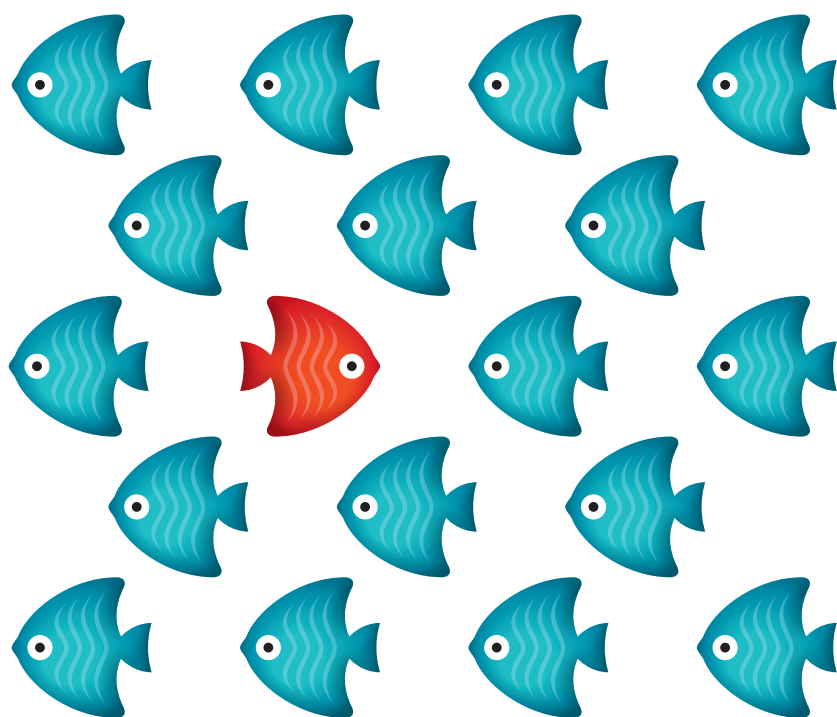


W. Ray Crozier & Lynn E. Alden

MIEUX VIVRE AVEC LA TIMIDITÉ ET LA PHOBIE SOCIALE



MIEUX VIVRE AVEC LA TIMIDITÉ

Infographie : Chantal Landry
Révision : Brigitte Lépine
Correction : Odile Dallaserra
et Céline Vangheluwe

**Données de catalogage disponibles auprès de
Bibliothèque et Archives nationales du Québec**

09-15

© 2009, W. Ray Crozier et Lynn E. Alden

Traduction française :
© 2015, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

L'ouvrage original a été publié par Oneworld
Publications sous le titre *Coping with Shyness and
Social Phobia*.

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2015
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4215-7

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

**Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.***

2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1237
Télécopieur : 450-674-6237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :

INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 3, allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 33
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Télécopieur : 33 (0) 2 38 32 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :

INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 33A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :

INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1348 Louvain-La-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour
l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement
des entreprises culturelles du Québec pour son programme
d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée
à notre programme de publication.

Nous remercions le gouvernement du Canada de son soutien
financier pour nos activités de traduction dans le cadre du Pro-
gramme national de traduction pour l'édition du livre.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du
Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos
activités d'édition.

W. RAY CROZIER ET LYNN E. ALDEN

MIEUX VIVRE

avec la timidité et la phobie sociale

Un guide pour mieux comprendre et
surmonter l'anxiété sociale

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne)
par Jean-Loup Lansac



Une société de Québecor Média

« Un ouvrage essentiel pour tous ceux qui sont touchés par la timidité ou l'anxiété sociale et qui veulent savoir quoi faire pour surmonter ces problèmes. En plus d'être un guide pratique à part entière, ce livre répond également aux questions que se posent les personnes qui en sont atteintes au sujet des différents types de traitement offerts et du choix de l'approche thérapeutique la plus appropriée pour leur situation. Pour les personnes anxieuses, l'étude des sites Web des organisations professionnelles et des groupes de soutien mentionnés constituera un excellent point de départ. »

ROBERT J. EDELMAN, psychologue clinique
et médicolégal agréé et membre
de la British Psychological Society

