

INTERVIEW :

« J'ai obtenu mon bac+5
malgré ma phobie sociale ! »

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

PRÉAMBULE :

Comme l'indique son pseudo qu'il porte sur Internet, **le_grand_timide** ressent sa timidité malade, qu'il qualifie d'ailleurs de phobie sociale, comme un grand frein dans tous les aspects de la vie quotidienne. Troublé sans cesse par le regard des autres et hanté par les exposés oraux à l'université, le_grand_timide décroche pourtant à 23 ans son bac+5 en mathématiques. Comment a-t-il fait ? Que s'est-il dit dans sa tête pour ne pas abandonner ses études ?

Sur Internet, après avoir erré un temps sur le forum doctissimo, le_grand_timide est arrivé sur le forum phobiesociale.org lorsqu'il a compris que ses blocages allaient bien au-delà d'un simple problème de timidité. Son témoignage m'a intéressé pour plusieurs raisons. Tout d'abord, même si aujourd'hui à 24 ans, notre ami le_grand_timide n'a pas guéri complètement de sa phobie sociale, il a su déployer des stratégies de résilience personnelle pour surmonter nombre d'obstacles à l'université : vivre en communauté, parler en public, manger en public, passer devant un jury, etc... Son interview pourrait inspirer, voire redonner de l'espoir, aux nombreux gens que je rencontre dans la communauté des timides et phobiques sociaux et qui hésitent souvent à abandonner leurs études ou projets professionnels à cause de l'anxiété. Par ailleurs, les interventions de le_grand_timide sur les forums sont toujours pertinentes et de qualité, c'est pourquoi j'ai voulu qu'il m'accorde une interview car il retranscrit très bien les ressentis psychologiques inhérents à la phobie sociale.

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 à tout prix 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 la « phobie sociale », que lui dirais-tu ?

La phobie sociale est une sorte de timidité excessive, une peur des autres poussée à l'extrême. Le simple regard de l'autre peut apeurer la personne qui en est atteinte. Elle s'accompagne, le plus souvent, par une inimitié envers soi. Il s'agit d'un trouble invalidant, non d'un simple handicap ou trait de personnalité.

Comment se manifestait-elle surtout de ton côté ? Tu peux donner des exemples ?

Elle se manifeste principalement par des complexes, divers symptômes (transpiration, rougissement) ainsi que par une série d'évitements, physiques et « subtils ». Lorsque je considère mes ressources insuffisantes pour affronter une situation sociale, allant de prendre la parole en public jusqu'à être exposé au simple regard de passants dans la rue, je l'évite physiquement. S'ensuit, le plus souvent, un sentiment de honte, détruisant le peu de confiance qu'il me restait. Lorsqu'en revanche, je me sens capable de l'affronter, je mets en œuvre ce que l'on appelle des « évitements subtils » afin de cacher ma phobie aux yeux des autres, persuadé que sa découverte ou confirmation entraînerait son intensification. Feindre de lire une revue dans le métro ; simuler une toux en cas de « blancs » dans une conversation ; se répéter mentalement une phrase rassurante, sont tout autant d'exemples « d'évitements subtils ».

Les réunions familiales et les entretiens d'embauche sont des épreuves qui te font extrêmement peur d'après ce que tu me racontes. Lorsque tu ne peux pas les éviter, qu'est-ce que tu te dis à chaque fois « à l'intérieur » pour relativiser les choses ?

Concernant l'entretien d'embauche, je me dis qu'en cas de totale catastrophe (ce dont je suis souvent convaincu), je ne reverrais a fortiori plus les professionnels qui m'ont reçu. Dans le cas des « grandes » réunions familiales (plus de quinze personnes), je me dis que ce ne sera qu'un mauvais moment à passer, ponctué tout de même par le plaisir de revoir mes proches... À noter que ces relativisations m'aident à ne pas éviter physiquement ces situations, en aucun cas à diminuer l'anxiété qu'elles génèrent.

Tu as un bac+5 en mathématiques. Cela paraît un miracle quand on sait que beaucoup de personnes phobiques sociales ont arrêté tôt leurs études à cause des exposés oraux et de la vie en communauté étudiante. Comment as-tu fait ?

« Miracle » est le bon mot. Dans mon parcours universitaire, j'ai été aidé par plusieurs facteurs. Tout d'abord, je suis un très grand passionné des mathématiques (et de la physique et de l'astronomie). Cette passion a dû, de bien des façons, réfréner la phobie... Deuxièmement, en mathématiques, nous n'étions pas si nombreux, comparativement aux autres filières : une petite centaine en première année, pour finir à seulement dix en dernière. Certes, le faible effectif pouvait être à « double tranchant » : impossibilité de se rattraper en cas de non affinité avec le « noyau » du groupe. Mais les quatre cinquièmes des étudiants étaient étrangers, venaient étudier pour la première fois dans l'hexagone, ne connaissaient, pour la plupart, que quelques mots français à leur arrivée... Leur perte de repères, de contacts et leur côté studieux m'ont tout naturellement rapproché d'eux... Enfin, ma filière d'études ne proposait que très peu d'oraux...

Par exemple, au sujet des exposés oraux et soutenances orales, comment la veille, tu te motivais pour affronter ces épreuves et aller jusqu'au bout malgré la peur ?

Mes premiers exposés n'ont débuté qu'en quatrième année de fac. Avec le recul, je regrette qu'ils aient eu lieu si tard. Les nuits les précédant ont toutes été « blanches » bien que non studieuses. Les examinateurs me faisaient bien plus peur que les quelques étudiants étrangers qui assisteraient à mon épreuve...

