

Surmonter la timidité et la peur des autres avec les TCC

MON CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT

Surmonter la timidité et la peur des autres avec les TCC

GILLIAN BUTLER


Préface de Stéphane Rusinek

DUNOD

Traduit de l'anglais par Maylis Gillier

First published in the UK by Robinson,
an imprint of Constable & Robinson
© 1999 by Constable & Robinson

Une première édition de cet ouvrage est parue en 2007
sous la marque InterEditions

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>		<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--	--

© Dunod, 2014

5, rue Laromiguière, 75005 Paris
www.dunod.com

ISBN 978-2-10-071303-5

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^e et 3^e a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Table des matières

Préface	XI
---------------	----

Partie 1

Bien identifier son problème

Chapitre 1	Qu'est-ce que la peur des autres ?	6
	Définir le problème	9
	Symptômes de la peur des autres	11
	Concrètement parlant, Comment vit-on ce problème au quotidien ?	13
	La peur des autres : ses différentes formes	18
	Quelques idées fausses	19
	La phobie sociale : un syndrome courant ?	19
	Importance du facteur culturel	20
Chapitre 2	La timidité	22
	La timidité en chiffres et au quotidien	24
	La timidité : une forme de peur des autres ou non ?	26
	Symptômes de la timidité	26

Timidité et introversion	28
Les effets de la timidité	29
Honte et culpabilité	30
Avantages de la timidité	30
Timidité, maladresse et grossièreté	32
Diversité culturelle	33
Implications	34

Chapitre 3	Est-ce uniquement dans la tête ? Rôle central de la pensée dans la peur des autres	36
	Qu'entend-on par pensées ?	38
	Niveau de l'attention	39
	Niveau des pensées automatiques	40
	Niveau sous-jacent des croyances et des présupposés	41
	Les images et la peur des autres	43
	Significations attachées aux situations	45

Chapitre 4	D'où cela peut-il venir ? Origine et causes de la peur des autres	48
	Facteurs biologiques (avec lesquels on naît)	51
	Facteurs environnementaux (ce qui vous arrive)	54
	Expériences mauvaises ou traumatisantes	57
	Des défis à chaque étape de la vie	59
	Causes de tensions au présent	59
	Comment tous ces facteurs se combinent-ils ?	60
	Conclusion	61

Chapitre 5	Comment s'explique la peur des autres ? Compréhension des mécanismes en jeu.....	64
	Modèle cognitif actuel sur la peur des autres	67
	Exemples d'application pratique du modèle	70
	Exemples d'engrenage impliquant des comportements sécurisants	72
	Exemples d'engrenage liés à la conscience de soi (et à l'image de soi)	74
	Exemples d'engrenages impliquant les croyances et les présupposés	75
	Exemples d'autres types d'engrenage	77
	Que faut-il changer ?	78

Partie 2

Les bonnes solutions pour faire face et réussir à surmonter sa timidité et sa peur des autres

Chapitre 6	Pour démarrer.....	84
	Remarque préliminaire	86
	Définir vos objectifs	87
	Garder la trace de votre progression	88
	Faire des essais et trouver son rythme	89
	Comment aborder le problème de façon positive	90
	Planifier des activités non stressantes, une question d'équilibre	91
	Un nouveau regard sur la solitude	92
	Quelques points importants	92
	Réponses aux questions les plus fréquemment posées	93

Chapitre 7	Modifier ses schémas de pensée	100
	Différents types de pensées	102
	Principales stratégies pour modifier les schémas de pensées	104
	Étape 1 : découvrir ce à quoi vous pensez	104
	Étape 2 : chercher d'autres façons de penser	110
	Combiner les deux étapes	117
	Faire des fiches pour se souvenir des nouveaux schémas de pensées	120
Chapitre 8	Faire les choses <i>différemment</i>	122
	Changer de comportement : quelle signification pour vous ?	125
	Faites vos mini-expériences !	126
	Se débarrasser des comportements sécurisants	127
	Faire face en se détournant des stratégies d'évitement	133
	Garder une trace écrite de vos expériences	135
	Autres types d'expérience	136
	Faut-il essayer d'apprendre à faire les choses correctement ?	137
	Digression sur les conventions	138
	Prendre des risques et faire des erreurs	139
	Généralités avant de faire les choses différemment	139
	Et si cette prise de risques et ces changements me rendent encore plus anxieux ?	142
Chapitre 9	Réduire la conscience de soi	144
	Effets de la conscience de soi	147
	Exercice	149

