

INTERVIEW :

« Je me suis engagé dans la marine malgré mon éreutrophobie. »

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

PRÉAMBULE :

La peur incontrôlable de rougir, **Zoreille** la connaît très bien sous le nom d'éreutrophobie. À l'école, dans la rue, dans les supermarchés, il n'y a pas un seul endroit public où son visage peut brusquement virer au rouge écarlate. Zoreille multiplie les tentatives pour se trouver une place dans la société, entre les abandons et les désillusions à la fac, une idée folle et inattendue va progressivement s'imposer à lui : s'engager comme infirmier dans la marine. À 33 ans, Zoreille revient aujourd'hui sur son parcours et raconte sa guérison.

J'ai voulu interviewer Zoreille, un internaute du forum phobiesociale.org, car son témoignage d'ancien éreutrophobe est positif, optimiste, et en même temps atypique. Pendant longtemps, la peur obsessionnelle de rougir était son problème numéro un, sans compter tous les autres problèmes découlant de la phobie sociale : les évitements systématiques, la peur de l'autorité, la peur des situations d'intimité, etc... À l'image de beaucoup de personnes timides ou phobiques sociales, Zoreille a multiplié les démarches pour tenter de guérir de ce mal-être : consultations chez les psychologues, séances de thérapie analytique, théâtre, sport, etc... N'ayant à l'origine aucun goût pour la vie militaire et parce qu'il y avait peu d'autres issues possibles, contre toute attente, Zoreille a choisi de s'engager dans le milieu de la marine. Au contact des autres, de son chef, des hommes et femmes de son équipe, il lui a fallu pourtant « faire ses armes » avec ses problèmes d'éreutrophobie. Les stratagèmes, les méthodes, les pensées positives pour ne plus se sentir ridicule ou éviter les autres à cause des rougissements : Zoreille les connaît par cœur avec l'expérience. Aujourd'hui, à 33 ans, Zoreille a une vie épanouie : il travaille comme infirmier dans un hôpital en région parisienne, il a une copine, puis des amis. Puis surtout, il est sorti définitivement du cercle vicieux des manifestations d'éreutrophobie. Comment a-t-il fait ? Zoreille nous répond, non sans rougir (de plaisir !), dans cette interview. ;-)

Comme d'habitude, une pré-interview a été réalisée au préalable pour me permettre de cerner la personnalité et le parcours de l'interviewé. Ensuite, concernant les questions posées, pour éviter l'écueil d'un discours trop « psychologisant » axé sur l'enfance ou les causes, j'ai volontairement privilégié une approche pragmatique basée sur les motivations réelles de l'auteur : Quelles ont été les démarches entreprises pour guérir ? Quels ont été les déclics ? etc...

Bonne lecture,

Sylvain

INTERVIEW

Si tu devais expliquer en quelques mots à une personne qui ne sait pas ce que c'est « l'éreutrophobie », que lui dirais-tu ?

L'éreutrophobie, c'est la peur de rougir en public. Plus on craint le rougissement, plus il y a des chances que cela arrive. L'éreutrophobe souffre de ne pas contrôler cet afflux de sang chaud qui lui monte subitement à la tête contre son gré. Ce comportement inadapté l'obsède et renforce son trouble. Du coup, les rougissements se répètent, même dans des circonstances banales.

Cette situation est souvent vécue comme rabaissante ou humiliante, en particulier pour un homme. La personne qui rougit voit de moins en moins de monde pour ne pas revivre ces moments pénibles en public. Elle a honte d'avoir honte d'elle-même et se renferme. L'éreutrophobie est souvent liée à la phobie sociale, c'était mon cas.

Comment se manifestait-elle surtout de ton côté ? À quels moments en particulier ?

Je rougissais très fortement, c'était donc très visible. C'était très fréquent et incontrôlable.

Je rougissais rarement à l'intérieur de ma famille. En revanche, en dehors, je rougissais à la moindre surprise, à la moindre idée qu'on puisse penser quelque chose de moi. Parler avec quelqu'un provoquait souvent une grande confusion en moi.

