21 jours pour dépasser *ses complexes en société*

Vous avez peur de parler en public, honte de vos origines sociales ou de votre manque de culture ? Il est temps d'en finir, en suivant notre programme de training ! *Par Vanessa Krstic*

Jour 1 à 4
Je repère les situations qui me bloquent

On a une idée assez globale de ce qui nous empêche d'être à l'aise en société. Mais en fait, c'est plus ou moins prononcé en fonction des situations, ou des gens avec qui l'on se trouve. Selon la coach Emilie Devienne, nos blocages s'expriment avant tout à travers le langage du corps : « On n'arrive plus à respirer, ou on commence à transpirer. Parfois, c'est plus subtil : on ressent un malaise diffus, ou on a la certitude qu'on va aller dans le mur. On peut aussi éviter d'être confrontée à la situation qui, on le "sent", nous paralyserait. » Ainsi, plutôt que d'avoir à affronter tous les regards à la soirée des De Machin Chose (parce que notre robe H&M fait franchement cheap), on préfère rester devant des redifs de *Desperate Housewives*. Afin de débusquer tous ces comportements ou réactions qui nous « empêchent », on va, pendant ces quatre jours, se mettre à l'écoute de soi-même. De son corps et de son intuition : quand se sent-on rougir, paniquer, trembler ? Quand renonçons-nous à un événement qui s'annonce pourtant sympa, ou restons-nous murée dans notre silence ? A chaque fois que l'on identifie une telle conduite, on lui associe les situations qui y correspondent : parler en public, dîner avec des intellos, aller à une soirée branchée, téléphoner en anglais… Et on note tout dans un petit carnet.

Jour 5 à 8
J'analyse ce que je ressens

Une fois les situations – et les symptômes associés – identifiés, on va les rattacher chacun à une émotion précise, pour accéder plus facilement à l'événement qui a déclenché notre complexe et dont nous n'avons pas toujours une perception consciente. Pour cela, il est indispensable de se mettre au calme, seule. Confortablement installée, on commence par se concentrer sur sa respiration pour se détendre. Puis on s'imagine en situation. Notre pire cauchemar serait un dîner avec des convives érudits ? Visualisons la scène : nous, les yeux rivés sur notre assiette, essayant de

Et les doutes sur son physique ?

Selon le psychanalyste Samuel Lepastier, le premier complexe (le célébrissime et très partagé « Je suis moche » !) apparaît tôt dans la vie. « Nous avons deux corps. Le corps anatomique, qui se développe depuis la naissance, où, à l'origine, seuls les organes génitaux permettent de différencier filles et garçons. Et le corps pulsionnel, marqué par le développement des caractères sexuels secondaires (la poitrine, les poils pubiens…) qui se développe à la puberté, et qui est souvent difficile à accepter par l'adolescent qui le sent étranger. La majorité des personnes complexées physiquement sont restées fixées à ce moment-là de leur jeunesse. »

 13. 25/01/2015

“Nos blocages et inhibitions s’expriment par le langage du corps”

décrypter la conversation en priant pour que personne ne nous demande notre avis. Là, notre corps va s’exprimer. Il suffit de s’interroger : que se passe-t-il en moi, physiquement (je suis en nage, j’ai des picotements dans la nuque, mal au ventre…) ? Quelle émotion est-ce que ça provoque, et quand ai-je ressenti cela pour la première fois ? « Attention, marier la bonne émotion à la bonne situation n’est pas toujours évident, prévient Emilie Devienne. Selon le professeur de neurobiologie et de psychologie Antonio Damasio, il en existerait quatre principales : la joie, la colère, la tristesse et la peur. Pour repérer celle à laquelle on est reliée, cela demande un peu d’entraînement. » Dans le cas présent, vous imaginez que l’un des invités vous pose une question à laquelle vous ne savez pas répondre, et ça vous terrorise. En allant chercher dans vos souvenirs, peut-être vous rappellerez-vous le jour où votre mère, issue d’un milieu ouvrier, vous a lancé en CM1 : « Nous, on n’a pas fait d’études ; il vaut mieux rester à notre place. » En vieillissant, vous avez acquis comme une certitude ne pas être capable de donner le change au sein d’un milieu social plus élevé que le vôtre, et développé une peur panique à l’idée de vous ridiculiser. L’accès à l’origine des émotions liées à nos complexes nous aidera à les dépasser.

