# La peur de l'Autre

Surmonter l'anxiété sociale







# Apprendre l'art d'être à l'aise avec les autres

Certaines personnes sont parmi leurs semblables comme des poissons dans l'eau. Elles évoluent dans les groupes avec aisance et, en cas de difficulté, considèrent l'autre comme la ressource la plus évidente : pour se confier, chercher conseil, demander son chemin, etc. D'autres au contraire ressentent, dans les mêmes situations, une réticence, une peur, voire une angoisse paralysante qui les pousse à éviter le contact avec autrui – c'est l'anxiété sociale. On les décrit comme timides, schizoïdes, évitants, hypersensibles, introvertis ou inhibés...

L'anxiété sociale revêt en effet des visages divers et si tout le monde n'est pas égal face à la peur des autres, nul n'en est totalement exempt... Au fil de nombreux exemples, l'auteur décrit les multiples manifestations de l'anxiété sociale et nous en explique la logique, entre tempérament personnel et expériences de vie. En identifiant les origines de ses craintes (peur d'être jugé, de blesser autrui, peur de l'intimité...) et les mécanismes de ses propres inhibitions, chacun peut alors progresser dans ses relations interpersonnelles et refuser la tyrannie de la peur.

Laurie Hawkes, est psychologue clinicienne et psychothérapeute. Elle est co-fondatrice de l'EAT-Psychothérapie-Paris-Ile de France (école d'analyse transactionnelle) au sein de laquelle elle enseigne. Elle pratique une psychothérapie relationnelle basée sur l'analyse transactionnelle et la gestalt.

# La peur de l'Autre

Surmonter l'anxiété sociale

Groupe Eyrolles 61, bd Saint-Germain 75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration d'Anaïs Petit



Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans l'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée. En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de

reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'Éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011 ISBN: 978-2-212-54833-4

## Laurie Hawkes

# La peur de l'Autre

Surmonter l'anxiété sociale

## Également dans la collection « Comprendre et agir » :

Juliette Allais, Décrypter ses rêves

Juliette Allais, La psychogénéalogie

Juliette Allais, Au cœur des secrets de famille

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson, Timide?

Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie

Valérie Bergère, Moi ? Susceptible ? Jamais !

Jean-Charles Bouchoux, Les pervers narcissiques

Sophie Cadalen, Inventer son couple

Christophe Carré, La manipulation au quotidien

Marie-Joseph Chalvin, L'estime de soi

Cécile Chavel, Les secrets de la joie

Michèle Declerck, Le malade malgré lui

Ann Demarais, Valerie White, C'est la première impression qui compte

Sandrine Dury, Filles de nos mères, mères de nos filles...

Jacques Hillion, Ifan Elix, Passer à l'action

Lorne Ladner, Le bonheur passe par les autres

Lubomir Lamy, L'amour ne doit rien au hasard

Lubomir Lamy, Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...

Virginie Megglé, Couper le cordon

Virginie Megglé, Face à l'anorexie

Virginie Megglé, Entre mère et fils

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, Surmonter ses complexes

Ron et Pat Potter-Efron, Que dit votre colère?

Patrick Ange Raoult, Guérir de ses blessures adolescentes

Daniel Ravon, Apprivoiser ses émotions

Alain Samson, La chance tu provoqueras

Alain Samson, Développer sa résilience

Saverio Tomasella, Le sentiment d'abandon

## Dans la série « Les chemins de l'inconscient », dirigée par Saverio Tomasella :

Christine Hardy, Laurence Schifrine, Saverio Tomasella, Habiter son corps

Martine Mingant, Vivre pleinement l'instant

Gilles Pho, Saverio Tomasella, Vivre en relation

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, Personne n'est parfait!

Saverio Tomasella, Oser s'aimer

# Table des matières

Préambule	]
Partie I	
Peur de qui ? Peur de quoi ?	
Chapitre 1 – Êtes-vous concerné ?	7
Chapitre 2 – Portraits d'anxieux	17
Petits et grands anxieux	17
Anxieux « émotifs » : des sentiments exacerbés	23
Anxieux « froids » : des émotions verrouillées	24
Aller vers l'Autre, un combat à armes inégales	25
Chapitre 3 – Peur du jugement, de l'agression ou de l'intimité	29
Craindre le regard de l'Autre	30
Fuir un danger potentiel	35
Barricader son espace intime	37

