

# INTERVIEW :

## « Commencer sa vie sociale et amoureuse à 31 ans... »

Blog Tendre vers l'Harmonie sociale  
<https://www.promethee-devperso.com>

### PRÉAMBULE :

« Tu devrais l'interviewer. », m'ont dit un jour mes deux collègues timides du blog, Simon et Wendy, qui ont rencontré Psychosophe.

« On sent vraiment que c'était un ancien timide lourd et qui a vaincu sa timidité. », ont-ils ajouté à la fois interloqués et admiratifs.

Intrigué, je décide de rencontrer Psychosophe. Parisien de 39 ans, son métier est contrôleur des finances publiques aux impôts.

Longtemps abonné au rôle du gentil garçon de service, maladroit et toujours dans la lune, Psychosophe s'est forgé un caractère au travers des épreuves personnelles qu'il a surmontées : timidité lourde, quolibets des autres, épisodes dépressifs, etc... À 31 ans, Psychosophe embrasse une femme pour la première fois et aujourd'hui, à 39 ans, il est très épanoui dans sa vie, dans son travail, dans ses relations amicales. Mieux vaut tard que jamais, confie-t-il avec philosophie.

Lors de ma rencontre avec Psychosophe, j'ai eu exactement les mêmes impressions que mes deux collègues Simon et Wendy : on devine facilement que c'est quelqu'un qui a beaucoup galéré dans la vie. À travers son regard, ses expressions faciales, on ressent encore quelques stigmates visibles qui restent d'une ancienne timidité lourde.

Malgré sa vie sociale et amoureuse tardive, Psychosophe s'est bien rattrapé depuis : emploi stable et bien rémunéré aux impôts, un petit cercle d'amis, et même une vingtaine d'aventures et de conquêtes féminines grâce aux sites de rencontres où il est devenu aujourd'hui un expert et donne de temps en temps un coup de main aux autres hommes timides sur Internet par ses conseils et son expérience.

Le cas intéressant de Psychosophe illustre enfin l'idée fondamentale de l'acceptation, comme point départ du bien-être, et que l'on peut être heureux et apaisé, se trouver une place dans la société, tout en étant une personnalité introvertie, avec ses fêlures, ses tics.

Cette image forte d'un authentique introverti et satisfait de sa vie, c'est ce qui m'a le plus frappé. Voilà pourquoi j'avais eu envie de faire témoigner Psychosophe de son parcours. Un grand merci à lui pour cette interview !

Sylvain

# INTERVIEW

**Aujourd'hui, tu as un boulot, une copine, des amis... Pourtant, tu as été un « timide lourd » dans le passé. Comment se manifestait surtout ta timidité durant ton enfance et adolescence ?**

Ma timidité se traduisait par une grande appréhension quand j'étais en contact avec les autres.

J'avais parfois des palpitations cardiaques en présence des gens, des balbutiements, une sensation d'oppression, le regard souvent fuyant.

À l'école, j'étais une cible facile pour les moqueries collectives à cause de ma fragilité, de mes difficultés à m'exprimer, de mes gestes gauches. Parfois certains mecs qui voulaient se la jouer venaient me cogner et je n'arrivais jamais à prendre le dessus.

En sport collectif, comme le volley, que je détestais car j'étais hyper gauche et pas très réactif, les "meilleurs" choisissaient toujours leur équipe au début du cours et bien je restais à la fin, celui que personne n'avait choisi et c'est le prof qui décidait dans quelle équipe j'allais en général. Les remarques fréquentes, c'étaient des " ho non, pas lui ! " qui émanaient des autres de l'équipe.

Bref, j'entends souvent des gens dire qu'ils sont nostalgiques de leur jeunesse, ce n'est pas mon cas.

**Tu travailles aujourd'hui aux impôts comme contrôleur des finances publiques. Peux-tu me parler de ton parcours professionnel ? Est-ce que c'était ta vocation au départ ?**

Les impôts (maintenant, avec la fusion "trésor impôts", c'est devenu les "finances publiques") n'étaient pas une vocation.