Je rougissais dans la rue, à l'école, quand j'étais dans un magasin, quand je devais demander quelque chose. Il m'arrivait même de rougir quand je voyais quelqu'un se comporter de manière qui m'aurait fait rougir si je m'étais comporté comme lui. C'était sans fin.

J'ai longtemps eu une hantise de passer devant les caisses des supermarchés. J'étais rouge pivoine à chaque fois et je savais que je ne pouvais pas m'échapper avant d'avoir payé. Très pénible d'attendre avec des inconnus immobiles à côté de soi !

Du coup, comment gérais-tu ce problème de rougissements systématiques quand tu étais étudiant par exemple ? Est-ce que les autres élèves le remarquaient ?

Je n'arrivais pas à gérer ce problème, il me submergeait. Je pensais que quand j'étais rouge, tout le monde le voyait. J'essayais de détourner le regard ou de faire diversion mais la meilleure solution, ça a été de diminuer les interactions avec les autres et en me faisant tout petit.

J'avais le sentiment d'être rabaissé face à quelqu'un ou à un groupe et d'avoir une part active dans cette impression. Chaque fois que je rougissais, je le vivais comme une blessure profonde, comme une faiblesse. Je me sentais trop inoffensif pour être un vrai mec.

Quand j'étais à l'école, les autres élèves le remarquaient. Du coup, j'avais du mal à les regarder dans les yeux. Je me comportais comme quelqu'un de soumis, sans raison, et j'avais horreur de donner cette image de moi. Dans une seule classe, j'ai souffert des moqueries. Mais le reste du temps, c'est moi qui me faisais du mal en ne pensant qu'à ça.

Après avoir obtenu ton bac, tu as tenté un an de prépa en kiné, puis tu as arrêté pour t'inscrire en fac de biologie. Au bout de trois mois, tu abandonnes. Et contre toute attente, tu décides de te lancer dans une carrière militaire... Il me semble pourtant c'est la dernière idée qui viendrait à une personne « phobique sociale » et en plus, éreutrophobe. C'était vraiment un choix personnel ?

En fait, je n'ai pas choisi d'entrer dans l'armée. J'ai plutôt subi mon engagement. Je n'avais aucun

goût pour la vie militaire.

Après la fac, j'ai travaillé à l'usine pendant quelques mois. J'étais en pleine dépression mais je refusais toute aide parce que je ne voulais pas qu'on me prenne pour un dingue. Comme beaucoup de personnes phobiques sociales, j'avais honte de mon état et je cherchais à le cacher. J'étais très fermé et ce sont mes parents qui m'ont accompagné jusqu'à ces concours d'entrée infirmier. Ils auraient pu m'envoyer chez un psy, mais ça ne se faisait pas dans le milieu où j'ai grandi et j'aurais été terrifié de parler de mes problèmes à quelqu'un (du moins au début).

J'ai été accepté dans la marine pour devenir infirmier militaire. Je ne sais toujours pas comment j'ai fait quand je repense aux deux entretiens oraux très peu convaincants que j'avais passés. J'ai échoué dans les autres concours civils. Encore une preuve que l'armée assure une mission d'intégration sociale !

Peux-tu nous raconter tes premières journées dans la marine ? Comment ça se passait avec les autres collègues, avec ton chef ? Étais-tu bien intégré ?

Je suis arrivé à Brest dans un état d'esprit très confus et angoissé. Je n'avais pas le droit de craquer car je voulais prouver à mon entourage que je n'étais pas dingue. Mon éreutrophobie et mon inhibition m'ont posé beaucoup de problèmes. Je me frottai à des gens de mon âge qui n'avaient aucune idée de mes difficultés.

Pendant ces quelques mois, j'ai suivi le troupeau et j'ai essayé de me fondre dans la masse. J'ai réussi à me greffer au groupe le moins « populaire » à l'intérieur de ma compagnie pour ne pas être seul. Il y avait beaucoup de filles et peu de « bourrins » en fait dans la marine, mais j'avais quand même beaucoup de mal à adhérer aux groupes.