	Réduire la conscience de soi	150
	Une expérience en deux temps	152
	La curiosité n'est pas un vilain défaut !	155
	Remarque sur la conscience de soi et le besoin de se protéger	156
Chapitre 10	Renforcer la confiance en soi	160
	D'où vient la confiance en soi ?	162
	La confiance en soi : en avoir ou pas ?	163
	Faire semblant	165
	À moi, la victoire !	166
	Croyances et présupposés sous-jacents	166
	Modifier les croyances sous-jacentes ou démoralisantes	170
	À la recherche de nouvelles informations	175
	Se forger des croyances plus positives	180
	Modifier les présupposés	181
	Les principaux points en fiche	183
Chapitre 11	Se servir de la complémentarité des idées	184
	Récapitulatif des méthodes destinées à surmonter la peur des autres	186
	Imbrication des différentes méthodes	188
	Quelques principes de base incontournables	189
	Savoir demander de l'aide	190
	Quelques difficultés courantes	191

Partie 3

Pour aller un peu plus loin...

Chapitre 12	S'affirmer.....	198
	Un équilibre entre passivité et agressivité	200
	Changer ? Vous oui, pas les autres !	202
	Ne pas avoir peur de dire « Non »	202
	Apprendre à négocier	205
	Gérer les moments difficiles	206
	Trouvez un équilibre	210
Chapitre 13	Oublier les cicatrices laissées par les brimades.....	212
	Quelques faits sur les brimades	214
	Certains effets sur les victimes	215
	Réactions aux brimades	217
	Comprendre l'auteur des brimades	218
	Surmonter les effets les plus enracinés	218
	Conclusions	221
Chapitre 14	Apprendre à se détendre et à se relaxer.....	222
	La relaxation, ça s'apprend	224
	Étape 1 : préparation	225
	Étape 2 : passer à la pratique	226
	Étape 3 : application	226
	Étape 4 : élargissement	229

Préface

Stéphane Rusinek¹

TIMIDITÉ EXCESSIVE, anxiété sociale, phobie sociale, quel que soit le nom que l'on donne à cette affection, ceux qui en souffrent, savent à quel point cela peut être handicapant. Pour eux « l'enfer c'est les autres » ? Pas tous vraiment, car ils recherchent le contact, ils aimeraient pouvoir évoluer dans un univers social plein de rencontres, de partage et de bons moments comme le font les personnes autour d'eux, mais ils n'y parviennent pas et l'enfer, c'est ce qui se passe en eux lorsqu'ils voudraient mais se le refusent. Ce livre leur permettra sans doute de faire les premiers pas, de prendre conscience qu'ils peuvent y arriver, en faisant un point objectif sur leur trouble et sur leurs réelles compétences sociales par quelques exercices contrôlés issus des Thérapies Cognitives et Comportementales.

Depuis plusieurs décennies qu'elles existent, les Thérapies Cognitives et Comportementales (TCC) ont largement fait preuve, expérimentalement et cliniquement, de leur efficacité pour la plupart des psychopathologies, mais aussi dans l'accompagnement quotidien des individus, dans l'amélioration de leur qualité de vie. Ce sont les thérapies que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande, plutôt que toutes les autres, dans les nombreux cas de troubles de l'humeur comme la dépression ou l'anxiété, et le dernier rapport français de l'INSERM sur l'efficacité de psychothérapies, commandé par le Ministère de la santé, en arrive aux mêmes conclusions.

Ces TCC sont pratiquées par des médecins psychiatres et des psychologues qui ont reçu une formation poussée, bien souvent de plusieurs années après avoir obtenu leur diplôme de praticiens, dans l'analyse du comportement et la mise en œuvre de techniques simples mais efficaces pour traiter les pathologies. Elles sont pratiquées majoritairement dans de nombreux pays en Europe et à travers le monde. En France, elles prennent de plus en plus de place dans la pratique institutionnelle et les consultations privées. On retrouve aussi les TCC dans de nombreuses actions qui ne visent qu'à l'amélioration de la qualité de vie, dans les entreprises ou les écoles par exemple.