Ma vocation, c'était un travail de bureau depuis l'âge de 16 ans environ, je me voyais travailler dans un bureau. Je voulais travailler avec mon ordi, mes dossiers, avoir une vie de bureau avec des collègues. Pourquoi ? Très gauche et "dans la lune", je ne me voyais pas exercer un métier manuel demandant une rigueur et une précision, faisant qu'une erreur ne se rattrape pas comme ça, quand par exemple une pièce avec des cotes précises est loupée et qu'il faut tout recommencer. J'en avais fait l'amère expérience en usine quand je devais gagner ma croûte en intérim.

J'avais besoin de voler de mes propres ailes quand j'ai terminé mes études de compta, mal d'ailleurs, je n'ai pas obtenu le Diplôme d'Etudes Comptables et Financières.

Ma mère m'élevant seule et presque sans ressources, j'ai donc ensuite enchaîné les petits boulots. Ensuite, pour atteindre mon objectif d'indépendance, je me suis tourné vers les concours administratifs.

J'ai tenté celui d'assistant de conservation des bibliothèques, facteur (je travaillais d'ailleurs à la poste en tant que contractuel à l'époque) et agent des impôts. Il y a 5 ans, j'ai obtenu mon concours de contrôleur des finances publiques et je préparerai celui d'inspecteur l'année prochaine.

**Ta timidité faisait régulièrement l'objet de brimades à l'adolescence. Mais arrivé à l'âge adulte, dans le monde professionnel, est-ce que tes excentricités, gaucheries, étaient parfois encore pointées du doigt par les autres ?**

Bien entendu, quand j'ai eu l'âge de décrocher un travail, j'ai aussi eu l'occasion de côtoyer des gens plus mûrs qu'à l'école primaire ou au collège. Cependant, mes deux premières années à Paris furent difficiles. J'ai parfois même douté de ma capacité à y arriver... J'étais tellement habitué à demeurer dans mes pensées, « dans la lune », que j'avais parfois du mal à anticiper certaines tâches au travail et mes collègues m'en faisaient justement le reproche.

Puis, même à l'âge adulte, on reste quelque part marqué par les stigmates de l'enfance. Il faut bien savoir que ma mère est bipolaire et qu'elle m'a en plus éduqué dans l'optique où j'étais une

merveille, le plus beau cadeau que la vie lui avait fait, et que si les autres étaient désagréables, c'est forcément qu'ils étaient « méchants »... Comment dans ces circonstances accepter la vie telle qu'elle est ? Comment refermer des plaies ouvertes pendant près de 25 ans ?

C'est difficile et je suis heureux d'être parvenu à atteindre certains objectifs, d'avoir désormais une vision de la vie non « biaisée », plus saine et construite.

**Un de tes plus gros problèmes dans les situations sociales, c'est que tu avais en permanence le regard fuyant. Tu n'osais pas regarder les gens dans les yeux. Peux-tu en parler ? Ensuite, quel a été le déclic qui t'a permis de lever définitivement ce blocage ?**

Il est vrai que je n'osais pas regarder les gens dans les yeux ou alors pendant quelques micro-secondes seulement.

Je regardais un peu à côté, un peu en bas, mais dès que mon regard accrochait celui des autres, j'étais immanquablement angoissé... J'avais le sentiment que c'était très « impoli ».

Le déclic, que je n'oublierai jamais, est venu un jour de manif'.

J'y avais croisé une fort jolie jeune femme qui m'avait regardé intensément dans les yeux tout en « mimant un bisou » avec ses lèvres... J'en étais resté interloqué et bien évidemment je n'avais pas saisi cette chance pourtant explicite.

Ça m'avait beaucoup travaillé, je n'en avais pas dormi la nuit suivante, je venais de réaliser que j'avais loupé plein de choses par le passé.

Je me suis dit : « Mais bien sûr, il y a plein de messages qu'on peut faire passer par le regard, que j'ai été bête tout ce temps !!! »

J'ai ensuite travaillé à ne plus détourner mon regard et progressivement, j'arrivais à soutenir plus naturellement le regard de mes interlocuteurs.