« Ce livre, rédigé par des experts mondialement reconnus, résume l'essentiel de nos connaissances sur l'anxiété sociale et présente les différentes options de traitement. Il est en outre illustré de nombreuses études de cas éclairantes. Il est fortement recommandé pour les personnes atteintes d'anxiété, ainsi que pour leur famille et les professionnels qui travaillent auprès d'elles. »

DAVID M. CLARK, professeur de psychologie
au King's College de Londres

« Dans Mieux vivre avec la timidité et la phobie sociale, Ray Crozier et Lynn Alden portent un regard intelligent, à jour et sensible sur ces deux états émotionnels communs, mais pourtant très mal compris. Crozier et Alden ne se contentent pas de retransmettre des informations aux lecteurs : ils combinent leurs nombreuses années d'expérience théorique et clinique pour proposer une variété de stratégies qui permettent de surmonter la timidité et la phobie sociale. Ces approches s'intègrent aisément dans la vie quotidienne et permettent d'améliorer notre qualité de vie, ainsi que celle des gens que nous connaissons et que nous aimons. Ceux qui connaissent la douleur et les problèmes associés à la timidité et à la phobie sociale pourront compter sur le soutien offert par ce merveilleux livre de Crozier et Alden, dont le dévouement et la compassion sont sans bornes. »

BERNARDO J. CARDUCCI, directeur de l'Institut
de recherche sur la timidité de l'Université
Indiana Southeast, États-Unis

Avant-propos

Ce livre vise à fournir des informations claires, accessibles et pratiques aux personnes souffrant d'une variété de problèmes psychologiques. Ces informations seront également utiles à leurs amis, à leurs proches ou aux professionnels qui travaillent auprès d'elles. Comme les causes de la détresse émotionnelle peuvent être complexes, cet ouvrage n'a pas comme seul objectif d'offrir un éventail d'informations sur les différents traitements d'autoassistance possibles. Il cherche plutôt à présenter des conseils pour guider les personnes atteintes d'un trouble précis vers les meilleures approches psychologiques, basées sur des données probantes, qui s'offrent à elles. S'il y a lieu, des suggestions seront également offertes sur les différentes façons de mettre en œuvre certains aspects de ces techniques à l'intérieur de stratégies d'autoassistance. Il importe également aux auteurs d'offrir des informations aux lecteurs sur les formes de thérapies qui sont les plus susceptibles d'être bénéfiques, ce qui permettra aux personnes atteintes de faire des choix éclairés sur les options de traitement avec leur médecin traitant.

Ce livre aborde par ailleurs l'ensemble des aspects du trouble qui sont susceptibles d'être pertinents pour les différentes personnes qui reçoivent des traitements pour ce problème. On y trouve notamment des informations sur les approches thérapeutiques offertes par les professionnels de la santé, sur la nature du diagnostic qui sera posé et sur les mythes qui pourraient accompagner les différents troubles. Cet ouvrage se penche également sur les problèmes généraux qui peuvent affecter la qualité de vie des personnes qui en sont atteintes,

comme la stigmatisation et l'isolement. Il aborde en outre les questions des soins autoadministrés et des relations interpersonnelles.

Il ne vise pas à remplacer les interventions de thérapeutes qualifiés, puisque plusieurs personnes auront besoin d'un programme de traitement personnalisé offert par l'un de ces professionnels. Cependant, il présente des stratégies individualisées établies par des cliniciens praticiens très expérimentés. Ces stratégies reposent essentiellement sur les techniques les plus récentes de la thérapie comportementale et cognitive, qui se sont avérées extrêmement efficaces pour modifier l'image que les personnes atteintes de ces troubles avaient d'elles-mêmes et de leurs problèmes. Qui plus est, ce livre contient une multitude d'éléments pratiques tels que des questionnaires d'évaluation, des études de cas pertinentes et véridiques, ainsi qu'une vaste gamme de références à jour (comme des groupes d'entraide, des lectures recommandées et des sites Web), fournissant tout le matériel nécessaire pour que les personnes atteintes puissent participer activement à leurs propres soins, que ce soit en interagissant de façon constructive avec les professionnels de la santé ou de façon indépendante.

DOCTEUR STEVEN JONES

Ce livre est-il pour vous?

DE QUOI PARLE CE LIVRE?

