

Introduction

En 2019, la survenue d'une pandémie s'est accompagnée d'une mesure exceptionnelle : le confinement. Assignée à résidence, la population a dû faire face à un nouveau défi. Comment vivre sans les autres ? Comment repenser son existence en l'absence d'interactions sociales ? À l'issue du confinement, un phénomène surprise a surgi : le développement d'un mystérieux « syndrome de la cabane ». Loin de se précipiter dehors pour renouer avec une vie sociale intense, une partie de la population a regretté le retrait, l'isolement et la claustration générés par la covid-19.

Propice à l'introspection, à la créativité, à la méditation, le confinement a donné l'occasion à certains d'échapper à un monde jugé compétitif, bruyant et dangereux. Le télétravail a ouvert les portes d'une vie professionnelle possible loin des autres. Jusqu'alors, les situations d'isolement volontaire étaient rejetées à la marge ou à la pathologie.

SURMONTER LA PEUR DES AUTRES

D'une timidité pouvant être qualifiée d'extrême, les anxieux sociaux tentent par tous les moyens de se soustraire aux relations interpersonnelles en improvisant des stratégies d'évitement. Ces as du prétexte souffrent du regard d'autrui, de son jugement, de sa supériorité supposée. Le retrait social leur tient lieu d'antidouleur.

Au Japon, le cas des *hikikomori*, jeunes gens choisissant la claustration volontaire, est évoqué depuis le milieu des années 1990. Parce qu'ils sont malmenés à l'école ou qu'ils se sentent écrasés par les attentes qui pèsent sur eux, ces collégiens ou lycéens préfèrent sortir du circuit scolaire et se retrancher dans leur chambre face à un écran. Cette situation peut durer des années, voire des décennies. Elle n'est aujourd'hui plus spécifique au Japon, et les professionnels de la santé constatent l'existence de *hikikomori* américains, italiens, espagnols, français, etc.

Facilité par la démocratisation d'internet, le retrait social se dessine parfois sous les traits d'un « changement de vie ». Effrayée par les prédictions apocalyptiques de certains climatologues, une partie de la population, parfois abusivement qualifiée de « survivaliste », se retire dans les campagnes pour réapprendre les savoir-faire ancestraux et s'acheminer vers l'autosuffisance. L'autre, c'est-à-dire le pollueur, le consommateur, voire l'irresponsable, est placé à bonne distance.

INTRODUCTION

Quelle est la part de choix réel dans la réclusion délibérée ? Quelles en sont les implications ?

Les casaniers ont toujours existé. Capables de mener une existence hybride, mêlant solitude et relations humaines, ces derniers refusent de forcer leur nature. Ils souhaitent vivre comme ils l'entendent, plutôt entre leurs murs, sans se soucier des appels de la société à pratiquer un sport, voyager, se rendre à tel ou tel spectacle, etc. Leur décision procède d'un choix. Plutôt soirée télé que cinéma, plutôt livraison à domicile que restaurant, plutôt lecture que voyage. Aux yeux des autres, ils sont souvent dépourvus de tout prestige : le casanier ne fait pas rêver, on le juge routinier, apathique, sauvage, peu curieux du monde, presque pathétique. Reste qu'il est libre de changer s'il le désire.

Lorsqu'il est motivé par la peur des autres ou la crainte d'une catastrophe, le retrait social n'est plus un choix, mais la conséquence d'un secret jugé honteux, d'une « infirmité » qui paralyse. Pour ceux qui craignent plus que tout le regard des autres ou la survenue d'un drame, le domaine du « possible » se réduit comme peau de chagrin. Le plaisir s'efface derrière l'effort à accomplir. Honorer ses obligations devient impossible. Les personnes en proie à certains troubles anxieux ne se joindront pas à des activités collectives, n'oseront pas se rendre à un entretien professionnel, et dans les cas extrêmes, ne pourront même plus pénétrer dans un magasin. Prisonnières d'une

SURMONTER LA PEUR DES AUTRES

cellule sans barreaux, elles disparaîtront peu à peu de la société, au grand dam de leurs proches, incapables de leur venir en aide.

Autodénigrement, faible estime de soi, peurs paralysantes sont le lot de ces ermites modernes. Rien d'irréversible, pourtant, à cette condition. Des solutions existent pour sortir de cette spirale de l'enfermement : thérapies, exercices respiratoires, méditation, associations, groupes de soutien, analyse transactionnelle, théâtre et sevrage numérique sont autant de méthodes susceptibles d'être employées pour enrayer un processus d'isolement.