Un jour de mai 2009, je n'ai pas pu terminer ma « pré-soutenance », littéralement bloqué par un examinateur pour le moins très exigeant, qui reprenait un à un mes propos. S'est succédée une crise de pleurs dans les toilettes de la fac... Comment me suis-je alors motivé, la veille de ma vraie soutenance ? Je me disais qu'après celle-ci, tout serait terminé, que mon compte-rendu écrit compterait pour la moitié de la note... Je devais aussi prouver aux yeux de cet examinateur, que j'étais à même de tenir compte de nombre de ses objections. C'était important.

Comment ça se passait avec les autres étudiants à la fac ? Tu déjeunais avec eux à midi ou tu mangeais seul ? Quels étaient tes stratagèmes pour camoufler ton mal être ?

Comme dit plus haut, les étudiants avec lesquels je m'entendais bien, étaient étrangers, et pour la plupart, musulmans. De ce fait, ils ne déjeunaient pas souvent, voire presque jamais au restaurant universitaire, ni même en dehors du campus. Privé de cette compagnie, « je me voyais » très souvent déjeuner seul (expression dénotant ma condition de spectateur, non d'acteur). Je m'installais, quand j'en avais la possibilité, à une table de deux personnes, dos tourné aux autres, vue sur un mur... Même caché, j'avais l'impression d'être « épié », « jugé » en permanence. Plus tard, j'ai découvert la cafétéria. Je préférais emporter un sandwich pour le manger à l'extérieur, dans le calme printanier ou estival.

Ces TCC avec les psychothérapeutes ont changé quelque chose dans ta vie ou pas grand chose ? Et si oui, quoi par exemple ?

J'avais surtout travaillé dans le face à face avec les commerçants, appris à formuler les mots d'usage avec sérénité. Ces séances de TCC ont atténué ma peur des petits commerces.

Tu racontes avoir consommé plusieurs fois des anxiolytiques pour t'aider à diminuer tes angoisses et affronter des situations anxiogènes. Est-ce vraiment nécessaire ? Le conseilles-tu par exemple aux autres personnes phobiques sociales ou anxieuses ?

Ces anxiolytiques consommés entre 2005 et 2008 m'ont semblé indispensables pour traverser un moment charnière des plus délicats : prise d'indépendance dans un appartement de 30 m², familiarisation à la vie citadine, l'université, aux nouveaux visages et moyens de transport. Je devais faire face à un trop grand nombre de changements à la fois, que les homéopathiques à eux seuls ne pouvaient pas m'aider à surmonter. Lorsque j'ai réussi à ne plus me contenter de la nourriture de ma mère préparée dans des tupperwares, et donc à me rendre dans les centres commerciaux (vers mi 2008), j'ai estimé que le temps était venu pour remplacer les anxiolytiques par des homéopathiques. Ceci dans la progressivité absolue afin de prévenir tout phénomène de sevrage.

Les médicaments réagissant très différemment d'un individu à l'autre, je ne saurais conseiller. Pour ma part, ces anxiolytiques ont été bénéfiques.

Quels ont été les déclics qui t'ont permis de prendre conscience qu'il fallait que tu te bouges et que tu fasses les démarches pour « guérir » ?

Quand je voyais le temps défiler, que mes problèmes ne s'étaient toujours pas arrangés, dont on disait pour certains qu'ils étaient « propres à l'adolescence » (manque de confiance en soi en partie), je me suis décidé à consulter des psychiatres, alors âgé de 17 ans, débutant les études supérieures... C'est aussi à cette tranche de la vie que j'ai pris conscience de ne pas souffrir que d'une « simple » timidité...

J'ai remarqué que tu « intellectualisais » beaucoup dans tes propos. Tu sembles une personne plutôt cérébrale. Te l'a-t-on déjà fait remarquer ? Est-ce que tu assumes cet aspect de ta personnalité avec tes camarades à la fac ou bien tu le camoufles pour t'intégrer aux autres ?

Oui, on me l'a déjà fait remarquer mais je ne m'en rends pas vraiment compte... « J'assume » donc inconsciemment cet aspect de ma personnalité... Il est possible que ce soit lié en partie à ma PS, dans ma volonté d'approcher la perfection afin de ne pas décevoir mon prochain et donc d'en éviter les critiques, le rejet... Mais ce désir inconscient de perfection pourrait aussi produire les effets contraires à ceux recherchés.

Avec le recul, si il y a une leçon de vie qui a été déterminante dans ton évolution, quelle serait cette leçon dont tu aurais aimé avoir eu connaissance cinq années plus tôt ?

Je n'ai pas en tête de leçon de vie particulièrement déterminante dans mon évolution, si ce n'est que la persévérance peut porter ses fruits.

Pour finir l'interview, si tu avais un seul conseil à donner aux autres timides qui veulent s'en sortir et aller jusqu'au bout de leurs études, que leur dirais-tu ?

Quitte à ce que la bataille soit perdue d'avance, vaut mieux se battre avec un bouclier que sans. Pour ma part, j'avais la conscience plus tranquille en ayant mis en œuvre tous les moyens possibles et inimaginables pour m'en sortir. Ainsi, en cas d'échecs, je m'en incombais moins la faute.

Merci encore à le _grand_ timide pour cette interview !

Interview réalisée le 03/01/2012.

Source : rubrique - [Interviews](#) -