Mes chefs n'en rajoutaient pas trop devant mon caractère inhibé et personne n'a fait de moi une tête de turc. C'est une chance parce que je n'aurais pas su me défendre. De plus, l'infirmier militaire n'est pas un « soldat » de base. On a un statut à part, plus soft.

Enfin, il fallait surtout obéir aux ordres et heureusement (ou pas) je dois admettre que j'étais bon à ça.

C'étaient quoi tes « techniques » pour camoufler ces problèmes de rougissement ? Que disais-tu aux gens pour « sauver la face » lorsqu'ils remarquaient ton malaise ?

Je n'avais pas de techniques, à part fuir les situations susceptibles de me faire rougir. Évidemment, dans ce genre d'école, c'est dur de s'isoler. Quand je rougissais, tout le monde le voyait et je souffrais.

Au début, je ne disais rien aux gens et j'avais l'air d'un con. Puis au fil du temps, j'ai essayé de parler (tout en étant rouge) pour montrer que rougir n'avait pas d'impact sur moi. Ça m'a forcé progressivement à regarder les gens dans les yeux en me sachant rouge et à tenir des propos cohérents. J'ai mis beaucoup de temps pour y arriver.

Tu as fait beaucoup de démarches pour essayer de « guérir » : consultations chez deux à trois psychologues différents, thérapie analytique de sept années, théâtre, sport, etc... Selon toi, quelles sont les démarches qui ne t'ont pas paru forcément nécessaires, voire inutiles, avec le recul et celles qui t'ont le plus aidé concrètement ?

Je fais du sport depuis quelques années seulement et du théâtre pour débutant depuis moins d'un an. Je le conseille à toutes les personnes timides et phobiques dans la mesure de leurs capacités. Moi, je cours et je constate qu'après, je me sens bien. Le théâtre me fait aussi énormément progresser dans l'aisance avec les autres et en plus, ça me plaît beaucoup.

Mes études d'infirmier militaire ont été très dures à vivre et après un an dans l'armée, j'étais très mal

psychologiquement. Alors, je me suis enfin décidé à consulter un psychologue analytique parce qu'à l'époque, les TCC n'avaient pas aussi bonne presse que maintenant et Internet en était encore à ses débuts !

Au début, ça n'a pas été simple mais finalement ça m'a fait beaucoup de bien. J'ai fait ça pendant mes trois années d'études. Mon erreur a été de continuer une thérapie analytique pendant les sept années suivantes dans une autre ville avec un autre psy. J'aurais dû consulter un psy spécialisé dans les TCC pendant ces sept années. J'aurais certainement progressé au lieu de stagner. Mais à cette époque, je ne savais pas bien encore ce qu'était la phobie sociale.

À cause de ces problèmes de rougissements, tu as beaucoup fui les filles malgré ton hétérosexualité, malgré le fait que tu avais des atouts physiques. Or beaucoup d'hommes timides sont complètement « coincés » dans les moments d'intimité, quand il s'agit de faire un compliment physique à une fille, etc... Comment se passaient tes rendez-vous amoureux ?

J'avais peur des autres en général mais j'étais terrifié par les femmes en particulier. La première fille qui m'a embrassé, j'avais 16 ans. Après, il ne s'est plus rien passé pendant les huit années qui ont suivi. J'avais trop peur qu'elles découvrent mon « anormalité », d'être ridicule, donc je les fuyais.

Je n'ai pas pu exploiter mon physique relativement "avantageux" et avoir une jeunesse normale à cause de tout cela. J'avais très peur des filles et des moments d'intimité.

Au fil des années, je me suis laissé approcher et j'ai pu sortir avec des filles. C'étaient toujours elles qui prenaient l'initiative au début. La première fois, ça m'a fait beaucoup de bien d'avoir une copine et de ne plus me sentir seul. Beaucoup plus tard, je suis allé sur des sites de rencontres tels que meetic et j'ai pu gagner en confiance.