La phobie sociale

Les phobies spécifiques sont connues de tous. Tel individu bondira à la vue d'une araignée (arachnophobe), tandis que tel autre sera effrayé à la perspective de prendre l'avion. Premier réflexe dans ces deux cas ? Éviter de se confronter à l'objet de la peur en prenant la fuite ou en imaginant des alternatives pour y échapper. Parce qu'elles sont circonscrites à un objet spécifique (insectes, avion, reptiles, ascenseurs, aiguilles, etc.), ces peurs handicapent certes ceux qui en sont atteints, mais ne les empêchent pas de mener par ailleurs une vie épanouissante. À l'inverse, lorsque l'objet de la peur est l'autre, le semblable, l'existence devient rapidement un chemin de croix. Pour les personnes souffrant de phobie ou d'anxiété sociale, la vie est une aventure pénible où les situations à risque sont omniprésentes. Remplir un formulaire administratif sous l'œil d'une secrétaire, prendre part à une réunion, participer à un cocktail, réclamer son dû

SURMONTER LA PEUR DES AUTRES

auprès d'un client et parfois même acheter une baguette de pain sont autant d'épreuves qu'un anxieux social doit affronter quotidiennement. Vivant ses difficultés dans une grande honte, il a pris l'habitude de les taire. Comment confesser la peur d'une vendeuse, d'un concierge, d'une pharmacienne ou d'un garagiste sans provoquer l'incompréhension, ou pire, les moqueries ? Et d'ailleurs, à qui se confier ? Ce trouble a vocation à rester à l'état de secret et, en tant que tel, suscite chez toute personne qui le porte une même inquiétude : celle d'être percée à jour. Mais comment ne pas être découvert, alors que le corps trahit si volontiers les tourments intérieurs de chacun ? Avant de décrire plus en détail les symptômes de l'anxiété sociale, il convient de procéder à un bref rappel terminologique qui nous permettra de distinguer l'anxiété sociale de troubles voisins.

L'anxiété sociale n'est pas...

... *la timidité*

En 1978, le film *Je suis timide, mais je me soigne* paraît sur les écrans. Héros de cette comédie, Pierre Richard, timide maladif, fait appel à Aldo Maccione, obscur représentant du non moins obscur IPA (Institut de psychologie avancée). Rassurant, ce spécialiste répertori-

LA PHOBIE SOCIALE

rie quelques cas de timidité vaincue afin de rassurer son « patient ». Compulsant ses notes, il évoque les exemples les plus notoires : « Stendhal, incapable de saluer sa logeuse, six mois plus tard, écrit *Le Rouge et le Noir*. [...] Robespierre, en 1788, n'ose pas inviter Marie-Laure, sa cousine, à danser le menuet. 1790, il instaure la Terreur et fait couper 120 000 têtes... »

Conscient d'avoir produit son effet, le spécialiste déroule sa démonstration, présentant les conséquences du manque d'assurance : « Le drame de la timidité [...] c'est qu'elle ronge les ailes de l'ambition. » Et de soumettre un questionnaire à son patient afin d'évaluer son degré de timidité : « Que redoutez-vous le plus : tomber sur un cadavre, écraser un insecte rampant, être invité dans un cocktail ? » Sans hésiter, Pierre Richard choisit la troisième hypothèse. « Un rat crevé, un fantôme, un agent de police ? » Naturellement, la troisième hypothèse est encore retenue.

La scène peut prêter à sourire, mais reflète très bien la psychologie des timides maladifs. En plus de préférer la confrontation à un cadavre au simple exercice du cocktail, le timide en convient volontiers, son anxiété vis-à-vis des autres est telle qu'elle menace son ambition. La peur d'être embarrassé en public décourage l'audace et fait trop souvent revoir un plan de carrière à la baisse. Si timide et anxieux social se rejoignent sur ce point, ils se

SURMONTER LA PEUR DES AUTRES

différencient dans leur manière de vivre leurs angoisses au long court.

Dans l'ouvrage *La Peur des autres, trac, timidité et phobie sociale*, Christophe André et Patrick Légeron observent que « le timide [...] redoute en particulier les premières fois, alors que son angoisse s'apaise au fil des rencontres, tandis que c'est précisément l'inverse qui se produit dans les formes pathologiques d'anxiété sociale. » En d'autres termes, le timide serait capable de s'adapter aux situations en faisant du temps son allié, tandis que l'anxieux social verrait ses craintes aller *crescendo*. L'expérience ne lui serait ainsi d'aucune utilité, puisqu'au lieu d'apaiser ses angoisses, elle les alimenterait.