Nous partons de la prémisse selon laquelle plusieurs d'entre nous sont extrêmement timides ou anxieux dans les situations sociales. Nous aimerions nous sentir autrement et voudrions changer les choses. Peut-être avons-nous essayé de le faire par le passé, pour finir par réaliser que c'était loin d'être facile : nos peurs et nos inquiétudes sont si profondément ancrées en nous qu'elles sont résistantes au changement.

Vous vous sentez peut-être ainsi vous-même. Il se pourrait aussi que vous voyiez ces signes chez votre mari, votre femme, votre partenaire, votre enfant ou encore chez un ami. Vous aimeriez pouvoir les aider d'une façon ou d'une autre et vous sentez que vous seriez mieux placé pour le faire si vous en saviez plus sur leurs problèmes. Ce livre a justement pour objectif de vous fournir des informations claires et à jour sur ce que nous savons à propos de l'anxiété sociale.

Vous avez peut-être déjà lu sur les troubles associés à la phobie sociale ou à l'anxiété sociale, mais vous vous demandez encore à quoi ces termes font référence, ou en quoi ils diffèrent de la simple timidité ou d'un manque de confiance en soi. Peut-être avez-vous lu ou entendu des affirmations très positives au sujet de la thérapie comportementale et cognitive et que vous vous demandez si cette approche pourrait vous être utile ou à une personne que vous connaissez. Qu'est-ce que ça implique ? En quoi est-ce différent des

autres formes de traitement ? Existe-t-il des preuves indiquant que cette thérapie est plus efficace que d'autres ?

Il se pourrait également que vous ayez suivi les débats récents dans les médias à propos de l'utilisation de la médication pour le traitement des troubles associés à la phobie sociale ou à l'anxiété sociale (nous expliquerons ces termes sous peu). Les médicaments peuvent-ils vraiment être efficaces dans le cadre d'un traitement ? Leur utilisation est-elle appropriée ? Une catégorie de médicaments connue sous le nom d'ISRS (inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine) a attiré la controverse récemment. Ces médicaments, qui étaient à l'origine développés pour le traitement de la dépression, sont maintenant couramment prescrits pour des problèmes liés à l'anxiété sociale (nous aborderons ce traitement plus en détail au chapitre 9). Vous ne savez peut-être pas très bien ce que sont ces médicaments, comment ils fonctionnent ou pourquoi on croit qu'ils ont quelque chose à voir avec la nervosité que l'on ressent avant d'aller à un premier rendez-vous avec une personne qui nous plaît, ou avec les inquiétudes qui nous assaillent à l'idée de devoir persuader nos collègues de travail de la validité de notre point de vue, par exemple.

Les médias décrivent parfois certains médicaments comme « une pilule pour la timidité » ou « un remède contre la timidité », ce qui soulève plusieurs questions légitimes. La phobie sociale est-elle la même chose que la timidité ? Comment un traitement médical pourrait-il modifier notre comportement de tous les jours ? Enfin, pourquoi notre nervosité face à un rendez-vous amoureux ou notre malaise par rapport à une conversation seraient-ils considérés comme des problèmes médicaux ? Le problème n'est-il pas davantage relié à ce que nous sommes et à notre personnalité qu'à une maladie qui pourrait se soigner avec un médicament ? D'autres articles de journaux ont parlé d'une « découverte majeure » en science. Un gène de la timidité aurait été découvert. Or, il est difficile de concilier l'idée selon laquelle la timidité pourrait reposer sur des bases génétiques avec celle voulant qu'elle puisse être traitée par des médicaments ou par la psychothérapie.

Ce sont là d'excellentes questions, et vous en avez probablement d'autres encore en tête. Nous (Lynn Alden et Ray Crozier) sommes

des psychologues, et nous avons justement écrit ce livre pour répondre à de pareilles interrogations d'un point de vue psychologique. Nous ne présupposons pas que l'ensemble des lecteurs possèdent des connaissances poussées en psychologie, alors nous expliquerons tous les termes techniques que nous emploierons.