1. Professeur de psychologie à l'université de Lille III.

Suivre une TCC, c'est s'engager dans un travail à plusieurs niveaux. D'abord, comprendre rapidement quel est réellement son problème, quelles sont les situations qui favorisent l'apparition des symptômes, des émotions négatives. Ensuite, acquérir en quelques séances, quelques semaines, des « outils » pour changer les comportements, les émotions et les pensées qui lui pourrissent la vie, handicapent ses relations aux autres, l'empêchent de travailler, de faire ce qui lui plaît. Enfin, c'est apprendre, dans un dernier temps, dont la durée peut varier, à consolider ses nouveaux apprentissages, sa nouvelle façon d'être, à accepter d'aller mieux sans toujours ressasser les mêmes choses qui le démoralisent, sans croire qu'à chaque nouvelle difficulté il va rechuter.

Les TCC centrent leur action sur les trois principales composantes de tout événement vécu ou à vivre : le comportement, les pensées (cognition) et les émotions. Elles permettent d'agir sur l'une ou l'autre de ces composantes en sachant que cette action aura des répercussions positives sur les deux autres. Elles s'intéressent au vécu présent et à l'avenir, sans toutefois oublier que la personne que nous sommes s'est construite doucement au fil du temps, événement par événement, apprentissage par apprentissage.

Les TCC proposent pour chaque problème divers outils et méthodes parmi lesquels l'individu pourra choisir sa voie en fonction de ce qu'il préfère, de ce qu'il accepte le mieux, de ce qui lui semble être le plus efficace. Il s'agit, comme ce livre le propose pour l'anxiété sociale, de prendre conscience des clés du problème et des manières d'en venir à bout.

C'est en ce sens que l'auteur de ce livre vous propose une large description de l'anxiété sociale, de ses différentes causes possibles et de ses conséquences à court et long terme sur le bien-être. Chapitre après chapitre, elle vous accompagne dans votre combat contre cette angoisse face aux autres, ces pensées et ces émotions qui vous gâchent l'existence. Par des exercices simples mais dont les résultats ne sont plus à prouver, comme la tenue de carnets de bord, elle vous permet un développement personnel qui vous conduira à gérer vos activités sociales d'une manière beaucoup plus sereine. Elle vous dispense de précieux conseils, sans oublier une seule fois que votre problème s'inscrit dans un contexte qu'il faut aussi savoir modifier progressivement, sans oublier que d'autres personnes ont une place dans votre vie.

Les autres ne seront plus votre enfer après avoir lu ce livre... Vous vous rendrez même compte qu'ils ne l'ont jamais été !

Partie 1

**Bien identifier
son problème**

Chapitre 1	Qu'est-ce que la peur des autres ?	6
Chapitre 2	La timidité.....	22
Chapitre 3	Est-ce uniquement dans la tête ? Rôle central de la pensée dans la peur des autres.....	36
Chapitre 4	D'où cela peut-il venir ? Origine et causes de la peur des autres	48
Chapitre 5	Comment s'explique la peur des autres ? Compréhension des mécanismes en jeu.....	64

POUR RÉUSSIR À SURMONTER UN PROBLÈME, il faut d'abord le comprendre. Il peut être tentant de passer outre cette section du livre et de s'attaquer tout de suite au problème. Cependant, vous avez tout à gagner à commencer par lire les cinq premiers chapitres. Le premier explique en quoi consiste la peur des autres. Il vous aidera à découvrir si c'est bien la nature du problème qui vous préoccupe et sur lequel vous voulez travailler (ou encourager quelqu'un à le faire). Il vous aide à prendre conscience des différents aspects que recouvrent ce problème et ses différentes manifestations. Le deuxième chapitre traite de la timidité et explique les similarités et les différences qui existent entre la peur des autres et la timidité. À partir de là, dans le reste de l'ouvrage, le terme de « peur des autres » sera utilisé indifféremment pour l'un et l'autre de ces troubles étant donné qu'ils présentent les mêmes symptômes, ont des effets similaires et que les techniques à mettre en œuvre pour les surmonter impliquent des stratégies similaires.

