

COMMENT NE PLUS AVOIR PEUR DU REGARD DES AUTRES

Demeurer « naturel » et « tranquille » mais aussi savoir *gérer* naturellement des situations d'interactions sociales, avec d'autres personnes (rencontres, réunions, prise de parole ou une simple demande d'information...), tels sont les problèmes au cœur des préoccupations quotidiennes et omniprésentes du timide.

Or pour dominer et mener normalement sa vie sociale, ça passe avant tout par le regard. En effet, la maîtrise de son propre regard et **l'indifférence naturelle** qu'on peut afficher vis-à-vis de celui des autres (non pas de résister au regard des autres), est la capacité ou la qualité, si j'ose dire, la plus importante qui permette de rester « zen », d'être en possession de tout son esprit et de toute sa lucidité. Ce n'est pas pour rien que la timidité malade provoque une dislocation interne dans la personne et lui fait perdre tous ses moyens lorsqu'elle veut agir. La peur du regard des autres fait ainsi partie des plus angoissants de la vie d'une personne atteinte de timidité malade.

Car cette timidité malade contient au plus profond de ses racines, **la peur du regard des autres**. Quand il devient impossible de supporter ce regard des autres, notre vie en devient terriblement bouleversée. C'est là qu'on commence à se surprendre soi-même à agir de façon ridicule et irrationnelle face à des événements parfois très banals de la vie quotidienne.

Aujourd'hui je vous présente le docteur Patrick Légeron avec la transcription de son interview sur le sujet qu'il connaît très particulièrement. Interview réalisé par Mathieu Ozanam.

Patrick Légeron, psychiatre à l'hôpital Sainte Anne et à la tête d'un cabinet de conseil aux entreprises, est co-auteur avec Christophe André de « la Peur des autres », un ouvrage de référence traduit en 5 langues. Il nous parle de cette anxiété liée à l'entourage.

AU SOMMAIRE DE CET ARTICLE :

- 1 Mathieu Ozanam : Selon un sondage, 60 % des Français seraient timides, mais tous n'en souffrent pas dans leur vie quotidienne. A quel moment bascule-t-on de l'anxiété sociale « courante » et passagère à une peur pathologique ?
- 2 Mathieu : La phobie sociale consiste à craindre d'être jugé négativement par les autres. Les esprits les plus brillants peuvent être concernés...
- 3 Mathieu : Comment expliquer l'apparente augmentation des troubles liés à la perte d'estime de soi ?
- 4 Mathieu : De quelle façon cette peur s'exprime-t-elle ? Elle entraîne des troubles associés ?
- 5 Mathieu : Quelle est la part du facteur familial et du facteur génétique dans le développement d'une phobie sociale ?
- 6 Mathieu : Comment lutter contre ses tendances phobiques ?
 - 6.1 Partager :
 - 6.2 Articles similaires

Mathieu Ozanam : Selon un sondage, 60 % des Français seraient timides, mais tous n'en souffrent pas dans leur vie quotidienne. A quel moment bascule-t-on de l'anxiété sociale « courante » et passagère à une peur pathologique ?

Patrick Légeron : On peut en réalité affirmer que 100 % de la population a vécu à un moment ou un autre de sa vie une situation qui l'a mis un peu mal à l'aise. Mais le passage à la phobie sociale est avéré quand trois critères sont réunis :

- L'intensité de la peur est extrême, proche de la panique ;
- Cette peur envahit toute votre vie, tout votre esprit, à tout moment, vous vous mettez à anticiper les événements ;
- Peu à peu cela devient un vrai handicap dans votre vie professionnelle et personnelle. Vous refusez une promotion, vous vous faites porter absent aux réunions. Vous n'osez pas aborder une personne du sexe opposé, vous privant de vie amoureuse.

Mathieu : La phobie sociale consiste à craindre d'être jugé négativement par les autres. Les esprits les plus brillants peuvent être concernés...

