

COLLECTION

Suis-Je du genre?

Lorsque nous avons à parler devant un groupe, que nous rencontrons de nouvelles personnes ou que nous devons nous affirmer dans une situation donnée, il n'est pas rare de ressentir de l'anxiété. Cependant, pour certaines personnes, ces situations deviennent un véritable cauchemar. Est-ce ton cas ?



Suis-Je du genre

à avoir peur du jugement ?

	Vrai	Faux
Je deviens anxieux plusieurs heures avant une situation sociale que je redoute.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je demeure anxieux tout au long de la situation sociale redoutée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je ressens parfois des symptômes de panique avant et pendant les situations sociales (ex. : palpitations, sueurs, nausées, tremblements, etc.).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent peur de rougir, de trembler ou de transpirer abondamment en situation sociale et j'anticipe les situations où je cours le risque que cela se produise.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je dois parfois quitter certaines situations sociales, car mes symptômes sont devenus trop inconfortables ou gênants.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent honte de ce que j'ai pu dire ou faire lors d'interactions sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Après une situation sociale redoutée, je me sens souvent épuisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Même si je me confronte plusieurs fois à la situation sociale que je redoute, je suis toujours aussi anxieux d'une fois à l'autre.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent peur de me sentir embarrassé ou humilié dans les situations sociales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lorsque les autres m'observent (manger, parler au téléphone, marcher...), je deviens très nerveux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à éviter certaines situations sociales ou certaines situations de performance.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai du mal à amorcer une conversation, à parler devant un groupe, à faire des appels, à participer à des soirées, à parler à des figures d'autorité, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai excessivement peur du jugement des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je déteste les exposés oraux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent de la difficulté à m'affirmer face aux autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai souvent tendance à me dire que les autres me trouvent ridicule ou inintéressant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Des réponses positives à plusieurs items indiquent des difficultés liées à l'anxiété sociale.

Tu aimerais te sentir mieux en situation sociale ou de performance ? C'est bien normal. Cependant, c'est un processus qui exige du temps, des efforts et parfois du soutien. Il faut donc être patient et s'exercer souvent. Mais un mieux-être est possible et les trucs qui suivent pourront te donner des pistes de solutions à mettre en pratique.

Trucs express

- Pratique régulièrement la respiration contrôlée (inspire lentement et doucement en faisant gonfler ton ventre, puis expire en te disant le mot « relaxe »), même lorsque tu n'es pas en situation sociale.
- Modifie ton discours mental négatif (Est-ce sûr que l'autre va me juger ? Est-ce grave de rougir, de trembler ou de transpirer abondamment ?).
- Questionne certaines de tes croyances (Est-ce important de plaire à tout le monde ? Est-ce réaliste ? Est-ce que ma valeur en tant qu'être humain repose sur cette performance sociale ?).
- Inscris tous les comportements que tu évites par peur des autres et mets-les en ordre (du plus facile au plus difficile).
- Affronte graduellement ces situations et regarde si tes craintes se réalisent.
- Lorsque tu présentes des symptômes physiques inconfortables, reste dans la situation en faisant comme si de rien n'était ou en nommant le symptôme (ex. : « il se peut que je rougisse, ça m'arrive souvent lorsque je fais des présentations orales, alors, ne vous surprenez pas si ça se produit!).
- Exerce-toi à t'affirmer graduellement (ex. : faire une demande banale à quelqu'un qui ne te gêne pas trop, puis plus tard, faire une demande qui a plus de chance d'être refusée, à quelqu'un qui t'intimide un peu plus...).
- Accepte les invitations à des soirées, malgré ta gêne et tes anticipations.
- Mets l'accent sur tes qualités et tes forces : d'abord les lister pour en prendre conscience, puis te les rappeler et les mettre en valeur.
- Rappelle-toi que tes pensées ne sont pas des faits. Ce ne sont que des pensées, elles ne reflètent pas la réalité. Tu peux te sentir inintéressant sans l'être réellement.

En savoir plus...

- Parler de sa situation à des proches qui ont réglé leur difficulté pour avoir des trucs.
- De multiples livres ou sites Internet traitent de ce sujet : *La peur des autres*, André, C. et Légeron, P., édition Odile Jacob, 2003. *Approcher les autres, est-ce si difficile ?*, Nazare-Aga, I., Les éditions de l'homme, 2004. Site web : www.aide.ulaval.ca
- Consulter les services d'aide du cégep :

Psychologie : SC-1045	Sexologie : HA-1302
Santé : HA-1338	Travail social : HA-1302
Services adaptés : HB-2081	Travail de milieu : HA-1302