**Parler au téléphone avec des clients ou des collègues de ton administration... alors que plein de collègues autour t'écoutent, c'était un calvaire pour toi au début. Comment as-tu vaincu cette timidité malade au téléphone ?**

C'était pareil pour le travail : téléphoner à un inconnu était une épreuve. Il fallait souvent que je prépare ce que j'allais dire aux autres...

Pour vaincre cette timidité au téléphone, le meilleur remède fut la contrainte : je n'ai pas vraiment eu le choix.

Le téléphone est indispensable à mon activité, et comme je tenais à mon poste, qui me permettait enfin d'être indépendant, je me suis efforcé d'accomplir cet aspect de mon travail.

Au fil du temps, les progrès se faisant, c'est devenu comme un jeu. Toute appréhension a disparu, même quand il s'agit d'appeler un collègue plus "gradé" que moi.

**Tu as eu un père absent et une mère malade mentalement, tu as fait plusieurs dépressions au cours de ta vie, tu as souvent été confronté à des problèmes d'asthmes, sans compter la solitude et les quolibets des autres, etc... Qu'est-ce qui t'a permis de tenir mentalement à chaque fois malgré toutes les épreuves difficiles, tous les obstacles ?**

Je me réfugiais dans « mon monde ». Un monde fait de films à regarder, de revues sur le cinéma ou sur l'informatique, de jeux sur ordinateur, de musique à écouter (je me suis mis sur le tard à écouter de la musique, vers 18 ans).

J'ai passé ainsi beaucoup de temps seul et j'ai cultivé ainsi un certain goût pour la solitude.

Comme j'avais très peu d'amis, je me réfugiais dans mes rêves. Je n'ai commencé à avoir des amis qu'au lycée, vers 16-17 ans...

Mais plus que tout, je pense que je voulais m'en sortir, avoir un travail, pouvoir séduire des femmes,

avoir des amis...

Malgré les échecs successifs, malgré des envies parfois très fortes de suicide, je n'ai jamais vraiment abandonné ma quête, même au plus bas de mon moral.

**Comment tu te sens « socialement » aujourd'hui ? Vas-tu facilement vers les autres ? Qu'est-ce que tu te dis intérieurement pour oser aller vers les autres ?**

Aujourd'hui, je n'éprouve plus d'appréhension à parler aux autres, à aller vers les gens.

Seulement, j'ai quand même conservé un certain goût pour les « petits comités ».

Même si mes amis sont moins d'une dizaine, ça suffit amplement à ma vie sociale. Chacun d'entre eux a sa particularité, ils ont des centres d'intérêts différents.

Je n'ai pas vraiment de technique puisque l'appréhension a disparu, cela se fait naturellement.

Maintenant, j'ai quand même conservé un certain goût pour ma liberté à être seul. Je suis satisfait de ma situation actuelle.

**Tu as embrassé pour la première fois de ta vie une femme à 31 ans (!), ce qui est très tard. Tu t'es bien rattrapé depuis puisque tu as eu une vingtaine de conquêtes féminines par la suite par l'intermédiaire des sites de rencontres. Qu'est-ce que tu as compris aujourd'hui pour avoir désormais du succès avec les filles que tu n'avais pas compris avant tes 31 ans ?**

Ce que j'ai compris, c'est qu'il ne faut pas tomber dans le fameux « one itis », c'est-à-dire qu'il ne faut pas « tomber fou amoureux » de la femme qu'on veut séduire.

Il faut avoir un certain détachement dans sa démarche, être à l'œil et à l'écoute des réactions des femmes, apprendre par la théorie et l'expérience à les décrypter.

Il est primordial d'établir une relation avec elles, et non de réciter une quelconque « méthode ».

Ensuite, il faut être entreprenant quand on sent que les femmes sont séduites, et faire ainsi le premier pas pour le premier baiser.

Mes deux principaux problèmes étaient que je tombais systématiquement amoureux et que je ne prenais aucune initiative : j'échouais donc toujours.

