

Timidité & Amour : causes, conséquences et traitements de Brian G. Gilmartin

Source du livre (version complète en anglais) :
<http://www.love-shy.com/resources>

Traduction et résumé en français proposés par Sirius
pour <http://www.promethee-devperso.com/>

L'étude ne concerne que les hommes et non les femmes. Parce que l'on a constaté que la timidité amoureuse n'empêche pas les femmes de se marier, contrairement aux hommes, puisque les normes sociales veulent que c'est à eux de faire le premier pas.

L'auteur a étudié 2 groupes d'hommes timides : un groupe d'hommes timides jeunes, un groupe d'hommes timides plus âgés, et un groupe dit de comparaison d'hommes non timides.

Causes de la timidité amoureuse

Timidité amoureuse : innée ou acquise ?

La timidité n'est pas innée, elle est acquise. Mais deux paramètres sont innés : le seuil d'anxiété et la tendance au repli sur soi (le fait d'être introverti). Quelqu'un qui est né avec un seuil d'anxiété bas (c'est-à-dire qui est facilement anxieux) et/ou qui est introverti, a plus de risque de souffrir de timidité amoureuse. C'est l'environnement, l'éducation, qui va créer cette timidité.

La société a ses normes, ses attentes, sur le physique, le comportement, etc... des deux sexes. Le physique, le comportement d'une personne peut correspondre plus ou moins bien à ces normes. Par exemple, les normes de la société américaine veulent que les jeunes garçons aiment les activités un peu physiques et brutales, comme jouer au foot ou au baseball.

Le fait que nous apparaissions pour les autres comme quelqu'un d'intéressant, de séduisant, qui vaut la peine qu'on le fréquente (appelé par l'auteur "stimulus social"),

dépend de la correspondance entre notre physique, notre comportement et les normes de notre société (nos parents, nos camarades, etc...).

C'est à partir des réactions et du comportement des autres et de ses parents par rapport à lui qu'un enfant se fait une idée sur sa valeur, s'il est compétent ou pas, intelligent ou pas, s'il mérite d'être aimé ou pas.

Un garçon introverti sera rejeté par les autres, et c'est parce qu'il est rejeté qu'il peut devenir timide. Et plus un enfant est accepté par ses parents et ses professeurs tel qu'il est, plus il s'épanouira. Plus on essaie de le faire rentrer dans des normes, plus il se repliera sur lui-même.

Comportement des mères :

À la question « Ma mère était facilement en colère et avait fortement tendance à piquer des crises de colère », 53 % et 47 % des 2 groupes d'hommes souffrant de timidité amoureuse ont répondu oui, contre 20 % seulement du groupe des non timides.

Emploi des mères :

54 % des mères du groupe des non timides travaillaient à temps plein pendant leur adolescence, contre 20 % et 11 % pour les 2 groupes d'hommes timides. Ce n'est pas la quantité de temps passé avec les enfants qui compte, mais la qualité.

Fils uniques :

7 % des hommes du groupe de non timides sont fils uniques, contre 25 et 31 % pour les 2 groupes de timides. L'hypothèse émise par l'auteur est que le fait d'être fils unique est un facteur aggravant pour la timidité amoureuse, mais uniquement dans le cas où les parents sont peu compétents dans leur métier de parents.

Relations avec d'autres adultes :

À la question « Quand j'étais petit j'avais au moins 3 ou 4 adultes en dehors de mes parents vers qui je pouvais me tourner pour demander de l'aide ou du réconfort », 0 % et 9 % des 2 groupes de timides ont répondu oui, contre 59 % pour les non timides. 100 % et 71 % des 2 groupes de timides disent n'avoir eu personne vers qui se tourner, contre 0 % chez les non timides.

La beauté et la timidité amoureuse :

Les hommes timides ont un penchant inhabituel pour la beauté physique. Tout le monde aime la beauté. Mais une des découvertes les plus significatives de l'étude est que la beauté est relativement plus importante pour les timides que pour les non timides. Le

besoin important de beauté est une des raisons majeures qui fait qu'ils restent timides et souvent célibataires.

À la phrase « Je préférerais de loin ne pas avoir de rendez-vous du tout plutôt que d'avoir un rendez-vous avec quelqu'un dont la beauté ne satisfait pas mes goûts esthétiques et romantiques » : 98 % et 75 % des 2 groupes de timides ont répondu oui, contre 49 % pour les non timides.

Les personnes avec un physique très avantageux ont tendance à avoir des relations amoureuses avec des personnes qui sont d'une beauté similaire. Les personnes moins belles ont tendance à avoir des relations amoureuses avec des personnes moins belles. Les hommes timides comprennent ceci intuitivement et souvent intellectuellement. Mais ils ne peuvent l'accepter émotionnellement. Et ça peut être une raison clé de leur timidité et leur évitement des femmes qui pourraient peut-être sinon, leur être accessibles. Les hommes timides ne sont pas intéressés par l'idée d'avoir des rendez-vous irréguliers avec une fille si elle n'est pas assez belle pour qu'ils puissent se voir un jour mariés avec elle.

Les hommes timides ont des exigences qui seraient considérées excessives même s'ils étaient séduisants. Bien sûr, dans la plupart des cas, les hommes timides ne sont pas séduisants, parce qu'ils ont une mauvaise image de leur physique.

Les hommes non timides de l'étude se donnent en moyenne pour leur physique une note de 7,36 sur une échelle de 0 à 10. Les timides se donnent en moyenne une note de 5,17.

