

“Je suis anxieux en situation sociale...”

Jouer avec son focus attentionnel

Par Daniela Silva Moura, Docteur en Psychologie

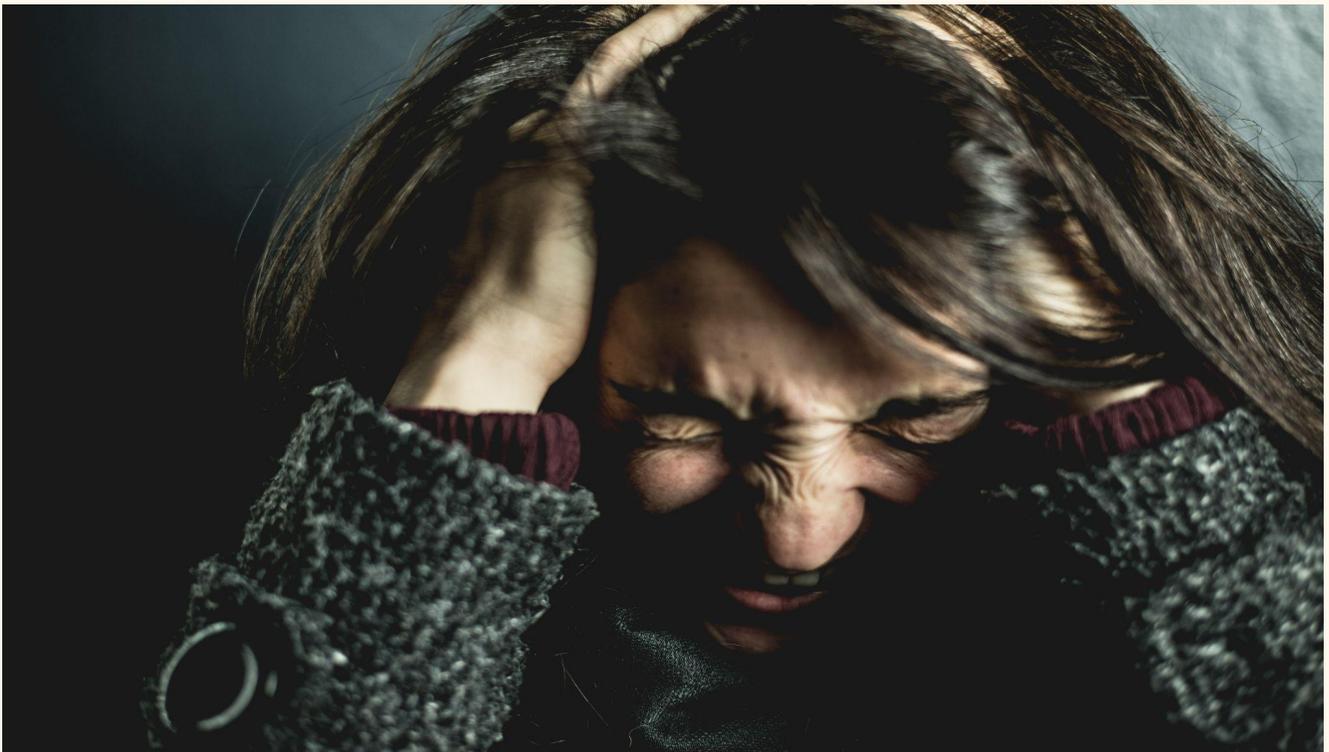


Photo de David Garrison

Comment atténuer et mieux gérer mon anxiété sociale?

Lorsque nous souffrons de ce type d'anxiété, nous avons tendance à avoir un focus attentionnel centré sur soi et nous sommes en permanence en train d'inspecter: notre voix, le contenu de ce que nous disons, notre respiration, notre température corporelle, nos pensées, nos jugements à propos de notre performance... Dans cet état focalisé sur soi, il n'est pas possible de rentrer en interaction avec ce qui se passe autour et cette attention excessive à soi aura tendance à amplifier les sensations désagréables ressenties et donc à une amplification de l'anxiété. Les réactions défensives vont conduire à un repli et/ ou à un évitement total de ce type de situation

et par la suite amplifier l'anxiété (car moins nous nous exposons à quelque chose qui nous fait peur de manière irraisonnée et plus notre cerveau est convaincu qu'il faut l'éviter).

Ici je vous propose un exercice qui consiste à vous entraîner à changer le focus de votre attention et qui pourra vous aider à vous sentir moins gêné. Lorsque vous vous concentrez sur ce qui se passe autour de vous (plutôt que sur vous-même), les interactions sociales peuvent être vécues comme moins anxiogènes. En ouvrant son attention à ce qui se passe à l'extérieur et autour de vous plutôt qu'en vous-même, vous pourriez également remarquer de nouvelles choses sur la manière dont les gens interagissent avec vous et venir à bout de certaines croyances erronées.