Si j'ai bien compris, c'est à partir de 30 ans que tes problèmes d'évitement et de rougissement ont commencé à se résorber, voire à disparaître totalement. La « violence » des symptômes a complètement diminué : tu ne rougis plus, tu es capable à présent de dire « non » quand quelque chose ne te convient pas. Pour toi, c'est quoi le principal déclic ? Qu'as-tu surtout compris intérieurement pour que ces rougissements ne surviennent plus à tes dépends ?

À l'âge de 30 ans, j'ai lu pour la première fois le livre *La peur des autres* de Christophe André et ça été ça, le déclic, pour moi. J'ai compris que mes problèmes étaient liés à une phobie sociale.

En quelques semaines, j'ai arrêté mes évitements subtils, j'ai arrêté de ruminer mes idées noires, j'ai arrêté de fumer de l'herbe, des collègues sont devenus des potes, je me suis mis au sport et j'ai commencé une TCC. J'avais déjà progressé un peu au fil du temps, mais là j'ai pu davantage cibler mes problèmes et me rendre compte que je n'étais pas le seul à en souffrir.

Pour être clair, il m'arrive toujours de rougir fortement de temps en temps dans des circonstances particulières. Mais, ça ne me détruit plus du tout comme avant. J'ai cassé le cercle vicieux.

L'arrêt du cannabis a énormément joué dans la stabilisation de mes émotions.

Aujourd'hui, à 33 ans, tu as un emploi stable, une vie sociale et amoureuse. Qu'est-ce qui te manque pour être « heureux » dans la vie ? ;-)

Je suis un ancien éreutophobe. Je suis fier d'avoir évolué vers ce que je suis actuellement mais quand je suis avec des amis ou avec ma famille, je n'arrive pas à en parler. C'est pareil avec ma copine, mais je préfère qu'elle me voie comme je suis maintenant. Et puis, je me dis qu'elle ne me comprendrait pas.

Ce que j'ai vécu laisse des traces et j'ai toujours des difficultés à parler de mes sentiments et à communiquer avec ma copine. Mais j'y travaille et en plus, elle est patiente !

Pour finir l'interview, si tu avais un seul conseil à donner aux autres timides, notamment ceux qui rencontrent systématiquement des problèmes de rougissement, que leur dirais-tu ?

Je leur dirai de ne pas perdre espoir, même pour un cas compliqué comme moi, les choses se sont énormément améliorées. :-)

Je sais que c'est dur et que souvent la volonté seule ne suffit pas. Il faut accepter de se faire aider, mettre son orgueil de côté parce que pour moi, si c'était à refaire, je ne le referais pas comme ça. Rien n'est figé dans la vie, le cerveau est plastique. Il apprend et se modifie tous les jours, très lentement c'est vrai. Ça demande beaucoup de courage de s'exposer progressivement mais pour l'instant, c'est la seule solution.

Quand j'ai commencé à lever les yeux pour voir la réaction des autres face à mon rougissement, j'ai souvent vu un étonnement amusé et de l'incompréhension, pas de méchanceté. Sinon, la plupart du temps, les gens n'en avaient rien à faire, que je rougisse ou non.

Je sais que pour toi, comme tu me l'as dit dans la pré-interview, c'est très tabou de reparler de tout ça, d'autant que tu as toujours évité d'évoquer ces problèmes de rougissements, de phobie sociale, avec ta famille, avec tes proches. Donc je te remercie sincèrement, Zoreille, pour avoir pris le temps de répondre à toutes mes questions, car il est important d'après moi que les « guéris » laissent leurs témoignages aux autres. À bientôt ! ;-)

Quand j'étais jeune, je souffrais d'être comme j'étais. Je me disais que si j'allais mieux un jour, j'essaierais de faire en sorte d'aider les autres qui sont comme moi à aller mieux. Voilà, c'est ma petite contribution. :-)

Interview réalisée le 26/03/2012.

Source : rubrique - [Interviews](#) -