

Du harcèlement à la phobie sociale

Publié le 29 juin 2011 par admin

Ça a commencé avec ces quelques mots lus « You can't stay, you can't play » :
« Tu ne peux pas rester, tu ne peux pas jouer ».

Et ça m'a renvoyé à toutes mes années de cours d'école, de collège et même de lycée, durant lesquelles j'ai tant entendu ces mots....

On m'excluait, je ne savais pas pourquoi. Des années durant au collège, j'ai été la tête de turc d'un groupe d'élèves. Plus je me défendais, plus j'étais attaquée, évidemment. Et la tête de cette élève quand je lui ai demandé un jour « *Mais enfin ? Qu'est-ce que je vous ai fait ?!* » Une tête qui montrait bien qu'elle n'en savait rien. Que c'était comme ça. Si on se moquait de moi, il devait bien y avoir une raison, mais elle ne le savait pas, elle se contentait juste de se moquer avec les autres.

Je me rappelle par exemple que, des années plus tard, lors de mes études supérieures, un regard glissé vers moi par deux étudiants qui se parlaient avait déclenché chez moi une immense anxiété, en fait une vraie peur.

Sur le site de « [Hoagies Gifted](#) » (un site australien), des dizaines de références consacrées au harcèlement à l'école. (Ce qui m'a fait penser aux [résultats de cette récente étude qui mentionnent que 10% des enfants à l'école sont victimes de violence](#), tant de la part de leurs coreligionnaires que de la part de leurs professeurs, il faut bien en avoir conscience (non, je ne jette pas la pierre aux professeurs, je ressens juste qu'il faudrait revoir complètement et en profondeur, le système scolaire français).

Sur les adultes que deviendront ces enfants si sensibles, qui ont tant de mal à pouvoir partager, faire comprendre leurs émotions et leurs ressentis, je suis persuadée que de telles situations ont un impact important : agoraphobie, phobie sociale.

Sur le [site de SENG](#) (Supporting Emotional Needs of Gifted – Nourrir les Besoins Emotionnels des Surdoués), cet article qui date de juin 2010 et qui aborde la question du [harcèlement moral](#) à l'école : « *des systèmes éducatifs qui ne reconnaissent pas du tout le surdon comme une raison valable pour mettre en place des programmes adaptés, comme c'est le cas des systèmes*

Suédois et Norvégien. Dans ces environnements, les étudiants reçoivent très certainement un enseignement interactif, mais le surdon y est pourtant très certainement un inconvénient, à cause d'étudiants qui en veulent plus, savoir plus, et apprennent plus vite que n'importe qui d'autres et deviennent, ce faisant, source de stress pour le professeur. Pas étonnant que les étudiants surdoués deviennent un inconvénient ! Dans une étude récente, j'ai trouvé que 92% des étudiants suédois dont le QI était supérieur à 131 (sur un groupe de 287 étudiants interviewés) avaient été au mieux ignorés au pire harcelés par leurs professeurs, au point que certains étudiants étaient suicidaires »

Roland S. Persson, Ph.D., est Professeur en Psychologie de l'Education, et membre des Comités Editoriaux du magazine britannique *Education Today* (UK) et américain *Gifted and Talented International* (US), également consultant psychométrique auprès de la *Swedish Foundation for Applied Psychology* (STP), et éditeur en chef de *High Ability Studies* (ECHA/Routledge) 1998 – 2002.

Je repense à ces phrases de Borus Cyrulnik dans son livre « Mourir de dire : la Honte » :

« L'émotion partagée apaise le blessé, mais entraîne ceux qu'il aime dans la souffrance. De quel droit attire-t-on nos proches dans notre détresse ? Alors on se tait, ce qui trouble la relation et met une ombre entre nous [..] Le honteux fait secret pour ne pas gêner ceux qu'il aime ».