Le troisième chapitre met en valeur le rôle central que jouent les schémas de pensée dans la peur des autres et propose quelques pistes sur ce qu'il faut changer pour améliorer les choses. Le quatrième chapitre tente de répondre à l'une des questions les plus couramment posées par les personnes qui expérimentent cette peur des autres : d'où vient le problème ? Enfin, le cinquième chapitre explique ce qui se passe, ce qui est en jeu quand on ressent cette peur des autres, permettant ainsi de faire ressortir les points sur lesquels il faut travailler pour réussir à surmonter cette peur.

Chapitre 1

**Qu'est-ce que la peur
des autres ?**

SOMMAIRE

Définir le problème	9
Symptômes de la peur des autres	11
Concrètement parlant, Comment vit-on ce problème au quotidien ?	13
Subtilité des stratégies d'évitement.....	13
Comportements sécurisants	14
Un problème toujours à l'état latent	15
Estime de soi, confiance en soi et sentiments d'infériorité	16
Découragement et dépression ; frustration et ressentiment.....	17
Effets sur la capacité à agir.....	17
La peur des autres : ses différentes formes	18
Quelques idées fausses	19
La phobie sociale : un syndrome courant ?	19
Importance du facteur culturel.....	20

C E QUE L'ON ENTEND par « peur des autres » est cette peur, cette nervosité et cette appréhension qui envahissent certaines personnes dès qu'il s'agit d'entrer en relation avec d'autres. Les personnes qui ressentent cette peur des autres disent souvent qu'elles sont timides, et qu'elles l'ont toujours été mais il en existe d'autres qui ne sont pas timides et qui pourtant souffrent de ce syndrome de la peur des autres. La timidité n'explique pas tout. La peur des autres est ressentie par certains quand ils doivent faire quelque chose qu'ils jugent humiliant ou gênant pour eux. La peur des autres implique le fait de redouter le jugement des autres sur soi, jugement dont la personne se dit qu'il sera forcément négatif. Il est bien évident que le fait de craindre de faire ou de dire quelque chose d'humiliant ou de gênant pour soi entraîne une certaine inhibition et un retour sur soi-même : la personne prend conscience de la possibilité de se retrouver dans cette situation d'être jugée. Qui donc voudrait intervenir dans la conversation s'il pense que son intervention ne fera que révéler sa maladresse ou son manque d'à-propos ou même sa propension à rougir facilement ? Les personnes qui ont peur des autres se disent en général que toute intervention de leur part sera perçue comme révélatrice de leurs défauts ou de leurs manques. Elles redoutent d'être renvoyées, ignorées, critiquées ou rejetées en raison de leur incapacité à bien se comporter.

Cette façon de voir rend difficile l'interaction mutuelle avec les autres et empêche de discuter ou d'écouter les autres et de se faire des amis. Cela mène souvent à l'isolement et à la solitude. L'une des plus grandes souffrances de ces personnes provient de cette inaptitude à entrer dans l'intimité des autres et à trouver un compagnon avec lequel elles pourraient vivre au quotidien.

En réalité, ceux qui ont peur des autres sont souvent bien disposés envers les autres et ont en général les qualités de sociabilité qui sont appréciées. Ils ont bien souvent le sens de l'humour, sont dynamiques et généreux, gentils et compréhensifs, sérieux, amusants même, calmes ou actifs et manifestent spontanément toutes ces qualités quand ils se sentent à l'aise. Malheureusement, se sentir à l'aise dans un groupe est pour eux bien difficile et les rend anxieux au point que leurs qualités sont alors complètement occultées. La peur les inhibe et, à force, ils en deviennent incapables de manifester les qualités de sociabilité qu'ils possèdent. Ces personnes en arrivent au point de perdre toute confiance en elles et en leur capacité à plaire. Si vous êtes dans ce cas, en parvenant à surmonter cette peur des autres qui vous paralyse, vous retrouverez la capacité à exprimer des aspects de votre personnalité qui avaient été étouffés, vous permettant ainsi de profiter pleinement, et non plus de redouter, le plaisir d'être vous-même.