**Ta première copine était-elle au courant de ta virginité à 31 ans ? Avais-tu choisi d'en parler ou avais-tu préféré ne pas aborder le sujet pour ne pas la « brusquer » ?**

J'ai préféré m'inventer une ou deux aventures car je savais que dire que j'étais « puceau » à mon âge aurait entraîné des questions chez les femmes.

Elles se seraient dit que ce n'est pas normal et se seraient sans doute mises davantage en situation de « défense ».

Quand au travail on me demandait si j'avais une copine, je répondais « pas en ce moment » pour éluder la question.

J'avais été très déçu dans le passé par des réflexions très venimeuses de gens auxquels j'avais demandé conseil, que je pensais être des amis, et qui ont préféré se foutre de moi en guise de réponse.

De toute façon, quelqu'un qui n'a jamais eu le problème sera bien en mal d'expliquer comment séduire, j'en suis presque certain au vu de mon expérience.

**Avoir débuté véritablement sa vie « sociale et affective » après 30 ans suscite-il encore des frustrations chez toi ?**

Ce n'est pas une frustration d'avoir débuté tard.

La grande frustration aurait été d'être toujours dans cette situation alors que j'ai 39 ans aujourd'hui.

Cependant, je pense que le fait de ne pas avoir connu d'amours adolescents ou de jeunesse me conduit encore aujourd'hui à draguer des femmes sur des sites de rencontre. Beaucoup moins depuis un an, car j'ai un objectif : réussir à séduire hors internet, m'émanciper des sites de rencontres.

**Peut-on dire que tu as guéri de la timidité ou restes-tu quelqu'un d'introverti dans la vie en général ? Quelle est ta vision, ta philosophie, à ce sujet ? Acceptes-tu d'être comme tu es ?**

Je reste quand même très réservé. Je parle peu parfois, même à mes amis. Mais cela correspond à ma nature profonde, et puis je peux aussi être très bavard à l'occasion. Je sais très bien que je ne serai jamais un grand orateur parlant sans difficulté devant une assemblée... mais après tout, ça n'est pas grave, ça ne me manque pas, ça ne me handicape pas.

**Si c'était à refaire, qu'est-ce que tu ne ferais pas pareil dans ton parcours ?**

Je pense que si je pouvais remonter le temps, j'aurais davantage travaillé à la fac. Mais bon, si je l'avais fait, j'aurais sans doute eu un parcours différent et je n'aurais pas connu certaines situations très agréables... En fait, je ne sais pas ce que je peux répondre à cette question. Je n'ai rien commis d'irréparable, donc finalement je m'en suis bien sorti quand même.

**Dans la communauté des timides, beaucoup de timides ont souvent des réactions de ce type : « Ah bah si il a réussi lui, c'est qu'il n'était pas si timide que ça ! »**

**Or, tous les gens qui t'ont rencontré pourront difficilement te faire ce reproche. Pour finir l'interview, quels conseils aurais-tu justement à donner à ces personnes timides malades ?**

Ce genre de réflexion me fait bondir car je pense que c'est plutôt une excuse pour ne rien chercher à changer dans sa situation. Comment pourrait-on me dire ça sans m'avoir connu dans toutes ces années de doutes ? Un timide doit d'abord prendre lui même conscience de sa situation.

Ensuite, il lui faut une volonté de changer. Si cette volonté n'est pas présente à la source même de l'individu concerné, rien n'est possible.

La condition de départ pour que « ça aille mieux » est de prendre conscience que « ça ne va pas ».

Ensuite, il faut se fixer des objectifs et chercher pas à pas à les réaliser.

Enfin, il ne faut jamais abandonner et ne pas oublier que tout est lié... Il faut aussi prendre soin de soi, de son corps, de son alimentation, de son « chez soi »... et ne pas trop en demander aux gens et savoir reconnaître quand ils nous ont aidés.

*Interview réalisée le 27/01/2013.  
Source : rubrique - [Interviews](#) -*