En tant que psychologues, nous croyons que les preuves objectives doivent jouer un rôle essentiel dans le processus qui nous mène à décider si (et quand) un traitement est approprié et efficace. En conséquence, nous avons cherché à soutenir toutes les affirmations que nous faisons en apportant des références à des études cliniques sérieuses. Nous vous fournirons par ailleurs suffisamment d'informations pour vous permettre de faire vos propres vérifications. Nous aurons réussi notre mission si nous parvenons à vous fournir assez d'informations sur la timidité et l'anxiété sociale pour vous permettre de mieux comprendre les problèmes associés à ces troubles, que ces problèmes soient les vôtres ou ceux d'une personne que vous connaissez, ou même si vous avez choisi ce livre par simple curiosité pour ce sujet. Si vous croyez avoir besoin d'aide professionnelle, les informations présentées dans cet ouvrage devraient vous aider à savoir vers où vous diriger, selon vos besoins particuliers.

QUELS SUJETS Y SONT ABORDÉS?

Les chapitres 2, 3 et 4 de ce livre étudieront la nature de l'anxiété sociale et de la timidité. Nous nous questionnerons sur le sens de ces termes. La timidité est un mot du langage courant qui évoque de nombreuses choses. Vous pensez peut-être à un enfant gêné, pudique, avare de paroles et mal à l'aise en compagnie d'adultes. Peut-être cela évoque-t-il chez vous des images d'un jeune qui a tendance à jouer seul, qui est toujours en marge de ce qui se passe et qui ne s'intègre jamais vraiment à son environnement. Vous pourriez également penser à un adolescent un peu gauche, facilement embarrassé, qui rougit dès qu'on lui adresse la parole. Peut-être songez-vous à un adulte peu loquace, qui répond par monosyllabes, qui n'arrive pas à penser à ce qu'il pourrait dire, qui ne croise jamais le regard de ses interlocuteurs et qui est peu disposé à participer aux activités sociales qui lui sont

proposées. Finalement, il pourrait s'agir d'un autre adulte, qui attend avec impatience les fêtes et les occasions de rencontrer des gens, mais qui n'est jamais à l'aise en société, soit parce qu'il parle trop, parce qu'il rit trop fort ou parce qu'il boit plus qu'il ne le devrait pour se donner une contenance. Peu importe l'image que vous avez à l'esprit, elle ressemblera à celle que se font la plupart des autres personnes : la timidité est associée à la gêne et au malaise, ainsi qu'à un certain inconfort social. Cela soulève plusieurs questions :

- Tout le monde n'est-il pas un peu timide à sa façon ?
- Quelle est la différence entre la timidité et les autres formes de malaise ou d'embarras qu'on peut ressentir ?
- La timidité n'est-elle pas parfois une caractéristique attirante ?
- Suis-je timide ? Ma timidité est-elle la même que celle que ressentent les autres ?
- La timidité fait-elle partie de ma personnalité ?
- Est-ce possible de devenir moins timide même si j'ai une personnalité timide ?
- La timidité est-elle une maladie ?
- La timidité est-elle différente de la phobie sociale ?
- Peut-on surmonter sa timidité ?

Si ces questions vous intéressent, ce livre est pour vous. Nous espérons que les premiers chapitres sauront fournir les réponses à toutes les questions que *vous* vous posez.

Ces questions pourraient vous sembler plus cruciales que simplement intéressantes. Vous cherchez peut-être désespérément à en savoir plus sur l'anxiété (ou la panique) que vous ressentez dans certains types de situations. Ces situations ne sont pas rares, comme l'est la rencontre d'un ours à l'occasion d'une promenade en forêt. Elles sont quotidiennes et routinières. La seule pensée de devoir manger en public vous terrifie. Vous ne pouvez pas faire face à la perspective d'une discussion animée au travail ou à l'idée d'y être critiqué : vous ruminez sans cesse à ce sujet. Vous n'avez jamais eu d'ami de cœur parce que vous ne pouvez pas vous résoudre à demander un rendez-vous à quelqu'un.

Vous pourriez également être anxieux par rapport à la timidité de quelqu'un d'autre, votre fils, par exemple. Vous vous sentez impuissant en le voyant souffrir les aléas de la timidité, ce qui pourrait le mener à être solitaire ou déprimé.