Traitements

Thérapies proposées

Les hommes timides ne coopèrent pas dans une thérapie où on leur demande d'aborder une fille qui les intéresse parce que ça les rend trop anxieux. Par contre, presque tous coopéreront si quelqu'un d'autre arrange une rencontre. C'est particulièrement vrai si la rencontre est suivie par un programme d'activités où il ne se sent pas émotionnellement menacé en aucune façon.

L'auteur appelle la thérapie "practice-dating", que l'on pourrait traduire par "entraînement au rendez-vous amoureux". Cette thérapie est basée sur le principe des thérapies comportementales. L'anxiété irrationnelle due aux interactions avec le sexe opposé est effacée par l'exposition répétée au stimulus qui crée cette anxiété, c'est-à-dire le sexe opposé.

Cette thérapie soignerait 95 % des hommes souffrant le plus sévèrement de timidité

amoureuse. C'est la seule thérapie qui fonctionne, même sur les cas les plus difficiles.

La thérapie est organisée par groupe de 6 hommes et de 6 femmes. Le thérapeute, après une 1ère session en groupe, assigne à chaque membre un membre du sexe opposé. L'homme doit téléphoner à la femme qui lui a été assignée pour fixer un rendez-vous qui doit avoir lieu avant la prochaine réunion en groupe. Le rendez-vous doit durer 2 heures. Toute activité pour le rendez-vous peut être choisie sauf aller au cinéma, regarder la télé, étudier ensemble, ou toute autre activité qui n'oblige pas à discuter ensemble. Ensuite, il y a une session en groupe, puis on assigne à chaque membre du groupe un autre membre du sexe opposé pour le prochain rendez-vous, et ainsi de suite pendant plusieurs semaines. Puis, on donne aux hommes une liste des noms des participantes des autres groupes, qu'ils ne connaissent pas, et ils doivent en contacter une de leur choix.

En ayant des rendez-vous avec chacune de ces filles, les hommes timides apprennent à s'intéresser à elles et à apprécier certains traits de leur personnalité, même si leur physique ne correspond pas à leur exigence. Les gens ont tendance à apprendre des choses importantes sur eux-mêmes seulement en rencontrant des gens, en particulier ceux du sexe opposé. C'est pourquoi les hommes timides connaissent assez couramment un éveil presque religieux quand ils découvrent un bonheur réel en étant avec une femme qu'il ne trouve pas très séduisante. Ils commencent souvent à percevoir une beauté physique exquise dans de nombreux aspects subtils d'une femme dont ils n'auraient pas trouvé le physique très séduisant lors d'une première rencontre. Quand ceci commence à arriver, l'homme timide devient capable de remarquer et de savourer toutes sortes de richesses dans les personnalités des femmes qu'ils rencontrent.

Le second plateau

« Mais qu'est-ce que vous pourriez faire avec une fille une fois que vous êtes arrivé à l'emmener chez vous ? »

La thérapie doit permettre à chacun de ses clients de passer le second plateau. Pour ça, "l'entraînement au rendez-vous" n'est pas suffisant. C'est pour cela que les séances en groupe comportent divers exercices.

Les hommes timides sont sur la défensive et n'ont pas l'aisance dans les relations sociales, ni la finesse, ni la spontanéité nécessaire pour commencer doucement à montrer des signes d'affection tel qu'embrasser, caresser, etc... De tels signes sont normalement attendus après un certain nombre de rendez-vous avec une femme. Et une femme aura en général du mal à accepter d'autres rendez-vous avec un homme qui ne répond pas à ces attentes. En fait, il y a des chances qu'elle le considère par erreur comme un "homosexuel latent". Puisqu'elle n'arrive pas à le comprendre, "homosexuel latent" semble assez logique comme étiquette, même si elle est assez fausse.

Nous pensons tellement plus au cas beaucoup plus typique de l'homme "trop rapide" avec une femme, que nous oublions le fait que l'homme "trop lent" viole aussi les normes. La

plupart des femmes ont appris à gérer un homme "trop rapide". Mais n'ayant jamais appris à gérer un homme "trop lent", la femme lambda va se trouver confuse, inquiète, vexée.

Les "substituts sexuels"

Un programme destiné à guérir complètement la timidité amoureuse sévère et chronique doit incorporer l'utilisation des "substituts sexuels". La thérapie avec "substitut sexuel" n'est pas à utiliser seule, mais elle est fortement recommandée en supplément de la thérapie "d'entraînement au rendez-vous". Un "substitut sexuel" est une jeune femme entraînée aux techniques visant à aider les hommes à surmonter divers problèmes sexuels comme l'éjaculation précoce, l'impuissance, et l'incapacité à rendre une femme satisfaite.

Jusqu'à présent, le taux de succès des "substituts sexuels" est extrêmement élevé. Pour les hommes timides, cette forme de thérapie semble diminuer le syndrome de la recherche de la femme "jeune et jolie, ayant de longs cheveux". Les exigences des hommes timides en ce qui concerne la beauté féminine tendent à être rigides et très irréalistes. Comme la thérapie avec "substitut sexuel" a l'effet de réduire fortement ces exigences irréalistes, elle supprime ainsi chez le timide un obstacle majeur à l'interaction hétérosexuelle.

Ce qui apparaît dans les thérapies incluant des substituts sexuels est que la disparition de l'anxiété concernant les relations sexuelles entraîne directement la disparition de l'anxiété due aux relations sociales avec le sexe opposé.