Chapitre 4 – Les dommages collatéraux : dans le sillage		
de la peur, des dégâts quotidiens	41	
Le cercle vicieux de la dépendance	42	
Peur de l'échec vs désir de progression	53	
La procrastination, ou l'art de prendre du retard	55	
Quand le cœur n'y est plus	56	
Le fardeau de la dépression	57	
Chapitre 5 – Petite théorie de l'anxiété sociale	61	
Les états du moi	62	
Le sentiment parasite de peur	64	
Le poids des méconnaissances	66	
Le réflexe du schéma relationnel	69	
S'enfermer dans les peurs de notre scénario de vie	70	
PARTIE II		
L'anxiété, d'où vient-elle ?		
Chapitre 6 – Le tempérament : nous n'avons pas tous		
la même nature	77	
L'anxiété chez l'enfant	80	
Et plus tard ? L'anxiété chez l'adulte	84	
Les hypothèses biologiques	94	
Chapitre 7 – Les expériences vécues : nous n'avons pas	07	S
tous la même histoire	97	© Groupe Eyrolles
Au commencement de la vie	97	a edr
Se construire : l'enfance et l'adolescence	111	Grou
Expériences destructrices à l'âge adulte	132	0

## TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 8 – Aggraver son cas : les habitudes qui entretiennent l'anxiété	141
Se projeter un scénario catastrophe	142
Les « chevaux du cœur » qui s'emballent – ou se cachent	143
Placer la barre (beaucoup) trop haut !	143
	140
Ëtre son plus impitoyable juge	
Subir la pression d'une société narcissique	148
Chapitre 9 – Résumons-nous	151
Les interactions entre le tempérament et les événements de vie	151
La construction d'un scénario de vie	154
PARTIE III	
Quelles solutions ?	
Chapitre 10 – Tenir compte de son tempérament	167
S'accepter, avec ses fragilités	168
Se soigner en se fixant des objectifs	170
L'apport de la psychothérapie	175
	., 0
Chapitre 11 – Changer l'impact des expériences passées	179
Prendre conscience de sa peur, mettre fin au déni	180
Se soigner en repensant le sens de son histoire	182
L'apport de la psychothérapie	183
Chapitre 12 – Changer au présent	187
	188
Prendre de bonnes habitudes : changer d'attitude	
Pour aller plus loin	194
L'apport de la psychothérapie	204

Chapitre 13 – Les solutions de l'analyse transactionnelle	207
Les états du moi contre l'anxiété	207
L'exemple de Rachel	216
Chapitre 14 – 6 conseils pour aider votre enfant anxieux	219
1 – Rester à son écoute	220
2 – Garder un bon « fit »	222
3 – Se libérer de l'histoire familiale	223
4 – Asseoir la figure paternelle	225
5 – Accepter que votre enfant souffre	226
6 – Encourager ses talents	227
Et pour conclure	229
Annexes	233
Ribliographie	249

# Préambule

La peur... un ressenti fort désagréable que la plupart d'entre nous détestons et aimerions pouvoir éviter. Certes, ceux qui n'en sont pas habituellement la proie, la recherchent parfois – en allant voir des films d'horreur, par exemple, ou en sautant en parachute. Pour eux, la montée d'adrénaline, le cœur qui s'accélère, l'excitation qui se mêle à la terreur sont des plaisirs.

Mais beaucoup d'entre nous avons peur bien plus souvent que nous ne le voudrions. Et plus fort, aussi. Comment nous débarrasser des angoisses qui nous paralysent, nous empêchent d'oser, de nous lancer?... Nous aimerions quitter notre personnage de « timide » pour devenir un de ces baroudeurs sans peur, bravant avec une facilité déconcertante des obstacles pour nous infranchissables : gravir l'Everest ou prendre la parole en public, dire un désaccord ou courtiser quelqu'un...

Ce livre ne traite pas de toutes les peurs (de gravir l'Everest, d'être malade, d'avoir le vertige, des araignées, de l'avion...), mais d'une peur paradoxale : la peur des autres. Paradoxale, car dans l'enfance c'est en principe la solitude qui effraie, et la présence des autres qui

rassure. En cas de difficulté, l'enfant court chercher du réconfort auprès de ses parents. Pour certains d'entre nous, cependant, l'Autre représente un danger – est en tout cas perçu comme tel. Il devient alors difficile de communiquer de façon naturelle, spontanée et joyeuse.

