

communicateurs EFFICACES

Comment éviter d'être anxieux dans des situations sociales importantes

Nous connaissons tous des situations sociales qui nous mettent mal à l'aise.

L'anxiété sociale c'est une peur, une gêne qui a été apprise et qui peut être désapprise. C'est souvent durant l'enfance que nous avons été conditionnés à craindre les autres.

Ce qui nous intéresse aujourd'hui c'est de découvrir plus précisément les situations qui, actuellement, nous mettent mal à l'aise.

Êtes-vous mal à l'aise lorsque d'autres personnes :

- sont dans une position autoritaire ?
- sont plus vieilles ou plus jeunes ?
- vous observent ?
- vous jugent ?
- sont agressives ou indifférentes ?
- parlent peu, beaucoup ?
- sont du sexe opposé ?
- sont en petit nombre, ou en groupe important, etc. ?

Vous pouvez, en vous posant de telles questions, trouver différents aspects d'une situation sociale qui peuvent

vous rendre anxieux, et découvrir ce qui, personnellement, vous rend anxieux.

Pour nous rendre anxieux, une situation sociale doit d'abord être perçue. La perception que nous en avons se transforme en pensées et en images.

Par conséquent, nous pouvons modifier nos peurs en modifiant ces pensées et ces images. Voici comment :

Hiérarchisez vos craintes sociales

Commencez par déterminer des situations sociales qui vous rendent un peu anxieux, d'autres qui vous rendent moyennement anxieux, puis celles qui vous rendent très anxieux.

Par exemple :

1. Je marche dans la rue et quelqu'un me salue.
2. Je marche dans la rue et 5 personnes me disent bonjour.
3. Je n'achète pas un vêtement que je viens d'essayer.
4. J'arrive en retard à une conférence, il n'y a plus de place à l'arrière de la salle, je dois me mettre au premier rang.
5. Je dois m'exprimer lors d'un débat alors qu'il y a de l'agressivité dans l'air.
6. Je dois exprimer mes sentiments personnels et parler de moi en public, etc.

Comme vous le voyez dans ces exemples de hiérarchie, il faut que les premières scènes ne provoquent que

peu d'anxiété, que les dernières en provoquent beaucoup, et celles du milieu moyennement.

Écrivez maintenant votre propre hiérarchie sur une feuille.

La construction de vos hiérarchies personnelles

Dans le tableau ci-après, décrivez, au n° 6, **la situation sociale qui vous rend le plus anxieux**. Décrivez cette scène en mettant des détails sur les personnes présentes, le lieu, l'attitude et les comportements des personnes, etc.

Le fait de mettre des détails vous aidera à trouver les scènes moins anxiogènes, en modifiant quelque peu ces détails.

Par exemple : parler devant 150 personnes, devant 50 personnes, devant 20 personnes, devant 10 personnes, etc.

Ensuite, au n° 1, **décrivez une situation sociale qui vous rend très peu anxieux**.

Puis, trouvez des situations entre ces 2 extrêmes et mettez-les dans l'ordre, du moins anxiogène au plus anxiogène.

Votre description des scènes doit être assez précise pour que vous puissiez facilement les imaginer. De plus, le degré d'anxiété ne doit s'accroître que légèrement d'une scène à l'autre.

Maintenant que vous avez construit votre hiérarchie, évaluez, sur une échelle de 0 à 100, votre degré d'anxiété dans chacune de ces situations.

– 0 constitue un point où vous ne ressentez aucune anxiété.

– 100 constitue un point d'anxiété extrême, de panique.

Indiquez votre évaluation de 0 à 100 dans l'espace approprié, à côté de chacune des descriptions de scènes.

N°	Scènes anxiogènes (du + au -)	0 à 100
6		
5		
4		
3		
2		
1		

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

– Attention à l'orientation mentale négative : comment s'en débarrasser ?

– Un "Conseil-Miracle" : Formulez vos demandes clairement