Jour 9 à 12
J’observe les autres

Emilie Devienne insiste : « Il n’existe pas un manque de confiance en soi, il existe des manques de confiance en soi. Et, en la matière, à chacun ses domaines ! » Prenons notre copine Sonia, très séductrice (à côté, on est un passe-muraille), on adorerait être comme elle ! On peut la choisir comme modèle référent, examiner son comportement à la loupe, pour faire le point sur ce que l’on admire chez elle (sa façon d’établir le contact en deux minutes chrono), mais aussi sur ses failles (c’est vrai qu’elle en rajoute à mort, c’est signe de malaise ça…). Et l’on prend conscience que ça ne l’empêche pas d’éblouir son petit monde. On peut aussi choisir comme modèle quelqu’un qui a les mêmes lacunes que nous. Exemple : on préférerait renoncer au voyage de nos rêves plutôt que d’avoir à parler anglais ? Pourtant, on connaît tous des gens à l’accent grotesque et au vocabulaire limité, qui n’hésitent pas à prendre la parole, réussissant parfaitement à se faire comprendre. « Cela nous aide à réaliser que ceux à qui l’on prête les mêmes manques que les nôtres ne le vivent pas de la même façon, précise Emilie Devienne. Les observer permet de se décentrer de nous-mêmes et, ainsi, de prendre de la hauteur sur nos blocages. »

Jour 13 à 17
Je me mets dans la peau de mon modèle

Il ne s’agit évidemment pas de se nier ! Plutôt de se lancer un défi par jour, dans une situation précise, où l’on va reproduire un comportement de la personne que l’on admire. Emilie Devienne nous donne un exemple : « Vous avez l’impression que, lorsque vous prenez la parole, personne ne vous écoute ? En observant votre patron, vous avez remarqué qu’en entrant en salle de réunion, il ne commençait jamais par “Bonjour mesdames” mais par “Mesdames… bonjour”. Et que ça lui confère une vraie autorité. » De même, on peut imiter Sophie, qui n’hésite pas, lors de soirées huppées, à se présenter joyeusement comme « fille, petite-fille, arrière-petite-fille d’ouvriers et fière de l’être ! » En assumant son milieu social d’origine, elle ne laisse aucune place aux sarcasmes. Mais pas question de se coller la pression en essayant de reproduire des comportements trop difficiles : rien de tel pour prendre conscience de ses limites brutalement, et se décourager. On y va par étape. « Pour s’aider, conseille la coach, on peut écrire les différentes réactions de notre modèle face à la situation qui nous bloque, et les noter de 1 à 10, en fonction de notre capacité (actuelle) à la reproduire. On repère ce que l’on est capable de “copier” sans se sentir ridicule, et on s’y met. »

Jour 18 à 21
J’affirme mon propre style

Il est parfois difficile d’avoir conscience de nos atouts ou de nos faiblesses. Pour nous aider à les découvrir, Emilie Devienne propose de poser la question à des personnes de confiance, en leur demandant d’établir la liste de nos qualités et défauts. Résultat, on nous trouve bout-en-train, et l’on est plutôt d’accord avec ça, mais souvent il y a des surprises. Ainsi, alors qu’on se croyait exubérante, on nous sort : « J’admire ta sobriété, hyper classe ! » A partir de ces données, on fait le point sur les atouts que l’on souhaite développer. Exemple : notre accent ch’ti nous colle la honte, surtout au boulot… On va essayer de mettre nos qualités à profit, même dans les situations les plus difficiles. On a parfois imité notre amie d’enfance, qui souligne son accent même dans une soirée pour faire marrer tout le monde ? Parfait, ça nous a aidée à dépasser un truc. Mais finalement, on décide de rester dans cette sobriété qui nous rend « classe », en assumant notre accent, tout en l’atténuant légèrement. Si on n’y arrive pas toute seule, on peut s’offrir quelques cours de diction : pour cela, il faut tenter de balayer nos croyances limitatives (« Je ne suis pas assez volontaire ») et d’en introduire de nouvelles (« Je suis tenace »). Bonne nouvelle : « Notre cerveau a plus de facilités à renforcer ce que l’on a de bien plutôt que de lutter contre nos difficultés. C’est ce que l’on appelle la spirale positive de la réussite », conclut la coach. ■