Cet ouvrage vise à aider les personnes dans cette situation, à comprendre d'abord de quoi est fait leur mal-être pour ensuite explorer des pistes de libération.

# Partie I

# Peur de qui ? Peur de quoi ?

Certaines personnes n'ont absolument pas peur des autres. Lorsqu'elles rencontrent des inconnus, par exemple en arrivant à une fête, elles se mêlent au groupe avec aisance. Elles se sentent parmi leurs semblables comme des poissons dans l'eau. Non seulement elles vont vers autrui avec un véritable plaisir, mais en cas de problème, c'est également l'Autre qui leur semble la ressource la plus évidente : se confier, chercher conseil, demander son chemin, quoi de plus naturel ? Elles sont ouvertes et spontanées, n'éprouvent pas de difficultés à se sociabiliser.

Malheureusement, tout le monde n'est pas ainsi (vous êtes bien placé pour le savoir). Qui plus est, cette forme de sociabilité ne constitue pas obligatoirement la norme. Les codes culturels des interactions humaines varient en effet selon les cultures. En Occident, certes, le caractère extraverti est généralement mieux considéré, mais ce n'est pas le cas partout dans le monde.

À propos de « normalité », nous distinguerons différentes formes d'évitement d'autrui. Certaines sont, en effet, « anormales », dans le sens où elles ne font pas partie de notre chemin de développement inné, où elles nous en écartent. Dans d'autres cas, notre peur des autres est au contraire le résultat de notre fonctionnement naturel. Il s'agit alors d'une tendance liée au tempérament inné, spécifique à chacun. Cette tendance doit être comprise et respectée, mais chaque individu peut malgré tout développer des réflexes comportementaux qui, en apprivoisant son tempérament, l'aideront à trouver et à assumer sa place dans un groupe social.

Une pléiade de termes décrit les problématiques nous éloignant des autres : timidité, phobie sociale, hypersensibilité, introversion,

inhibition, personnalité évitante, schizoïde... Et enfin, comme le mentionne le titre de cet ouvrage : « l'anxiété sociale », terme que nous avons préféré à « phobie » car nous nous intéresserons à un large éventail de phénomènes et non uniquement à une phobie qui paralyse et empêche d'affronter certaines situations.

Nombre d'auteurs le soulignent, se sentir intimidé arrive à tout le monde. Selon une recherche américaine récente<sup>1</sup>, 40 à 50 % des étudiants s'estimeraient timides. Le problème est ainsi banal, mais également changeant dans son expression. Depuis la personne qui aimerait simplement être plus à l'aise pour courtiser quelqu'un jusqu'à la réclusion presque totale, les observateurs ont identifié des manifestations et des degrés variables d'anxiété sociale.

Mais pour être assez répandu et plutôt commun, le problème n'en est pas moins potentiellement grave : sans le plaisir des relations, on risque de perdre goût à la vie et de déprimer sérieusement. Aussi avez-vous bien raison de décider d'y faire quelque chose!

<sup>1.</sup> Carducci, B.J. et Zimbardo, P. G., (1997) « Are you shy? « in M.H. Davis (sous la direction de), *Annual editions : Social psychology* (p. 35-41), Dushkin/Brown& Benchmark, 1997/98.

# Êtes-vous concerné?

Nous parlons ici de la peur de l'Autre. Celle qui nous pousse à fuir les contacts humains au lieu de les rechercher, parce que nous nous en sentons incapables. Les mains moites, le cœur battant, la peur au ventre : la panique nous envahit, impossible à maîtriser, nous privant de tout esprit de réjouissance ou capacité à communiquer (une idée, une émotion...). Parfois, la peur s'insinue et se déploie en un état anxieux moins massif mais persistant, une peur désagréable qui gâche le plaisir de la rencontre, la transforme en épreuve. Le trac, manifestation tellement courante que de nombreux comédiens la jugent normale, peut prendre des proportions suffisamment fortes pour dissuader de toute prestation publique.

Pourquoi l'Autre, au lieu de représenter la sécurité, devient-il synonyme de risque ? Nous craignons qu'il nous critique, nous regarde de haut, nous envahisse, nous agresse, nous trouve ridicules – par dessus tout, nous redoutons d'*être* ridicules, maladroits, ineptes...

Groupe Eyrolles

Au fond, c'est bien souvent l'idée de perdre la face qui nous paralyse ainsi.

