



## Le trouble d'anxiété sociale : un problème de diagnostic par Marie Taillefer

Affectant environ 15 millions d'Américains selon l'association américaine de l'anxiété de la dépression, le trouble d'anxiété sociale, aussi appelée phobie sociale, est l'un des troubles anxieux les plus répandus. L'Institut universitaire en santé mentale de Montréal le définit comme une peur intense et persistante d'adopter un comportement embarrassant ou humiliant lorsqu'exposé à des situations sociales, ainsi que par une préoccupation constante du jugement d'autrui. Cette crainte se traduit en symptômes physiques d'anxiété (transpiration, tremblements, palpitations, confusion, etc.).

Plus que simplement timide, une personne souffrant de phobie sociale peut se voir dans l'impossibilité de mener une vie sociale, professionnelle et amoureuse satisfaisante. En effet, une personne souffrant de phobie sociale aura tendance à éviter les situations lui causant de l'anxiété. Elle pourrait par exemple ne pas aller à une entrevue pour un emploi, ne pas aller à un rendez-vous amoureux ou même éviter de manger en public. Il n'est donc pas surprenant que la phobie sociale soit liée à une faible estime de soi, des idées suicidaires, un statut socioéconomique bas et un plus haut taux de célibat. (Iverach, L., Rapee R. M., 2013).

Cependant, malgré les graves répercussions que peut entraîner la phobie sociale, un grand nombre de personnes en souffrant n'est pas diagnostiqué. (Shaw, G., 2003). Tout d'abord, il faut comprendre que, comme pour tout problème de santé mentale, une certaine partie des personnes affectées n'iront pas chercher de l'aide, que ce soit par manque d'accès ou par manque de connaissances quant à sa condition. Pour ce qui est d'un trouble d'anxiété sociale, à ces problèmes s'ajoute la peur de l'interaction sociale qui est inévitable lors d'une consultation avec un professionnel de la santé mentale. De plus, les individus souffrant de ce trouble de l'anxiété en sont souvent honteux; en plus de craindre d'être humiliés ou jugés négativement, ils ont souvent peur que leur embarras soit visible et remarqué par autrui. Il est donc compréhensible qu'ils appréhendent le fait de consulter, puisque cela attirerait l'attention sur un problème qu'ils désirent à tout prix garder secret.

D'un autre côté, l'anxiété sociale est souvent associée à d'autres pathologies qui peuvent complexifier le diagnostic. Parmi celles-ci, la dépression et les abus de substances sont les plus communs. Ces pathologies étant souvent la cause des premières consultations, elles sont diagnostiquées et traitées alors que la phobie sociale passe parfois inaperçue. De plus, une personne ayant réellement une phobie sociale a plutôt pu être diagnostiquée comme

souffrant d'autres problèmes d'anxiété ou même du syndrome, autrefois employé, d'Asperger, maintenant inclus dans le trouble du spectre de l'autisme.

Cette dernière erreur de diagnostic est particulièrement problématique, puisque les cliniciens proposent habituellement un traitement approprié au trouble d'anxiété sociale. En effet, pour ce dernier diagnostic, certains types de thérapies sont utilisées (cognitivo-comportementale, individuelle ou de groupe), ainsi que la pharmacothérapie (Institut universitaire en santé mentale de Montréal, 2018). Ainsi, il importe donc grandement que le trouble d'anxiété sociale soit diagnostiqué correctement, afin qu'il puisse être traité correctement.

*Texte révisé par Lyanne Levasseur*

Source image : pixabay.com

## **Références**

Institut universitaire en santé mentale de Montréal. (2018). Phobie sociale. Repéré à <http://www.iusmm.ca/hopital/usagers/-/famille/info-sur-la-sante-mentale/phobie-sociale.html>

Shaw, G. (2003). Just shy or social anxiety disorder. Repéré à <https://www.webmd.com/anxiety-panic/features/just-shy-social-anxiety-disorder#2>

Iverach, L., Rapee R. M. (2013). Social anxiety disorder and stuttering: Current status and future directions. *Journal of Fluency Disorders*, 40, 69-82. Repéré à [https://ac.els-cdn.com/S0094730X13000648/1-s2.0-S0094730X13000648-main.pdf?\\_tid=da28cbd0-f6bc-4d49-b6ca-328a3f040333&acdnat=1537815844\\_419213dfdca5feca3b7093407289eb1c](https://ac.els-cdn.com/S0094730X13000648/1-s2.0-S0094730X13000648-main.pdf?_tid=da28cbd0-f6bc-4d49-b6ca-328a3f040333&acdnat=1537815844_419213dfdca5feca3b7093407289eb1c)

Barton, G. (2003). Social Anxiety Misdiagnosed as Asperger's Syndrome (AS). Repéré à <https://www.bmj.com/rapid-response/2011/10/30/social-anxiety-misdiagnosed-aspergers-syndrome>

Anxiety and Depression Association of America. (2018). Social Anxiety Disorder. Repéré à <https://adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder>