociale ressentie par ces personnes atteint un point tel qu'elle leur cause un stress psychologique intense et les empêche de vivre leur vie comme elles l'entendent, il peut s'agir d'un trouble d'anxiété généralisée. Cependant, seul un professionnel compétent en la matière et dûment autorisé à pratiquer peut poser un tel diagnostic. Notre programme est conçu pour venir en aide à toute personne souffrant d'anxiété sociale, et ce, qu'elle réponde ou non aux critères diagnostiques propres à ce trouble.

L'anxiété sociale est-elle répandue au Canada?

Selon Statistique Canada, le taux de prévalence à vie du trouble d'anxiété sociale au pays se situe entre 8 % et 13 %¹. Cela signifie qu'en moyenne, 8 à 13 personnes au Canada par tranche de 100 peuvent avoir souffert d'un trouble d'anxiété sociale au cours de leur vie.

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

L'anxiété est une émotion que ressentent tous les êtres humains qui font face à une menace ou un danger perçu, ou qui sont devant l'incertitude. L'anxiété perturbe la réponse physique, le processus de réflexion et le comportement. L'anxiété sociale, pour sa part, est une manifestation d'anxiété dans des situations sociales qui se caractérise par la peur du jugement, de l'humiliation ou de l'embarras.

L'anxiété sociale et la timidité sont-elles identiques?

L'American Psychological Association précise:

« La timidité est la tendance à se sentir mal à l'aise, anxieux ou tendu lors de rencontres sociales, notamment en présence d'inconnus (traduction libre)². » La timidité et l'anxiété sociale sont donc différentes, mais on peut considérer l'anxiété sociale comme étant une manifestation excessive de conscience ou de timidité.

L'anxiété sociale peut-elle être guérie?

L'anxiété sociale peut être traitée par des professionnels formés en santé mentale. Dans le cas contraire, elle peut entraîner une détresse psychologique prolongée et des occasions manquées. Elle peut aussi s'accompagner de dépression, d'un usage accru de substances ou d'alcool, et d'autres problèmes. Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), la thérapie cognitivo-comportementale est la forme de traitement la plus efficace pour soigner le trouble d'anxiété sociale³.

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

Selon l'organisme Disability Credit Canada⁴, « si les symptômes deviennent invalidants, de nombreuses personnes peuvent obtenir du soutien financier aux fins de traitement par l'entremise du crédit d'impôt pour personnes handicapées du gouvernement du Canada (traduction libre)».

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

Si certaines personnes sont nées introverties, l'anxiété sociale, elle, se développe. Selon le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), les symptômes du trouble d'anxiété sociale apparaissent habituellement avant 18 ans³. Une personne introvertie choisit consciemment de ne pas s'exprimer lorsqu'elle peut le faire. Une personne atteinte d'anxiété sociale, pour sa part, n'a pas ce choix. La crainte du jugement d'autrui empêche cette dernière de faire ce qu'elle aimerait dans la vie.

2 Shyness. (s.d.). Consulté 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.>

3 Trouble d'anxiété sociale. (s.d.), <https://www.camh.ca/fr/info-sante/index-sur-la-sante-mentale-et-la-dependance/le-trouble-d-anxiete-sociale>

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