« Rien n'épuise plus un organisme que l'inhibition, la contrainte à ne pas bouger, à ne pas dire, comme un gibier qui s'immobilise dans une posture d'alerte »

« Quand il s'agit de défendre ses frères, le honteux se sent capable d'agresser l'agresseur. Cette défense par l'attaque lui permet de se démontrer à lui-même qu'il n'est pas aussi minable qu'il le croit. Aider un blessé, le comprendre, s'identifier à lui, permet dans un même mouvement d'affronter l'agresseur et de revaloriser l'idée méprisante que l'on se fait de soi ».

« On s'adapte à la honte par des comportements d'évitement, d'enfouissement ou de retrait qui altèrent la relation. [...] Il n'est pas rare que la honte se retourne en son contraire et prenne un air de supériorité »

Source : <http://www.talentedifferent.com/du-harcelement-a-la-phobie-sociale-1093.html>

« Les personnes introverties qui ont du mal à s'exprimer partagent mal leurs émotions et se laissent aller à la solitude ».

« La honte vient plutôt de l'attribution à l'autre d'une croyance rabaissante »

« Etre rejeté ou méprisé par quelqu'un dont on espérait l'affection est une déchirure traumatique »

« La mémoire nous joue de vilains tours quand on persiste à répondre à une agression passée, alors qu'on vit maintenant dans un milieu sans violence »

J'ai gardé en tête cette phrase que je ne peux que citer de mémoire : *Il y a toujours un moment où, à l'âge adulte, c'est la honte de l'enfant qui reprend le pouvoir.*

Le lien entre harcèlement et phobie est donc la honte.

[Le site « Phobie Sociale – Agoraphobie »](#) fournit des indications utiles pour mieux comprendre l'agoraphobie, et surtout la phobie sociale qui touche tant de surdoués au point de les handicaper, et de les faire glisser insidieusement vers les conduites addictives (pour oublier) ou la dépression, voire le suicide.

Quelques extraits :

« La phobie sociale est une crainte irrationnelle d'être jugé ou observé par un autre, de donner le spectacle d'un comportement inadapté, voire honteux, de révéler cette tendance anxieuse. La phobie sociale concerne les individus qui, dans certaines situations sociales, éprouvent une forte anxiété. Ces manifestations anxieuses intenses et la plupart du temps paralysantes ou inhibitrices conduisent le sujet à éviter les dites situations, d'où un fort handicap.

[...]

Les caractéristiques habituelles associées à la phobie sociale comprennent une hypersensibilité à la critique, à une évaluation négative ou au rejet, un faible estime de soi ou des sentiments d'infériorité.

L'anxiété sociale est perçue sous deux angles essentiels :

- Anxiété de performance : face à un observateur, au centre de l'attention, perte des moyens et ressources.
- Anxiété d'interaction : se sentir évalué dans une relation et à son désavantage. Perte du statut d'interlocuteur valable : anxiété relationnelle.

Une ligne commune à ces deux types d'anxiété :

Peur du regard -> Peur du jugement -> Peur de l'exposition

Dans la phobie sociale, le comportement anxieux prédominant est l'évitement. Les peurs conduisent l'individu à l'évitement plus ou moins développé des situations anxieuses.

Nous sommes ici dans le principe du cercle vicieux. A chaque évitement, la valeur anxieuse de la situation augmente. Le trouble s'«autourrit».

Mais le phobique social peut aussi anticiper. En effet, l'anticipation anxieuse se produit avant les situations à problèmes. Elle prend schématiquement trois dimensions : psycho-corporelle, cognitive et comportementale. On peut considérer que ces symptômes font partie du vécu anxieux de la situation elle-même.

L'anticipation sera donc marquée :

- d'un point de vue psychocorporel (tension musculaire, difficultés végétatives diverses, respiratoires)
- d'un point de vue comportemental (évitement, hyperactivité, vérification, inhibition)
- d'un point de vue cognitif (hyper vigilance, focalisation, troubles de la mémoire...)

Les symptômes de la phobie sociale sont de différentes natures :

- Symptômes physiologiques : tensions et manifestations neurovégétatives disproportionnées : tensions musculaires, douleurs musculaires, fatigue, tremblement, sensation d'étouffement, tachycardie, sécheresse de la bouche...

