

L'éreutrophobie ou la peur de rougir en public

Marre de rougir... comment gérer ?

Le **rougissement des joues** est une réaction tout à fait normale et banale, qui ne pose pas de problème à la plupart d'entre nous. Pourtant, et cela peut paraître étonnant, un certain nombre de personnes en souffrent psychologiquement, et parfois beaucoup. Ce problème devient réel lorsque toute situation de rencontre ou d'échange avec l'autre fait naître une crainte obsédante : vais-je rougir ? Rougir en public est en effet, pour certaines personnes, synonyme de faiblesse, de perte de crédibilité, de timidité, de mensonge, de culpabilité, bref de honte grave. Voulant à tout prix dissimuler leurs réactions émotionnelles, ces personnes vont alors rentrer dans un cercle vicieux : peur de rougir, donc émotion de peur (ou de gêne, honte, colère, etc.), donc rougissement. Car le rougissement, comme l'émotion qui l'accompagne, est par nature incontrôlable ; plus vous tentez de la chasser ou de la supprimer, plus elle s'impose et s'amplifie. Il s'agit d'un réflexe presque "animal", car les émotions existent avant tout pour prévenir d'un danger ou d'un besoin, et doivent donc être entendues, non réprimées.

Lorsque l'obsession du rougissement est forte, réellement gênante et durable, les médecins parlent d'*éreutrophobie* (peur obsédante de rougir en public), qui est une des variantes de la phobie sociale.

L'éreutrophobie touche en général des personnes jeunes, entre 15 et 40 ans le plus souvent, et autant les hommes que les femmes. Il s'agit majoritairement de personnes timides et manquant de confiance en elle, voire d'estime de soi. Cependant, la peur de rougir peut aussi se développer assez soudainement chez des personnes très sûres d'elles et sociables auparavant, notamment à la suite d'une grande crise de rougissement qui les a exposées à des moqueries ou à une sensation d'humiliation imprévue et insupportable.

Vous êtes la seule personne à ne pas vraiment savoir si vos joues sont rouges ou non, car vous ne les voyez pas directement. Les indices que vous en avez sont uniquement indirects : sensation de chaleur, reflet dans la lame du couteau, attitude de votre interlocuteur, etc. Très souvent, ces indices sont trompeurs (on a toujours tendance à surestimer son rougissement) et surtout ils ne servent à rien. Rouge ou pas, vous n'y pouvez rien et plus vous vous surveillerez, plus vous risquez d'être mal à l'aise, tendu, maladroit avec l'autre, et... peut-être encore plus rouge ! Donc arrêtez complètement de vous **auto-observer**.

Arrêtez également de vous **critiquer** vous-même. Votre crainte est probablement que les autres vous jugent négativement du fait de votre émotivité, donc n'en rajoutez pas ! Vous ne saurez probablement jamais ce qu'ils pensent vraiment, et même ce qu'ils voient vraiment. Mais ils vous jugent sur des éléments bien plus complexes et nombreux que la seule couleur de vos joues. Ils prennent en compte surtout votre discours, votre compétence, ou encore votre gentillesse ou votre détermination, et tout cela sur des critères très subjectifs et personnels. Employez donc toute votre énergie à écouter ce qu'ils vous disent vraiment, à répondre précisément à leurs questions, à vous intéresser à eux. Soyez indulgent avec vous-même, soyez votre ami, et laissez de côté votre **auto-propagande** négative.

Une chose fondamentale est donc de s'**accepter** tel que l'on est, notamment avec ses émotions, même quand elles sont pénibles et visibles. Si vous êtes émotif ou timide, vous n'êtes pas pour autant incompetent ou inintéressant. Acceptez de ne pas contrôler vos émotions, et acceptez de les montrer éventuellement aux autres, car c'est une de leur fonction essentielle, vous ne pourrez jamais les effacer complètement. Vous pouvez même au contraire commenter vos réactions, si le contexte s'y prête : « tiens, je ne suis pas très bien, je ne sais pas pourquoi », ou « ce que nous avons dit me trouble un peu, ça me fait bizarre ». Moins vous ferez de votre rougissement un tabou, plus vous vous en détacherez et plus vous vous en libérerez.

Enfin, et c'est la conséquence de tout le reste, rappelez-vous à tout moment que la meilleure manière de gérer une situation d'échange sensible, dans laquelle vous vous sentez rougir ou risquer de rougir, est de maintenir voire de renforcer le **contact avec l'autre**. Ne rien faire pour l'éviter, ne pas fuir, ne pas vous cacher, car cette solution apaisante sur le moment ne fera qu'augmenter votre sensation de faiblesse et donc votre peur ultérieure. Donc regardez l'autre dans les yeux, parlez-lui, donnez votre point de vue, intéressez-vous à son attitude et à son discours, ce qui, mécaniquement, vous détournera de votre auto-observation et de vos ruminations négatives.

En ayant en tête ces quelques conseils, et en essayant de les appliquer au quotidien, vous pourrez progressivement « renverser la vapeur » et vous détacher de votre peur de rougir. Il n'y a rien d'inéluctable, vous pouvez toujours modifier, au moins par petites touches au départ, certains des aspects de votre comportement et de votre vision de vous-même. Il ne faut, cependant, pas se tromper de cible : **ne pas vouloir à tout prix arrêter de rougir et arrêter d'être troublé par ses émotions**.

Si, malgré vos efforts, votre obsession du rougissement reste forte et gênante, n'hésitez pas à vous faire aider. Une consultation auprès d'un médecin ou d'un psychologue, avec éventuellement quelques séances de thérapie comportementale, peuvent suffire à débloquer la situation. Dans les cas plus difficiles, des méthodes psychologiques plus spécifiques peuvent être mises en œuvre, et des traitements médicamenteux peuvent être utiles pour rendre la thérapie plus facile et efficace.

Il existe une échelle simple et validée (questionnaire QES) permettant de mesurer l'éreutophobie par sa moi-même.

Toutes ces informations sur la peur de rougir en public et bien d'autres pour se débarrasser de ce problème sont disponibles dans cet ouvrage :

*Ne plus rougir et
accepter le regard
des autres*



Dr Antoine Pelissolo
Stéphane Roy