Pour tester cela, vous pouvez commencer avec l'expérience suivante qui implique de s'absorber dans différentes tâches (en déplacer son attention vers l'extérieur de soi) puis d'essayer de faire la même tâche tout en se concentrer sur vos pensées et vos sentiments en même temps (en divisant votre attention à la fois vers l'extérieur et vers l'intérieur).

Au début de chaque tâche, vous devrez vous concentrer sur ce que vous faites, puis, après environ une minute, commencer également à vous concentrer sur vous-même.

Instructions

Utilisez les instructions suivantes en suivant bien chaque étape pour chaque stimulus:

1- EXEMPLE AVEC LES SONS

Étape 1- Attention focalisée

Fermez les yeux et focalisez votre attention sur les sons que vous entendez autour de vous, du plus proche au plus lointain. Essayez d'entendre tous ces sons comme faisant partie d'une même mélodie. Ne jugez pas ces sons comme agréables ou désagréables, tentez de ne pas les catégoriser. Plutôt que cela, notez leurs qualités sensorielles (tonalité, intensité, fréquence, hauteur...). Essayez d'écouter tous ces sons en adoptant une posture curieuse et sincère comme si vous étiez en train de les découvrir pour la première fois. Si d'autres sensations ou pensées viennent distraire votre attention des sons, ramenez-la fermement dans les sons autant de fois que nécessaire sans vous en vouloir d'avoir été distrait (car il va de la nature même de l'attention que de vagabonder).

Soyez ainsi présent à chacun de ces stimuli pendant quelques minutes, faites l'effort conscient de rester totalement absorbé par ce stimulus et prenez conscience de ce que vous remarquez.

Étape 2- Attention partagée

Fermez les yeux et focalisez votre attention à la fois sur les sons que vous entendez autour de vous, du plus proche au plus lointain, mais également sur toutes vos sensations, vos pensées et vos images mentales. Essayez d'entendre tous ces sons comme faisant partie d'une même mélodie et de ressentir toutes vos sensations et pensées en même temps. Faites l'effort conscient de noter tout ce qui se passe en vous pendant que vous êtes à l'écoute des sons.

Soyez ainsi présent à tous ces stimuli venant de vous et des sons pendant quelques minutes, faites l'effort conscient de rester totalement ouvert à ce qui se passe en vous en même temps et prenez conscience de ce que vous remarquez.

Étape 3 - Répondez aux questions suivantes:

- 1- Sur une échelle de 0 à 100, dans quelle mesure avez-vous été absorbé lorsque vous vous étiez concentré sur le stimulus cible, et non sur vous-même (où 0 signifie que vous n'étiez pas du tout absorbé et 100 signifie que vous étiez complètement absorbé) ?
- 2- Comment vous êtes-vous senti lorsque vous avez été absorbé par le stimulus cible par rapport au moment où vous vous concentriez également sur vous-même ?
- 3- Dans quelle mesure être focalisé uniquement sur le stimulus cible était agréable, par rapport à lorsque vous vous concentriez également sur vous-même ?
- 4- Comment vous apparaissait le monde extérieur lorsque vous étiez absorbé par les tâches, par rapport à lorsque vous vous concentriez également sur vous-même ?
- 5- Dans l'ensemble, qu'avez-vous appris sur le fait de vous concentrer sur le monde qui vous entoure plutôt que sur vous-même ?

Suivez les instructions des Etapes 1, 2 et trois en les appliquant aux stimuli suivants dans l'ordre:

IMAGE (choisissez une photo, un tableau, une image)

MUSIQUE

OMBRES

PODCAST

INTERVIEW TÉLÉVISÉE

CONVERSATIONS AUTOUR DE VOUS

CE QUI DIT VOTRE INTERLOCUTEUR

Conclusion et Mise en Garde

Il est possible que vous notiez des différences dans votre manière de percevoir les choses en faisant cet exercice. Il est aussi possible que sentez qu'il vous faut de l'aide supplémentaire pour avancer...Si vous vous sentez fragile ou en détresse il est important de chercher de l'aide appropriée. Vous pouvez avoir recours à un psychologue mais aussi, si vous vous sentez en danger en raison de votre détresse, vous diriger aux urgences les plus proches ou appeler les services d'aide et d'écoute comme :

- **SOS Suicide Phénix Ecoute**
- **01 40 44 46 45**
- 7j/7 de 13h à 23h
- **Suicide Écoute**
- **01 45 39 40 00**
- **France dépression**
- **07 84 96 88 28**
bénévoles, du lundi au vendredi après-midi de 14H30 à 17H
- **Drogues info service** (8h – 2h)
- **08 00 23 13 13**
- **Alcool Info Service** (14h00 – 2h00)

- **09 80 98 09 30**
- (lundi au vendredi de 16h00 à 18h00)
- **Fil Santé Jeunes**
- **08 00 23 52 36**
ou **01 44 93 30 74** Service anonyme et gratuit ou depuis un portable tous les jours de 9h à 23h
- **SOS Amitié** (Ile de France) SOS Suicide Phénix Ecoute
01 40 44 46 457j/7 de 13h à 23h