Le dictionnaire Larousse définit la timidité comme un « manque d'assurance, un manque de hardiesse dans ses rapports avec autrui ». C'est omettre un élément central de la timidité, celui du corps, vécu comme un fardeau. Voilà pourquoi la définition qu'en donne Henri Bergson dans *Le Rire* parlera sans doute davantage aux timides, mais aussi aux anxieux sociaux : « C'est là encore ce qui rend la timidité un peu ridicule. Le timide peut donner l'impression d'une personne que son corps gêne et qui cherche autour d'elle un endroit où le déposer. » Il est notable que timides et anxieux sociaux ont en commun de percevoir leur corps comme un traître immaîtrisable. Il est l'adversaire. Manières empruntées, gaucherie, raideur, chaque personne mal à l'aise en société recon-

LA PHOBIE SOCIALE

naîtra bien là les signes qui révèlent son mal-être, contre sa volonté. Nous verrons comment essayer de reprendre la main sur le langage corporel en pratiquant divers exercices.

... le trac

Chacun d'entre nous a déjà fait l'expérience du trac au moins une fois. Contrairement à la timidité ou à l'anxiété sociale, il a la particularité (et l'avantage !) de ne se manifester qu'en certaines circonstances. Prise de parole en public, examen, performance artistique, etc. sont autant d'instantanés clés au cours desquels il peut surgir. À condition qu'il soit un tant soit peu maîtrisé par celui qui le subit, le trac n'a pas que de mauvais côtés. Il peut amener certaines personnes à se surpasser, grâce à l'adrénaline. Artistes, politiques, sportifs, dirigeants d'entreprise sont continuellement incités à composer avec leur trac.

... l'agoraphobie

Trouble anxieux parfois confondu avec l'anxiété sociale, l'agoraphobie s'en distingue pourtant, car les ressorts ne sont pas les mêmes. Les personnes agoraphobes redoutent les lieux publics, craignant de ne pas pouvoir s'échapper en cas de danger et de voir ces lieux devenir le théâtre de leur crise d'angoisse. Les transports

SURMONTER LA PEUR DES AUTRES

en commun, les salles de spectacles, mais aussi les lieux ouverts comme les parkings ou les ponts peuvent déclencher chez elles de spectaculaires attaques de panique. Si ce trouble peut conduire aux stratégies d'évitement et, à terme, au retrait social, il ne repose pas sur la peur des autres, mais sur la peur d'un environnement donné. Comme toute phobie, il est propice au développement de méthodes permettant de contourner le problème en cessant de s'y confronter. C'est pourquoi le traitement de ce trouble ne peut passer que par l'exposition à la situation traditionnellement évitée.

... la misanthropie

Il ne sera pas vain de rappeler qu'anxiété sociale et misanthropie sont deux choses différentes. Contrairement à Alceste, héros de Molière qui professait « Je veux qu'on me distingue ; et pour le trancher net, l'ami du genre humain n'est point du tout mon fait », les personnes atteintes d'anxiété sociale ne sont pas hostiles à leurs semblables ! Elles les redoutent. La nuance est importante, car dans les faits, les comportements adoptés par les anxieux sociaux ne manquent pas de créer la confusion, tant ils se rapprochent de ceux des misanthropes... La distinction entre eux n'est donc pas à chercher dans leurs attitudes, mais dans leurs motivations. Tandis que le misanthrope se tient délibérément à l'écart de semblables auxquels il voue une détestation sans borne, le sujet

LA PHOBIE SOCIALE

phobique se sent comme un lapin à découvert : c'est à regret qu'il choisit son terrier, certain de prendre un risque s'il le quitte...

Selon le DSM-IV, *Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* : « La caractéristique essentielle de la phobie sociale est une peur marquée et persistante des situations sociales ou de performance dans lesquelles un sentiment de gêne peut survenir (critère A). L'exposition à la situation sociale ou de performance provoque presque invariablement une réponse anxieuse immédiate (critère B). Cette réponse peut prendre la forme d'une attaque de panique situationnellement liée ou favorisée par des situations [...] Alors que les adolescents et les adultes ayant ce trouble reconnaissent le caractère excessif ou irraisonnable de leur peur (critère C), cela peut ne pas être le cas chez les enfants. Le plus souvent, la situation sociale ou de performance est évitée, bien qu'elle soit parfois vécue avec une souffrance intense (critère D). »

L'échelle d'anxiété de Liebowitz vous permettra de procéder à une auto-évaluation. Évaluez chaque situation au cours de la dernière semaine, incluant aujourd'hui. Si la situation ne s'est pas présentée, estimez votre réaction comme si elle était survenue. Pour chaque situation, mesurez à la fois le degré moyen de peur ou d'anxiété, et la fréquence à laquelle elle a ou aurait été évitée.