Certaines personnes pensent rarement à la timidité, puisqu'elles ne considèrent pas que cela les concerne outre mesure. La plupart d'entre nous sont timides à certaines occasions : nous en sommes conscients et pouvons faire face à ces circonstances. Pour certains autres, la timidité est une réalité qu'ils modifieraient à coup sûr s'ils le pouvaient. Pour d'autres encore, la timidité est « handicapante », c'est-à-dire qu'elle les empêche de vivre la vie qu'ils voudraient vivre. Si votre anxiété est à ce point intense qu'elle nuit à votre fonctionnement social et qu'elle diminue votre qualité de vie, vous répondez probablement aux critères diagnostiques pour la phobie sociale ou le trouble d'anxiété sociale. Il s'agit là d'un trouble psychiatrique reconnu. Il y a 20 ans ou plus, ce trouble n'aurait sans doute pas été reconnu comme tel. On aurait peut-être considéré qu'il s'agissait de symptômes d'un autre trouble, comme des attaques de panique ou l'agoraphobie, mais on n'aurait pas parlé d'un trouble à part entière. Aucun traitement spécifique n'était offert à l'époque non plus.

Le chapitre 5 examine le concept du trouble d'anxiété sociale. On y explique comment ce concept a changé au cours des années et on présente les critères diagnostiques qui ont été admis en psychiatrie. Vous en apprendrez également plus sur la prévalence de l'anxiété sociale dans la population générale et découvrirez qu'il s'agit de l'un des troubles les plus fréquents, avec la dépression et les problèmes liés à l'alcool.

Dans les quatre chapitres suivants, nous abordons la nature du trouble d'anxiété sociale et ses traitements plus en détail. Dans le chapitre 6, nous examinons la question du diagnostic. Il commence par la question suivante : avez-vous besoin de suivre un traitement ? Nous y examinons ensuite certains des facteurs qu'il faut prendre en compte lorsqu'on cherche à savoir s'il y a lieu de solliciter un traitement pour l'anxiété sociale : la détérioration du fonctionnement social ; l'inconfort ressenti durant les événements sociaux ; l'absence de satisfaction dans la vie ; la diminution des possibilités de bonheur

et d'épanouissement. Ce chapitre présente une partie des traitements psychologiques et pharmaceutiques qui se sont avérés efficaces. Nous y fournissons également des conseils sur les personnes et organismes que vous pourriez contacter pour obtenir des traitements, abordant les différents facteurs dont il faut tenir compte au moment de choisir une forme de traitement ou un thérapeute.

La thérapie comportementale et cognitive s'est établie comme l'une des principales formes de psychothérapie pour un grand éventail de problèmes de santé mentale, y compris pour l'anxiété. Les études cliniques soigneusement préparées ont démontré son efficacité. Mais que sont les processus cognitifs et quel rôle jouent-ils dans l'anxiété sociale? Ces questions sont au cœur du chapitre 7. Ce chapitre emploie les préceptes de la thérapie comportementale et cognitive dans le contexte de l'identification des facteurs qui contribuent au *maintien* de l'anxiété. On y explique que la thérapie comportementale et cognitive accorde une importance particulière à l'image que les personnes souffrant d'anxiété sociale ont d'elles-mêmes et à leur façon de réfléchir aux événements sociaux. Ce chapitre s'appuie sur des recherches et des observations cliniques pour discuter de la façon dont la pensée peut contribuer au maintien des symptômes et des comportements liés à l'anxiété. Ces informations nous aideront à comprendre le fonctionnement des diverses thérapies.

Le chapitre 8 décrit les procédures de la thérapie comportementale et cognitive plus en détail. Il met l'accent sur le fait qu'il s'agit d'une thérapie basée sur *l'action* plutôt que sur la discussion ou la réflexion: l'expérimentation et la pratique seront au cœur du processus. La modification des comportements de sécurité constitue donc une facette importante de cette thérapie. Il s'agira de modifier certaines habitudes que l'on a développées et qui nous semblent utiles, alors qu'elles nous nuisent à long terme. Une personne pourra ainsi demeurer silencieuse par peur de révéler ses insuffisances. À première vue, cela semble fonctionner puisque personne ne remet en question ses idées ou ses opinions et qu'elle n'est jamais forcée de se dévoiler. Or, cette stratégie a un prix. Non seulement cette personne se prive de la satisfaction que peuvent offrir les relations sociales, mais elle renonce en outre aux opportunités qui s'offrent à elle d'ap-