Patrick Légeron : La phobie sociale n'est pas liée à l'intelligence des individus. Certains sont d'un niveau intellectuel relativement moyen et n'en souffrent pas, tandis que d'autres qui occupent des postes à responsabilité et sont « au-dessus de la moyenne », craignent d'être mal jugés, de ne pas paraître à leur avantage. Pierre Suard, ancien PDG d'Alcatel, a lui-même avoué dans une interview être confronté à une phobie sociale majeure. On peut également citer le cas du compositeur russe Tchaïkovski.

Mathieu : Comment expliquer l'apparente augmentation des troubles liés à la perte d'estime de soi ?

Patrick Légeron : Il est difficile d'affirmer avec certitude qu'il y a une recrudescence de ce phénomène car cela ne fait qu'une dizaine d'années que l'on étudie la phobie sociale. Mais on estime que 5 % de la population est touchée. A quoi cela peut-il être dû ? L'exploitation du culte de l'image joue un rôle important. La notion d'estime de soi et surtout l'image que l'on doit donner de soi, qui doit toujours être valorisante, est omniprésente. Il suffit de lire la presse féminine pour s'en rendre compte, et la presse masculine s'y met aussi. Il faut y ajouter le culte de la performance, et surtout de la performance sociale. Communiquer, c'est presque devenu un leitmotiv. Les gens en viennent à se demander s'ils sont suffisamment bons dans leur communication avec les autres, ce qui peut aggraver des anxiétés sociales qui existaient préalablement.

Mathieu : De quelle façon cette peur s'exprime-t-elle ? Elle entraîne des troubles associés ?

Patrick Légeron : La peur s'exprime en trois domaines. D'abord physiquement : le coeur bat fort, les mains sont moites, des rougissements surviennent. Ces individus finissent par être encore plus paniqués à l'idée que ces signes puissent révéler leur état, ce qui les renforce dans leur crainte. Ensuite il y a des signes psychologiques qui s'expriment par des pensées négatives : « je ne suis pas à la hauteur ; ce que j'ai dit est stupide ; je n'intéresse personne ». Enfin au niveau du comportement, les personnes

atteintes de phobie sociale évitent les situations et les personnes, en allant jusqu'à les anticiper.

Il ne faut pas négliger les complications de cette maladie, qui est déjà en elle-même une souffrance, avec l'apparition de troubles associés. Le risque de dépression est ainsi multiplié par 4 ou 5, et l'on constate une forte consommation de substances qui calment un peu l'angoisse, en particulier l'alcool, mais aussi de la drogue, des tranquillisants.

Mathieu : Quelle est la part du facteur familial et du facteur génétique dans le développement d'une phobie sociale ?

Patrick Légeron : On en comprend encore assez mal les mécanismes. Il y a des facteurs génétiques, mais aussi éducatifs. Par exemple si les enfants évoluent dans un environnement où ils sont surprotégés et où on leur répète sans arrêt de se méfier des étrangers. Le comportement des parents compte aussi s'ils reçoivent peu de monde, fuient les contacts, craignent de décrocher le téléphone, sont peu à l'aise en public et imposent l'idée qu'il faut faire attention à son image. Il faut également éviter les phrases du type « T'as pas honte de ce que t'as fait ? T'es qu'un nul » et au contraire valoriser les enfants. Ceci dit toutes les situations sont possibles, il y a bien sûr des contre-exemples de parents à l'aise avec des enfants qui ont des phobies sociales, et inversement.

Mathieu : Comment lutter contre ses tendances phobiques ?

Patrick Légeron : Lorsque l'on est malade il existe des antidépresseurs qui sont très efficaces, ou des psychothérapies comportementales qui permettent de travailler sur la dimension psychologique et d'obtenir de très bons résultats. Avant que la maladie ne s'impose, il faut affronter les situations en allant vers les autres, même si cela vous coûte un petit peu. Participez à des activités, comme le théâtre ou pratiquez un sport collectif par exemple.