

INTERVIEW :

« J'ai rencontré mes amis et ma copine grâce au site OVS »

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

PRÉAMBULE :

J'ai rencontré Laurent, en 2010, sur les forums de discussion autour de l'anxiété et de la phobie sociale. Il avait participé à une sortie que j'avais organisée pour discuter et s'entraider entre timides. Je me souviens au début de son pessimisme, lui, intimement persuadé de faire partie des cas les plus désespérés et je persistais à dire en l'encourageant : « Non, tu peux t'en sortir ! »

Souffrant d'anxiété sociale, Laurent sort peu de chez lui et à 31 ans, il déprime à cause de sa solitude profonde et de sa virginité. Un jour, il entend parler de onvasortir.com, le célèbre site des rencontres amicales et des sorties. Malgré la peur au ventre, Laurent veut se faire de nouveaux amis et il décide alors de se lancer un défi de taille : s'obliger à faire au moins une sortie chaque week-end...

J'ai voulu interviewer Laurent car il fait partie des plus belles réussites dans la communauté des timides que j'ai pu voir malgré des blocages lourds liés à la phobie sociale. En effet, tous les domaines de sa vie sont affectés. Côté professionnel : Laurent peine pour trouver un travail à cause du stress frénétique des entretiens d'embauche et il n'en réussit aucun pendant de longues années. Côté amoureux : Laurent est un célibataire endurci et il a le malheur d'être encore vierge à 31 ans. Côté social : Laurent noue des amitiés fragiles à cause de sa peur d'entrer en intimité avec les gens.

Bref, une situation loin d'être des plus réjouissante... Et pourtant aujourd'hui, Laurent a 33 ans et il est beaucoup plus épanoui dans la vie : il a un travail, des amis réguliers et même une petite copine ! J'ai trouvé ce retournement de situation assez incroyable. J'ai suivi son évolution grâce aux forums de discussion et j'ai pu voir qu'il a fait énormément de progrès - en deux années seulement - grâce à sa persévérance et à un site Internet, onvasortir.com (OVS), dont il s'est servi avec succès pour rencontrer du monde.

À travers cette interview, Laurent évoquera ses déclics, nous présentera le site OVS et de ses nombreux avantages, nous parlera de sa méthode pour s'en sortir à travers son idée d'avoir un « point fixe » et de la nécessité de faire les choses dans la durée pour diminuer l'angoisse, etc... Bonne lecture !

Sylvain

INTERVIEW

Tu as longtemps souffert d'anxiété sociale, voire de phobie sociale. Comment se manifestait-elle au quotidien ? Peux-tu nous en parler ?

Je sortais peu de chez moi, je n'aimais pas beaucoup répondre au téléphone et encore moins appeler. D'une manière générale, j'étais plutôt isolé, je ne me dévoilais pas, et je ne posais pas de questions aux autres.

Toutefois, j'ai eu quelques activités comme le théâtre et même quelques amis. Seulement, je n'étais pas complètement intégré aux autres. Par exemple, je ne prenais pas ou peu l'initiative d'inviter mes amis-collègues chez moi et du coup, ils avaient des liens solides entre eux mais pas avec moi.

Globalement, mon anxiété sociale a été très pénalisante pour mes entretiens d'embauche (je n'en ai réussi aucun durant des années et j'étais le seul de ma promo dans ce cas malgré un doctorat de lettres), et pareil du côté des relations avec les filles (aucune expérience amoureuse jusqu'à la trentaine passée).

Et pourtant, aujourd'hui, à 33 ans, tu as un travail, une copine et des amis que tu vois régulièrement. Cela paraît assez incroyable le renversement de situation alors que tu semblais encore très isolé il y a à peine 2 ans. Quel est selon toi le principal déclic qui t'a permis de sortir de la situation initiale ?

Il y a eu plusieurs déclics successifs. Tout d'abord, un jour, je me suis effondré sur le lieu de mes études alors que j'avais 28 ou 29 ans, et heureusement une collègue était là et m'a emmené à la médecine universitaire laquelle m'a renvoyé vers un CMP (Centre Médico Psychologique). Là, on m'a diagnostiqué une phobie sociale. Ça a été une première étape. À partir de là, j'ai parcouru le net pour en savoir plus et j'ai découvert les forums de discussion, les articles, à ce sujet, etc...

Mais il faut avouer que les séances avec le psychologue ne m'ont pas servi à grand chose et que ça a duré environ un an et demi ! Je ne savais plus quoi faire. En parallèle, le théâtre m'aidait à aller mieux et j'ai alors décidé de quitter la ville de Toulouse où j'habitais et d'emménager sur Paris pour en faire à plein temps. C'est la seconde étape décisive : la volonté de changer de vie pour aller vers ce que je voulais vraiment faire.

D'accord, on peut dire pour résumer : un premier déclic sur la prise de conscience de la nature de ton mal-être et un second déclic sur la nécessité de donner une nouvelle impulsion à ta vie en écoutant tes désirs profonds. Et à Paris, comment s'est passée la suite ?