- Symptômes cognitifs : hyper vigilance, focalisation, hyper conscience de soi et par voie de conséquence, difficulté de concentration, de mémoire (trou noir) distorsions cognitives (lecture de la réalité éloignée de la réalité elle-même)...

Anticipation anxieuse, besoin de réassurance.

- Symptômes comportementaux : conduites d'évitement direct ou subtil, vérifications, inhibition, hyperactivité.

Comment devient-on phobique social ?

La phobie sociale résulte d'un apprentissage, le phobique sociale suit donc un modèle, celui-ci peut être comportemental ou cognitif.

Modèle comportemental : il existe deux cas de figure :

- Apprentissage d'une conduite de dysfonctionnement : en clair, le sujet prend comme exemples des individus ou relations déjà problématiques (ex : parents peu sociabilisés, peu tolérants ou peu affectifs)

- Apprentissage non référencé : le sujet n'a pas de références, d'exemples d'un comportement social adapté.

Modèle cognitif : la phobie sociale naît d'un mauvais traitement de l'information :

- Le danger vécu, expérimenté est intégré (stress chronique durant l'enfance, exemple familial et/ou social d'anxiété, traumatismes divers) La réalité (ici les relations sociales) est ensuite interprétée en fonction de dangers potentiels.

- Un sujet phobique social a une conscience déformée de lui-même : image négative et sous-évaluation.

Exemple de schéma cognitif

- Le sujet pense se conduire de manière ridicule ou inacceptable.
- Il craint des conséquences négatives telles le rejet, la dévalorisation de son image ou de son statut.
- Ces pensées font naître le phénomène anxieux :

- Les symptômes anxieux (tremblement, rougissement...) deviennent eux-mêmes des signes de danger et viennent nourrir l'anxiété.
- L'hyper vigilance aux manifestations somatiques et aux pensées entraîne une baisse des compétences sociales : le sujet est tourné vers l'intérieur (pensées, corps), non vers l'extérieur (la relation)
- Les comportements d'évitement, de fuite entraînent chez l'autre des comportements sinon similaires du moins altérés.
- La performance sociale est insatisfaisante.
- L'anxiété est nourrie, développée. Les compétences ne se développent pas.

Pour aller plus loin dans le domaine du harcèlement moral, de document de 170 pages (rédigé en anglais) établi par l'association « ***Psychological Harassment Information*** » ([Information sur le Harcèlement Psychologique](#)). Il y est question de Pavlov, de Techniques de Manipulation mentale, de gestion du Stress en étudiant ses causes, des effets du stress (dont font partie la dépression et le suicide).

Il y est également questions de techniques pour éviter / limiter les situations de harcèlement.

Elles passent par :

- La visualisation positive : on conditionne son esprit négativement ou positivement (« ça va bien se passer » au lieu de « ça va mal se passer »)
- L'entraînement à montrer que l'on est heureux (qui facilite la capacité à l'être) : agissez comme si vous étiez heureux(se), et bientôt vous sentirez heureux et ceci aura un impact sur votre façon d'agir.
- L'apprentissage du rire : le rire libère des endorphines qui permettent de lutter contre le stress et la dépression et renforcent également le système immunitaire.
- La capacité à identifier la manipulation mentale (sur le lieu de travail, dans les médias, la propagande politique)

La psychanalyste [Raymonde Hazan](#) postule que [l'agoraphobie](#) est la vraie névrose du surdoué.

Source : <http://www.talentedifferent.com/du-harcelement-a-la-phobie-sociale-1093.html>

Le surdon n'est pas une malédiction. Mais il est essentiel d'en comprendre le fonctionnement pour pouvoir vivre autrement qu'en mode survie.

Et alors, cette dernière phrase de Boris Cyrulnik, issue de son livre déjà cité : « *La honte, ce sentiment poison, cet abcès dans l'âme, n'est pas irrémédiable. On peut passer de la honte à la fierté quand notre histoire évolue ou selon la manière dont nous prenons place dans notre groupe culturel* ».