prendre à gérer les situations sociales de façon plus efficace. En somme, elle s'empêche de développer la confiance en soi qui lui permettrait de sortir de cette situation. Qui plus est, elle ne remet jamais en cause sa conviction d'avoir des insuffisances. Et si elle avait toujours été adéquate sans le savoir ? Et si les gens l'aimaient et la respectaient pour ce qu'elle était ? Nous courons des risques similaires chaque fois que nous évitons une situation sociale : l'évitement ne fait disparaître les problèmes qu'à court terme, sans apporter de résultats probants à long terme. Nous croyons que ce chapitre vous offrira un bon aperçu de la thérapie comportementale et cognitive et qu'il vous permettra de faire un choix éclairé. Vous saurez alors s'il s'agit du meilleur traitement pour vous, si vous cherchez à surmonter votre anxiété sociale. Si vous connaissez quelqu'un qui souffre de cette situation, vous serez bien outillé pour lui prodiguer des conseils utiles.

Le chapitre 9 examine les traitements pharmacologiques pour les troubles d'anxiété sociale. Aucun nouveau traitement n'a été conçu spécifiquement pour l'anxiété sociale. Certains médicaments qui ont été mis au point pour le traitement de la dépression ont été utilisés avec succès pour le traitement du trouble d'anxiété sociale. Les ISRS sont la principale catégorie de médicaments qui a été étudiée. Les traitements visant à réduire l'anxiété, incluant des bêtabloquants et des benzodiazépines, se sont montrés moins efficaces, mais ils ont été utilisés pour le traitement de l'anxiété à court terme (à propos d'événements spécifiques), comme l'anxiété ressentie la veille d'une allocution importante. Ce chapitre aborde les avantages et les limites de ces types de médicaments. Il attire également l'attention du lecteur sur tout problème qui peut accompagner leur utilisation, y compris sur leurs effets secondaires potentiels. Le public est de plus en plus préoccupé par la question de la surprescription d'antidépresseurs et par leur utilisation étendue à d'autres troubles comme l'anxiété sociale. Nous aborderons donc également ces sujets importants.

Le chapitre 10 met l'accent sur l'anxiété relative à la peur de rougir. Nous ne consacrons pas un chapitre complet à ce sujet parce que nous croyons qu'il s'agit d'un problème plus important que les autres

ou parce qu'il est fondamentalement différent des autres symptômes de la timidité ou de l'anxiété sociale. Nous le faisons plutôt pour les trois raisons suivantes : (1) plusieurs personnes considèrent le rougissement comme un problème à part entière et croient qu'elles ne seraient pas anxieuses si elles ne rougissaient pas autant ; (2) nous espérons démontrer que les problèmes soulevés par la peur de rougir sont similaires à ceux liés au trouble d'anxiété sociale. Par exemple, les comportements de sécurité jouent un rôle important dans le maintien de l'anxiété dans les deux cas ; (3) on a vu un intérêt accru pour l'utilisation de la chirurgie pour traiter la peur de rougir, par le biais de traitements visant à empêcher le rougissement du visage. Nous aborderons les problèmes soulevés par de pareilles interventions chirurgicales.

En résumé

Vous verrez que nous couvrons beaucoup de sujets dans ce court ouvrage. Nous espérons qu'il contiendra les réponses à vos questions et qu'il vous aidera à faire face à votre timidité et à votre anxiété sociale grâce aux moyens suivants :

- en vous fournissant toutes les informations que vous devez connaître sur ces troubles ;
- en vous permettant de tirer profit des expériences vécues par d'autres personnes timides ou souffrant du trouble d'anxiété sociale ;
- en attirant votre attention sur les formes de traitement offertes, tant psychologiques que pharmacologiques ;
- en discutant des avantages et des désavantages associés à chaque possibilité de traitement ;
- en vous donnant des informations sur les différentes façons de contacter des sources d'aide et de soutien.

Qu'est-ce que l'anxiété sociale?

LES SITUATIONS QUI GÈNÈRENT DE L'ANXIÉTÉ

Presque tout le monde ressent, à un moment ou un autre, de l'inconfort par rapport à certaines interactions, rencontres sociales ou certains événements publics. La plupart d'entre nous pourraient probablement se mettre d'accord sur une liste des différentes situations qui posent le plus de problèmes : rencontrer de nouvelles personnes, demander un rendez-vous amoureux à quelqu'un, se rendre dans une réunion sociale où on ne connaît personne, ou encore prendre la parole en public (qu'il s'agisse de faire un discours dans un mariage, une présentation à des clients ou à des collègues au travail, passer un entretien d'embauche, parler à un supérieur au travail), se plaindre d'un travail mal fait ou retourner un produit au magasin.