À Paris, tout s'est étonnamment bien passé. J'ai trouvé rapidement un travail à mi-temps (seul entretien de ma vie réussi jusque-là alors que j'étais surqualifié pour le job), une formation en théâtre et un logement. J'ai eu beaucoup de chances. Mais le théâtre me prenait du temps et je n'en avais plus beaucoup pour autre chose. Après ma formation, je me suis inscrit sur OVS, le célèbre site de rencontres amicales pour faire des sorties dans sa ville. Et progressivement, je me suis habitué à voir des gens que je ne connaissais pas, et j'ai eu la chance de me faire un groupe d'amis (que j'ai toujours et qui continue à s'étoffer).

Puis j'ai rencontré ma copine actuelle et j'ai réussi à lui proposer une sortie à deux (ce que j'avais fait avec seulement quelques filles jusque-là). Et la sortie a débouché sur une relation amoureuse pour la première fois de ma vie.

Tu as pris durant des années des cours de théâtre pour vaincre tes problèmes d'anxiété et aussi par curiosité pour le théâtre. En quoi le théâtre t'a aidé par rapport à la timidité ? Dirais-tu que c'est l'un des principaux éléments déclencheurs de ta guérison ?

Le théâtre m'a aidé, à travers les exercices de relaxation, d'improvisation et d'interaction avec les autres, à mieux me sentir dans mon corps et à mieux sentir mon corps. Il m'a habitué aux contacts physiques que je détestais auparavant. Il m'a aidé à me tenir mieux, plus droit, et à parler plus clairement.

De plus, le théâtre m'a aidé à supporter le regard des autres avec l'expérience de la scène. Et bien sûr, il m'a permis de rencontrer plein de gens formidables ! Bref, je pense que c'est effectivement un élément majeur dans ma guérison.

À Paris, tu ne connaissais personne et c'était difficile de sortir seul. Puis tu as découvert le site onvasortir.com, dit OVS. Peux-tu présenter rapidement le concept de OVS ? Pour avoir testé une trentaine de sorties, recommandes-tu les sorties OVS aux gens timides ?

Oui, je recommande chaudement les sorties OVS aux gens timides. Le concept est simple : un organisateur propose une sortie en mentionnant le thème, la date, l'heure et le lieu de rendez vous, et le nombre maximum de participants. Tout le monde peut alors s'inscrire à la sortie dans la limite des places disponibles.

Tous les thèmes sont abordés : sport, cinéma, boire un verre, musées, spectacles, activités diverses. Bref, il y en a pour tous les goûts, et cela permet même de se faire une idée des sorties dans la région où on habite sans forcément participer.

Les sorties OVS, n'est-ce pas cependant trop stressant pour quelqu'un de timide ou d'anxieux ? Comment tu t'y es pris pour rencontrer des amis sur OVS ?

L'avantage des sorties OVS est qu'il n'y a pas d'obligation si ce n'est de prévenir l'organisateur qu'on ne vient pas à une sortie en cas d'annulation. Pour les gens timides, on sait qu'au pire, ce sera juste une fois.

De plus, OVS attire des caractères divers, mais les timides sont nombreux sur le site et 99 % des gens sont très sympas (comme dans la vie en fait, et même mieux).

Bien sûr, il faut y aller progressivement. Au départ, mon but était juste de participer à une sortie. Puis ça a été de faire des sorties régulières (une sortie par semaine). Ensuite, de parler plus aux gens etc...

Après la sortie, comme par exemple après un cinéma ou une sortie culturelle, le groupe veut parfois prolonger l'instant. C'est ainsi que j'ai rencontré mes amis. Quelqu'un a proposé un restaurant après la sortie où je me rendais une fois, et ce jour-là, j'ai dit oui. Cela m'a permis de créer des liens avec les personnes présentes. J'ai continué les sorties et ce genre "d'after". Au fur et à mesure, j'ai pris les coordonnées de ceux avec qui je me retrouvais, ils m'ont invité chez eux hors OVS, je les ai invités chez moi, et aujourd'hui on fait des sorties ensemble sans passer par OVS, on s'envoie des messages. Bref, ils sont devenus de vrais amis.

Quelle a été l'évolution de ton comportement lors de ces sorties OVS ? Es-tu toujours angoissé à la veille d'une sortie ? Vas-tu plus facilement vers les autres ?

Au début, avant une sortie OVS, j'avais mal au ventre, je ne me sentais pas très bien physiquement. Le pire a sans doute été quand j'ai été en retard une fois. Au final, je suis rentré chez moi sans voir les autres, mais en réalité je me suis aperçu ensuite que beaucoup étaient en retard aux sorties et que ça n'avait pas tant d'importance que ça.

Petit à petit, en quelques mois (sachant que je faisais une sortie par semaine au moins, toujours au même endroit), l'angoisse a diminué. Désormais, je ne ressens plus aucune angoisse. Je parle plus facilement aux autres et j'ai fini par organiser moi-même des sorties.