Dans le meilleur des cas, nous choisissons la solitude et nous nous y trouvons assez bien. Mais la plupart du temps, cet isolement est subi, nous préfèrerions parvenir à nous mêler aux groupes comme, nous semble-t-il, « tout le monde » le fait (bien plus de gens qu'il n'y paraît sont en réalité confrontés à ces difficultés).

Noémie, ou s'occuper des autres pour éviter de vivre

Noémie est une jeune femme intelligente, qui a réussi de brillantes études. Mais à vingt-cinq ans, elle vit encore chez ses parents et peine à trouver un emploi à son niveau. Son diplôme lui donne accès à des postes à responsabilités, mais Noémie a horreur de s'affirmer et se sent incapable de diriger même une seule personne. Elle n'est pas pour autant quelqu'un de faible : dans la famille, on la considère comme un pilier, elle fait marcher la maison depuis l'âge de douze ans (responsable des courses et des repas, elle écoute et conseille sa mère et sa sœur, prend les rendez-vous médicaux des uns et des autres). Mais le monde extérieur lui paraît a priori problématique. Elle ne craint pas une attaque ou une quelconque violence physique; elle, si pleine de tact, redoute bien davantage de commettre un impair et de blesser quelqu'un. Ses propres compétences sociales lui semblent à ce point dérisoires qu'elle préfère souvent éviter les sorties plutôt que de risquer un faux pas. Cela donne un petit côté Cendrillon à sa vie : au lieu de sortir s'amuser avec ses amies, Noémie passe ses samedis soir à briquer le logis familial.

La « privation de jouissance » est une des conséquences typiques de l'anxiété sociale. Contrairement à d'autres problèmes psychologiques,

l'anxieux ne nuit pas à autrui, c'est essentiellement lui qui subit les effets néfastes de ses peurs et en souffre, plus ou moins fortement.

On parle parfois de timidité, pour décrire cet état où l'on tend à se cacher des autres. Le Grand dictionnaire Hachette définit la timidité en ces termes : « manque d'assurance, de hardiesse ». Noémie pourrait être qualifiée de « timide », mais elle ne l'est pas systématiquement (au service des autres elle est capable de fortement s'affirmer), et sa peur de blesser autrui va bien au-delà de la seule timidité.

# **AUTO-ÉVALUATION**

Vous avez le sentiment que vos rapports avec les autres sont difficiles et stressants ? Vous vous demandez si vous souffrez d'anxiété sociale ? Prenez le temps de répondre aux questions qui suivent, basées sur l'exemple d'une relation amoureuse, pour déterminer quel est le degré de votre peur des autres.

- 1. Vous êtes invité à une fête chez des amis, que vous n'avez pas vus depuis longtemps. Les échanges de courriels vous montrent au fil des jours que vous n'allez connaître personne à part vos hôtes, car tous vos amis communs ont un empêchement. Avez-vous plutôt :
  - a. Envie et peur ; vous irez quand même, l'estomac noué probablement.
    b. Envie mais trop peur ; vous allez trouver une excuse et vous abstenir.
  - c. Envie, et pas peur : ce sera sympathique de connaître de nouvelles personnes.
  - d. Plus du tout envie d'y aller.
- 2. Vous arrivez en retard au dîner, tous les convives sont installés à table, la maîtresse de maison vous accueille avec de grandes exclamations et vous

		accompagne à votre place. Tout le monde vous regarde vous installer. Vous- êtes :			
	a.	Gêné, vous murmurez quelques mots d'excuse et n'ouvrez plus la bouche pendant tout le reste du repas			
	b.	Mortifié, vous voudriez que la terre s'ouvre sous vos pieds $\hfill \Box$			
	c.	Content qu'on vous accueille comme un hôte de marque et vous faites une blague sur les retardataires qui se font remarquer et monopolisent l'attention.			
	d.	Gêné, mais vous souriez gracieusement, et après un petit temps vous prenez part aux conversations.			
3.		o cours de la soirée, vous remarquez quelqu'un qui vous plaît, vous avez vie de lui parler. Ah, justement, il/elle vient vers vous. Votre réaction :			
	a.	Ravi, l'émotion vous brouille un peu l'esprit mais vous arrivez à discuter à peu près normalement			
	b.	Enchanté, vous saisissez l'occasion et faites connaissance $\hfill \Box$			
	c.	Affolé, vous faites mine d'avoir une urgence et vous vous esquivez.			
	d.	Content, l'émotion vous rend cependant incapable d'articuler une parole			
1.	En	fin de soirée il/elle vous propose de vous raccompagner. Pour vous c'est :			
	a.	Le dilemme ! vous aimeriez accepter, mais vous redoutez d'être ridicule une fois seul(e) avec lui/elle ! Vous préférez décliner, prétextant que vous n'êtes pas vraiment sur sa route.			
	b.	La catastrophe ! L'idée d'un tête-à-tête durant tout le trajet vous tétanise ; vous préférez – mille fois – rentrer seul(e) !			
	c.	L'aubaine ! Il/elle a l'air de vous apprécier, ce sera l'occasion d'avoir une discussion un peu plus personnelle			
	d.	L'épreuve ! Vous acceptez en vous mordant la langue, et vous avez une conversation cordiale mais plutôt décousue tout le long du trajet ! $\Box$			

# ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

5.	dé	ous avez un premier rendez-vous avec cette personne qui vous plaît dé ment beaucoup. Votre cœur bat fort, ce moment pourrait être importo l'heure du rendez-vous :	
	a.	Non, vraiment, c'est trop dur, vous faites demi-tour en vous persuada que cette personne n'était pas faite pour vous, que ça n'aurait jamais fonctionné entre vous.	
	b.	Vous avez tellement peur que vous êtes au bord du malaise, mais tar pis, c'est trop important, vous y allez ; vous vous montrez un peu maladroit(e), vous renversez quelque chose et vous êtes moins intelligent(e) que d'habitude mais vous êtes là !	nt 🗆
	c.	Votre cœur bat la chamade, c'est normal, vous êtes ému(e). Mais fac à cette personne, votre joie se lit sur votre visage et les choses se passent bien.	e
	d.	Le trac vous rend malade. Vous téléphonez pour prévenir que vous av pris froid et que vous devez annuler pour vous mettre au lit illico	
6.		tre relation (amicale) est à ses débuts et il/elle vous propose de partaç e journée d'activité avec son groupe d'amis. Vous êtes :	ger
	a.	Réticent : cela pourrait être une bonne journée mais si vous vous ridiculisiez à ses yeux et ceux de ses amis ?!	
	b.	Partant! C'est l'occasion d'une sortie en plein air et de rencontrer de nouvelles têtes.	: 
	c.	Défiant : ils se connaissent déjà tous et vous serez seul(e) face à leur jugement.	
	d.	Prudent : vous participez à la journée mais vous parlez peu et maintenez une distance « de sécurité » avec le groupe pour éviter tout impair.	
7.		ous avez revu plusieurs fois cette personne, vous en êtes au stade où vo visagez tous les deux, tacitement ou explicitement, de faire l'amour.	ous
	a.	Les choses s'enchaînent naturellement, de fil en aiguille vous vous retrouvez dans un lit et le début est des plus prometteurs	

	b.	Cela vous impressionne tellement que vous ne cessez de retarder le moment fatidique, au point que l'autre commence à se demander s'il/elle vous plaît vraiment.
	c.	Installés confortablement chez lui/elle, vous commencez à vous embrasser, timidement d'abord, puis plus fougueusement vous perdez alors tous vos moyens, tentez de vous justifier maladroitement et partez finalement comme un(e) voleur(-euse)
	d.	Vous êtes enfin ensemble et, malgré un trac fou, vous arrivez à dépasser la paralysie et vous faites l'amour, plus ou moins bien – c'est la première fois, après tout, il faut le temps de se connaître pour se perfectionner!
8.	ac L'a	puis des mois, ou des années, vous vous fréquentez, vous partagez vos tivités et vous vous présentez comme un couple à vos amis respectifs. utre personne suggère un beau jour que vous pourriez à présent emméger quelque part avec elle.
	a.	C'est la panique, vous vous sentez envahi(e), un étau se referme sur votre poitrine et vous empêche presque de respirer à l'idée de ne plus avoir votre solitude quotidienne
	b.	Cela vous impressionne beaucoup, vous dites qu'il faut bien y réfléchir, prendre son temps.
	c.	Enfin! Vous n'attendiez que cela, mais vous n'osiez pas aborder la question.
	d.	Pourquoi pas ? Cela vous semble une étape naturelle. Vous avez déjà des idées quant à l'endroit où vous aimeriez vivre
9.	vis	us êtes désormais dans une relation amoureuse installée. Vous recevez la ite, très impromptue, des parents de votre moitié, de passage près de ez vous.
	a.	Vous butez sur les mots, vous rougissez mais bon gré mal gré la visite se passe bien, premier contact établi !□
	b.	Vous êtes ravi(e), depuis le temps que vous espériez les rencontrer, c'est chose faite□

# ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

	C.	Vous êtes mortitié(e) : ni vous ni l'appartement n'étiez présentables, quelle opinion vont-ils se faire de vous ?	
	d.	Vous perdez tous vos moyens et ils sont repartis avant que vous ayez pu vous ressaisir pour entamer une conversation digne de ce nom.	
10.		l' occasion de votre nouvel emménagement, il/elle vous propose d'org ser une crémaillère pour réunir tous vos amis. Pour vous, cette idée est	
	a.	Une évidence, vous êtes fier/fière et heureux(-euse) de fêter votre nouvelle installation.	
	b.	Un défi, autant de rencontres en une soirée vous stressent, mais vous avez envie de réunir vos amis.	;
	c.	Un cauchemar, assumer le rôle d'hôte(sse) pour autant d'invités vous est impossible.	
	d.	Un rêve, mais vous redoutez trop qu'ils snobent ou détestent votre fête.	
		esurer quel est votre degré d'anxiété sociale, reportez vos réponses da au de correspondance qui suit et comptabilisez les symboles obtenus.	
aux de p tétai	aut rer nise	êtes un , vos réponses indiquent un gros problème d'anxiété factres. Si tous vos choix sont dans cette catégorie, il est vraiment importandre des mesures pour vous faire aider. Dans certains cas, la peur vois au point d'être incapable de la politesse de base, ce qui aggrave vé se relationnelles, car certains vous en tiennent rigueur.	nt us
ne v vous hum	ous êt	êtes du type , vous ressentez souvent une peur forte des autres, q s empêche pas cependant d'avoir des relations à peu près normales es angoissé mais vous assurez le minimum syndical dans les rappor as ; les gens vous trouvent donc souvent timide ou maladroit mais voi onnent très probablement.	s : ts
		êtes plutôt 🧔 , vos réponses montrent une anxiété sociale qui vous gâcl ir dans de nombreuses circonstances et vous complique largement la vi	

Dans une certaine mesure, vous avez malgré tout apprivoisé vos angoisses et parvenez à dépasser vos craintes dans certaines situations. Une fois la confiance installée, l'Autre, devenu intime, se transforme en pôle de sécurité.

Si vous êtes dans la catégorie , vos réponses sont celles d'une personne à l'aise en société!

	а	b	С	d
1	9			
2		Sho		8
3	8		The	
4		Sho		8
5	Sha	8		
6			TAS	8
7		Sha		8
8	Sha		9	
9	9			Fire
10		9	Shi	

On pourrait ajouter à ces catégories une option supplémentaire de réponses décrivant quelqu'un coupé de ses émotions (si vous ne ressentez rien, si vous êtes comme éteint et vous agissez « comme un robot », cette option vous concerne).

#### ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

Chez certains anxieux, le spectre des émotions semble en effet avoir disparu, étouffé en même temps que leurs peurs. Ils ne paraissent pas très vivants aux autres, ne se sentent pas très vivants eux-mêmes. Si vous avez envie de répondre « je ne ressens rien » à l'une des situations proposées dans l'exercice, comptez-la comme une réponse de type « ours », qui témoigne d'une forte anxiété empêchant les relations aux autres. Vous souffrez probablement d'une forme d'anxiété appelée « schizoïde », soit un détachement apparent.

On peut évaluer les difficultés rencontrées dans la vie professionnelle à partir de situations comparables à celles de cet exercice. Pour une personne travaillant dans un bureau, les configurations suivantes peuvent entraı̂ner des réactions similaires aux exemples de réponses que vous venez de lire :

- prendre la parole en réunion ;
- parler de soi pendant un entretien d'embauche ;
- exprimer un désaccord important ;
- demander une augmentation ou une revalorisation de poste ;
- faire une présentation devant des collègues ;
- régler un conflit entre deux collaborateurs.



Si ces situations d'interaction personnelles ou professionnelles vous posent problème, vous êtes concerné par la peur des autres. Dans le chapitre suivant nous allons présenter les symptômes et préciser l'intensité et le type de cette peur.