Toutes ces situations peuvent être difficiles pour plusieurs d'entre nous, si ce n'est pour la majorité. Nous sommes nerveux à l'idée de devoir faire quelque chose qui doit être fait. Nous redoutons ces occasions lorsqu'elles se présentent et nous essayons de les repousser aussi longtemps que nous le pouvons. C'est ainsi que nous attendons devant le bureau du patron, en retardant le plus possible le moment fatidique où nous devons cogner à la porte ou en tirant parti de toute occasion de remettre à plus tard notre rencontre. Nous discutons de la pluie et du beau temps avec le décorateur plutôt que d'attirer son attention sur la mauvaise qualité de son travail. Nous visitons

différents magasins avant de trouver le courage d'entrer dans celui où nous devons retourner un vêtement qui ne fait pas ou un lecteur DVD qui était abîmé quand on l'a sorti de sa boîte. L'anticipation de ces rencontres peut provoquer des sensations physiques déplaisantes et nous mener à dépenser beaucoup de temps et d'énergie à réfléchir à ce que nous allons dire. Nous répétons nos phrases d'introduction, nous pensons à ce que nous pourrions répondre au décorateur s'il nous dit que son travail correspond à ce qui lui avait été demandé, ou à ce que nous dirons au vendeur s'il insinue que c'est peut-être nous qui avons abîmé le lecteur DVD.

Lorsque nous sommes finalement plongés dans de pareilles situations, elles nous paraissent déplaisantes jusqu'à ce qu'elles soient enfin terminées. Nous ne pouvons nous empêcher de suer ou de trembler, ou encore de ressentir une horrible sensation de papillons dans l'estomac. Nous avons de la difficulté à trouver les bons mots, même si nous pensons sans cesse à plein de choses que nous pourrions dire. Est-ce que j'aurai l'air stupide si je dis ça ? Est-ce que je vais étaler mon ignorance au grand jour ? Au moment où nous trouvons finalement le courage nécessaire pour faire une remarque, la conversation ne porte plus sur le même sujet. Nous nous sentons mal à l'aise, embarrassés et pas à notre place.

Nous ressentons un profond soulagement lorsque tout cela est fini, même si nous sommes parfois déçus de ne pas avoir pu nous défendre ou de ne pas avoir avancé les arguments auxquels nous avions pensé. Soudainement, toutes les choses judicieuses que nous aurions pu dire nous viennent en tête en même temps. Ô combien nous aurions aimé parler plus clairement et marmonner un peu moins ! Qu'est-ce qu'on aura pensé de nous ? Nous nous imaginons que les personnes qui étaient sur place doivent se dire que nous sommes trop timides ou que nous avons peu de chose à apporter ; pour une raison ou l'autre, nous avons l'impression de ne pas avoir fait une bonne impression. Tout cela fait en sorte qu'il nous sera encore plus difficile d'agir de façon efficace la prochaine fois que nous serons placés dans une situation similaire.

D'un autre côté, les choses finissent parfois, voire la plupart du temps, par ne pas se passer aussi mal que nous le craignons. Nous

parvenons à prendre le dessus sur notre nervosité initiale et nous finissons même par apprécier l'expérience. Pourtant, cela pourrait bien ne pas nous être très utile la prochaine fois où nous devrons vivre une autre situation difficile. Nous l'approcherons avec aussi peu de confiance que la fois précédente, ne croyant pas que nous serons capables de surmonter cette épreuve pour accomplir ce que nous voulons faire. Cette expérience est fréquemment vécue par des conférenciers, des orateurs et par différents types d'artistes. Ils deviennent très énervés avant de prendre la parole, imaginant toutes sortes de choses qui pourraient aller de travers. Dans les faits, tout se passe bien et ils font un bon discours ou une bonne performance et la réaction de leur public est positive. Malgré cela, ils seront à nouveau assaillis par la peur la prochaine fois qu'ils devront se produire. C'est comme s'ils ne pouvaient jamais apprendre à avoir confiance en leurs habiletés et en leurs moyens, alors même qu'ils ont tout pour réussir.