Je me souvenais à tes débuts, il t'arrivait souvent de procrastiner, de reporter des sorties, de te décourager très facilement, à cause de la peur. Mais ensuite, tu as réussi à t'auto-discipliner et chaque week-end, tu te fixais l'objectif de faire au moins une sortie par semaine pour rencontrer des gens. Et tes efforts ont fini par payer. Disons qu'en général, beaucoup de timides se découragent et renoncent au bout de deux ou trois sorties, quels conseils leur donnerais-tu pour rester motivé ? Quelle était ta méthode pour être à l'aise lors des sorties ?

Comme tu le fais remarquer, je me suis souvent découragé, donc je n'ai pas vraiment de réponse à la question. Je crois que je suis resté motivé parce que j'appréciais l'activité lors de la sortie et les habitués qui y participaient.

De toute façon, si on ne se sent pas à l'aise, ce n'est pas si grave, l'important est de faire des sorties. Disons que pour être le plus à l'aise possible, il vaut mieux choisir des sorties avec des activités qui nous plaisent et si possible récurrentes.

De cette façon, on s'habitue petit à petit au lieu, et aux autres personnes qui viennent et reviennent (qui sont souvent les mêmes), et donc avec qui on peut plus facilement discuter puisqu'on a un centre d'intérêt commun.

À 32 ans (!), tu sors avec une fille pour la première fois, rencontrée justement lors d'une sortie OVS. Qui a fait le premier pas ?

C'est moi ! Ça me paraît étrange de répondre ça, mais c'est vrai. Je l'ai rencontrée quelques mois après avoir commencé les sorties OVS, à un moment où je m'étais mis à organiser les sorties moi-même. Elle est venue à une de mes sorties, puis à d'autres (ma sortie était récurrente : même jour de la semaine, même activité, même endroit).

On a commencé à se parler par messages privés via le site OVS, j'ai fini par lui proposer une sortie à deux qu'elle a acceptée. J'ai senti des signes d'intérêt de sa part et à la fin de la sortie, on s'est embrassés.

Ta copine sait-elle qu'elle est ta toute première copine ? N'avait-elle pas eu des soupçons sur ton inexpérience amoureuse ?

Elle ne sait rien et n'a jamais eu aucun soupçon. Au contraire, elle me dit parfois que j'ai de l'expérience contrairement à d'autres. J'avais très peur qu'elle s'en rende compte au début, mais en réalité, les timides doivent savoir que c'est impossible.

Je pense qu'il vaut mieux cacher son inexpérience au début pour ne pas brusquer sa copine. Ensuite, chacun fait comme il le sent. Cela peut être une bonne chose de le dire après quelques temps, mais tout dépend de la personne avec qui vous êtes.

Un autre grand changement qui s'est produit dans ta vie, c'est dans tes relations amicales. Aujourd'hui, tu es capable d'entretenir une relation, de construire des liens forts avec les gens, ce qui n'était pas le cas autrefois comme tu me l'as confié au début de l'interview à cause du fait que tu n'osais pas entrer en intimité avec les gens. Quel a été le déclic ?

Je n'ai pas vraiment eu de déclic, je crois que je ne fonctionne pas comme ça globalement. J'ai besoin de faire des choses dans la durée pour que ça fonctionne. Je pense que c'est une notion vraiment importante en ce qui me concerne, car ça me permet d'avoir moins d'anxiété et moins

d'émotions.

Avoir un « point fixe », comme par exemple le fait de revoir une personne à une sortie (même jour de la semaine, même endroit ou même thème de sortie), permet d'avoir ses repères, de créer un certain confort, de se sentir plus à l'aise.

À partir de là, on peut se créer plus facilement des relations, là aussi en y allant petit à petit. Cela commence au début par de petites discussions, puis par le fait d'aller manger ou boire un verre, de prendre les coordonnées des uns et des autres, etc...

Ensuite, pour entretenir une relation, il faut savoir faire des propositions aux autres, accepter leurs invitations, et les contacter parfois juste pour parler un peu (ce que j'ai du mal à faire encore, mais je comprends mieux cet aspect avec ma relation amoureuse, donc ça devrait évoluer pour moi).

Comment te sens-tu en société avec ton image d'anxieux ou d'introverti ? Est-ce que c'est une image dont tu as honte intérieurement ou que tu as accepté aujourd'hui avec le recul ?

Parfois, je ne me sens pas à l'aise comme par exemple avec les amis de ma copine, ce n'est pas toujours facile pour moi dans ce genre de situation de groupe.

Cependant, je sais que je ne serai jamais un grand extraverti et je ne cherche d'ailleurs pas à le devenir, juste à progresser un peu encore pour être plus à l'aise.

Un dernier conseil aux timides ou quelque chose que tu voudrais ajouter ?

On peut s'en sortir : il faut déjà prendre conscience de sa situation, puis vouloir changer, et enfin agir.

J'ai mis très longtemps pour chacune de ces étapes à cause de mes problèmes d'anxiété, mais je sais aussi que c'est allé très vite pour d'autres. Chacun a son propre rythme.

Interview réalisée le 08/02/2015.

Source : rubrique - [Interviews](#) -

Copyright © 2020 www.promethee-devperso.com – tous droits réservés