

L'été, ses plages bondées, ses sites touristiques envahis... Pour certains, c'est un cauchemar ! Se retrouver au cœur de la foule réveille chez eux un sentiment de malaise, parfois une véritable angoisse. Que cache cette anxiété ? Comment la surmonter et se sentir mieux parmi les autres ?

PAR CÉCILE GUÉRET – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT



Je ne supporte pas la foule

« Le bruit, l'agitation, la promiscuité : ça m'opresse », avoue Laurent, 29 ans. Préférer le calme à la cohue se comprend. Seulement, Laurent est conscient que son comportement lui fait aussi perdre des occasions de s'enrichir, grâce à des rencontres, des découvertes... D'après Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste, se mêler à la foule attise une peur ancestrale : « Nous ne savons jamais à l'avance ce que nous veulent tous ces inconnus. Face au danger, en cas de "lutte vitale", ils peuvent devenir des amis... ou des ennemis ! »

Je vois le danger partout. Mouvements de panique et bousculades peuvent arriver, mais restent rares. Or, certains ne pensent qu'à cela !

ADRESSES UTILES

L'Aftad (Association française des troubles anxieux et de la dépression) : anxiete-depression.org.
Médiagora, site d'information sur les troubles anxieux et phobiques, avec une adresse Internet par antenne française (à Paris, Lyon, Rouen...) : mediagora.fr.

Surtout quand, « loin de leur environnement familial, ils ont l'impression de perdre le contrôle », souligne Jean-Luc Émery, psychiatre spécialiste des thérapies cognitives et comportementales. Une attitude propre aux grands anxieux. Parmi lesquels les agoraphobes qui, dans de grands espaces surpeuplés, ont le sentiment de ne pouvoir ni s'enfuir ni être secourus en cas de problème. Si, souvent, cette phobie survient après un traumatisme (deuil, accident...), le psychiatre Frédéric Chapelle¹ l'explique aussi par un manque de sécurisation : « Soit les parents ont été vécus comme laxistes, pas assez rassurants ; soit ils ont vu le danger partout, transmettant leur inquiétude à l'enfant. »

SA SOLUTION

Lisa, 36 ans, institutrice

« J'ai toujours eu du mal à être entourée de monde. Je ne me trouvais pas assez jolie pour me montrer. Jusqu'au jour où cette anxiété m'a empêchée de sortir... Grâce à une thérapie comportementale, en groupe, j'ai fait le lien avec mon enfance : plutôt "rondouillette", j'étais rejetée par les autres. Depuis, lorsque je retrouve cette angoisse, je mets mes vêtements fétiches, ceux dont je suis sûre qu'ils me rendent belle. Cela me rassure et désamorce l'angoisse. »

Je crains le regard des autres. Chez Laure, 40 ans, la peur du jugement domine : « Sur la plage, je suis sûre que tout le monde ne voit que mes défauts ! » Cette appréhension, qui peut tourner à la phobie sociale, remonte, elle aussi, à l'enfance : certains ont été élevés dans le souci de la plus grande discrétion – « Ne te donne pas en spectacle ! » – ou dans une méfiance excessive à l'égard du monde extérieur. D'autres ont grandi avec un secret de famille. « Le regard d'autrui est alors une menace, puisqu'il pourrait le découvrir », note Alain Braconnier. Plus banalement, cette crainte inconsciente est partagée par ceux dont l'entourage était trop intrusif. En grandissant, ils fantasment une image des autres, les voient comme omniscients et sont convaincus qu'ils vont découvrir leurs failles et les rejeter.

Je me sens encore plus seul. Se retrouver noyé dans la foule peut exacerber un profond sentiment de solitude. Une sensation qui fait écho à un fort besoin de reconnaissance : être considéré avec bienveillance, se sentir soutenu, en confiance... Autant de soins reçus en général dans l'enfance, dont certains sont restés nostalgiques. Ou, à l'inverse, frustrés. Comme l'ajoute Jean-Luc Émery, ceux là pronnent « l'habitude d'être dans une relation à deux, avec un interlocuteur choisi, et vivent donc avec une grande détresse l'idée d'affronter tant d'étrangers. »

1. Frédéric Chapelle, auteur avec Benoît Monié de *Bon Stress, Mauvais Stress : mode d'emploi* (Odile Jacob, 2008).

À LIRE

Protéger son soi pour vivre pleinement

d'Alain Braconnier

Le psychiatre, psychologue et psychanalyste liste les vingt-sept « mécanismes de défense » (humour, anticipation, recours à autrui...) pour prendre soin de soi et bien vivre avec les autres (Odile Jacob, 2010).

Surmontez vos peurs. Vaincre le trouble panique et l'agoraphobie

de Jean-Luc Émery

Un « guide pour s'aider soi-même », rempli de témoignages et d'exercices pratiques (Odile Jacob, "Poches", 2008).

Que faire ?

Revenir à la réalité

Imaginer le pire ne signifie pas qu'il va arriver. Pour développer cet art de la relativisation, le psychiatre Frédéric Chapelle propose d'abord de regarder autour de soi : y a-t-il une menace immédiate ? Au pire, y a-t-il des sorties de secours ? Comment les gens se comportent-ils ? Sont-ils calmes, souriants ? Cette prise de recul permet de se resituer dans le présent plutôt que dans l'avenir, source de fantasmes.

Écouter ses sensations

Le psychiatre Jean-Luc Émery rappelle l'importance d'être attentif à ses réactions physiologiques. « Ainsi, avoir les jambes molles est une réaction normale après un signal d'anxiété : nos cuisses se gonflent de sang afin d'être prêtes à fuir ou à se battre. On croit qu'elles ne vont pas nous porter, alors qu'elles s'y préparent ! » Il conseille ensuite les techniques de relaxation, par exemple respirer lentement. Car l'hyperventilation entraîne des troubles visuels que les anxieux risquent d'interpréter dramatiquement !

Diversifier ses stratégies de défense

Évitement des lieux bondés, repli sur soi : chacun privilégie une stratégie de défense face à la foule. Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste, propose de s'entraîner à en développer d'autres : en parler avec ses amis, en rire. Ou anticiper la scène pour limiter l'incertitude : imaginer son arrivée dans la foule, sa façon d'y évoluer et d'en sortir. Expérimenter d'autres façons de vivre la situation aide à mesurer l'étendue de ses ressources intérieures...

Pour mieux comprendre votre personnalité, votre fonctionnement, vos réactions, rendez-vous sur www.psychologies.com, rubrique « Moi/Comportement ».