Ce type d'expérience ne se limite pas aux situations inhabituelles ou à des événements que la plupart des gens décriraient comme délicats, comme devoir passer une entrevue importante ou prononcer un discours en public. Des situations en apparence plus banales peuvent s'avérer tout aussi difficiles, qu'il s'agisse de régler un problème familial, de demander à un voisin de cesser de stationner sa voiture devant notre entrée ou de rappeler à un ami qu'il nous doit de l'argent ou qu'il a oublié de nous rendre quelque chose qu'il nous avait emprunté. Même si nous reconnaissons qu'il puisse s'agir de choses qui sont réellement difficiles à faire, nous envions les gens qui semblent être capables de faire face à ces situations aisément et sans sourciller.

Les anxiétés récurrentes

Il existe d'autres difficultés qui semblent davantage attribuables à notre personnalité qu'à la situation dans laquelle nous nous trouvons. Nous croyons les éprouver simplement parce que nous sommes ainsi faits. Nous décrivons souvent ces expériences en parlant de notre timidité: ce sont des choses qui nous arrivent parce que nous sommes ce type de personne:

«Je le trouvais attirant, mais dès que j'étais en sa compagnie, j'étais accablée par la timidité et je ne savais jamais quoi dire.»

«Quand je vais à un souper, tout le monde semble très à l'aise de parler ensemble, mais les conversations auxquelles je participe semblent toujours tomber à plat, et la personne à qui je parle tourne son attention vers celle qui est de l'autre côté, de sorte que je me retrouve seul dans mon coin, à essayer d'écouter ce qu'elles disent sans participer à la discussion. Ce genre de choses m'arrive tout le temps, peu importe où je m'assois.»

«Quand une personne que je ne connais pas bien me parle, je deviens tout rouge. Ça m'arrive même quand la personne est super sympathique. Je déteste ça.»

«Alice» (il s'agit d'un pseudonyme: toutes les citations et les études de cas de ce livre sont anonymes pour préserver la confidentialité des participants) décrit ainsi son incapacité à s'entretenir avec les autres membres du club sportif qu'elle fréquente :

«Je ne me sentais pas à la hauteur. Je croyais que j'étais trop jeune pour dire quoi que ce soit qui pourrait intéresser le moins ces gens. Je me sentais mal à l'aise, comme si je n'étais pas à ma place, et ce, même si nous étions tous ensemble et que nous appartenions au même club de tennis. Quand quelqu'un me demandait quelque chose, j'étais si préoccupée par ce que je devrais lui répondre que je sentais mes joues virer au cramoisi et la chaleur m'assaillir. J'essayais alors de trouver quelque chose d'autre à faire pour quitter le groupe... Je ne me sentais pas gênée ou timide avec chacun des membres du club, mais une fois que la "bande" était réunie, j'étais intimidée.»

Ces anxiétés sont propres aux rencontres d'Alice avec le groupe. Comme elle le mentionne, elles se produisaient plus particulièrement lorsque tous les membres étaient réunis. Lorsqu'elle les rencontrait individuellement, Alice pouvait parler à chacun d'eux sans

Nous avons tous, à un moment ou à un autre, été envahis par la timidité au point d'en perdre nos moyens. Mais que faire lorsque cette situation devient récurrente ?

Pour plusieurs, la timidité est un désagrément qui peut pousser à l'isolement, et même, dans certains cas, se transformer en une véritable anxiété sociale. Conçu comme guide d'accompagnement pour toute personne aux prises avec ce problème, ce livre se fonde sur les méthodes éprouvées de la thérapie cognitivo-comportementale. Vous y découvrirez tout ce qu'il y a à savoir sur la nature de votre trouble, de même qu'un large éventail de stratégies pour y faire face et des informations sur les différents traitements qui s'offrent à vous. Grâce aux ressources présentées, vous aurez tous les outils en main pour prendre part à des rencontres sociales en toute sérénité !

W. Ray Crozier est professeur de psychologie à l'Université d'East-Anglia (Angleterre) et membre de la British Psychological Society.

Lynn E. Alden est professeur de psychologie à l'Université de la Colombie-Britannique et membre de la Société canadienne de psychologie.

