

Université de Montréal

Existe-t-il un pattern de comportements spécifique aux phobiques sociaux ?
Une étude ethnographique.

par

Danielle Amado

Département de psychologie
Faculté des arts et des sciences

Thèse présentée à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de Philosophiæ Doctor (Ph.D.)
en psychologie - recherche et intervention
option psychologie clinique comportementale

avril 2005

© Danielle Amado, 2005



BF

22

U54

2005

v.023



Direction des bibliothèques

AVIS

L'auteur a autorisé l'Université de Montréal à reproduire et diffuser, en totalité ou en partie, par quelque moyen que ce soit et sur quelque support que ce soit, et exclusivement à des fins non lucratives d'enseignement et de recherche, des copies de ce mémoire ou de cette thèse.

L'auteur et les coauteurs le cas échéant conservent la propriété du droit d'auteur et des droits moraux qui protègent ce document. Ni la thèse ou le mémoire, ni des extraits substantiels de ce document, ne doivent être imprimés ou autrement reproduits sans l'autorisation de l'auteur.

Afin de se conformer à la Loi canadienne sur la protection des renseignements personnels, quelques formulaires secondaires, coordonnées ou signatures intégrées au texte ont pu être enlevés de ce document. Bien que cela ait pu affecter la pagination, il n'y a aucun contenu manquant.

NOTICE

The author of this thesis or dissertation has granted a nonexclusive license allowing Université de Montréal to reproduce and publish the document, in part or in whole, and in any format, solely for noncommercial educational and research purposes.

The author and co-authors if applicable retain copyright ownership and moral rights in this document. Neither the whole thesis or dissertation, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

In compliance with the Canadian Privacy Act some supporting forms, contact information or signatures may have been removed from the document. While this may affect the document page count, it does not represent any loss of content from the document.

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Cette thèse intitulée :
Existe-t-il un pattern de comportements spécifique aux phobiques sociaux ?
Une étude ethnographique.

présentée par :
Danielle Amado

A été évaluée par un jury composé des personnes suivantes :

CATHERINE RUTH SOLOMON SCHERZER
président-rapporteur

ARIEL STRAVYNSKI
directeur de recherche

JOANNE-LUCINE ROULEAU
membre du jury

ANTOINE PÉLISSOLO
examineur externe

CATHERINE RUTH SOLOMON SCHERZER
représentant du doyen de la FES

RÉSUMÉ

L'objectif est de déterminer s'il existe un pattern de comportements qui caractérise les phobiques sociaux : Comment se comportent-ils avec les personnes clefs de leurs environnements ? Dans quelle mesure diffèrent-ils de personnes témoins ? Cette thèse est une étude ethnographique sur le fonctionnement *in vivo* de phobiques sociaux. De plus, l'hypothèse d'un pattern de comportements spécifique aux phobiques sociaux fut testée en évaluant leurs changements après avoir bénéficié de la thérapie.

La partie empirique est basée sur l'observation sur le terrain, enrichie par l'apport d'une série d'outils complémentaires : entrevues avec les participants et leurs proches, journal de bord, dossiers cliniques et mesures auto-rapportées. L'échantillon se compose de quatre phobiques sociaux, de deux timides et de deux contrastes appariés sur des variables démographiques.

L'analyse met en évidence un pattern global de « surprotection de soi » spécifique aux phobiques sociaux, quel que soit leur sous-type. Ce pattern se décline en sous-patterns, renvoyant à différentes tactiques, en fonction des sphères de vie, selon les types de situations sociales en jeu. Les phobiques sociaux ont tendance à rejeter une possibilité d'interaction nouvelle soit en s'esquivant soit en étant agressif. Cette observation est valable pour toutes les sphères de vies étudiées, même si l'on remarque une variation de l'intensité et de la fréquence de ces comportements en fonction du degré d'intimité des relations. Plus la probabilité de contacts interpersonnels non prévisibles est élevée, plus le pattern de surprotection de soi est susceptible d'être exacerbé. Une fois la zone de confort créée, les phobiques sociaux peuvent interagir en baissant la garde.

Ce pattern de fonctionnement s'estompe, voire disparaît, après la thérapie appuyant par le fait même sa validité conceptuelle. Cette étude suggère que l'on reconsidère le terme de « phobie sociale » pour celui de « phobie interpersonnelle » qui préciserait davantage le construit.

Mots clefs : phobie sociale ; pattern ; comportements ; fonctionnement social ; validité ; ethnographie.

SUMMARY

The main objective of this study is to determine whether there is a specific pattern of social phobic behavior. Consequently, are there interpersonal behaviors distinguishable from those of control subjects? The present dissertation is an ethnographic study of the interpersonal functioning of social phobic individuals in their natural environment. Additionally, the hypothesis of a social phobic pattern was also tested by assessing the outcome of therapy.

The empirical part of this study was principally based on field observations cross-validated with interviews with research participants and close significant others, diaries, clinical files and psychometric assessment. The sample included social phobic individuals ($n = 4$), shy individuals ($n = 2$) and “non shy” controls ($n = 2$), matched on socio-demographic variables.

Globally, the results reveal a “self-overprotective” pattern specific to the social phobic participants whatever the subtype. This pattern may be divided into tactical subpatterns depending on the social situations. Social phobic individuals tend to approach the possibility of a new interaction defensively either by running away or by being aggressive. This held true for every area of social functioning. However, one could observe fluctuations in the intensity and frequency of these behaviors: The intensity of the self-overprotective pattern was proportional to the unpredictability of the encounter. When a predictable comfort zone is created, social phobic individuals are then able to interact with greater ease.

The self-overprotective pattern of functioning fades away and disappears after successful therapy, cross-validating the previous findings. The present study suggests that the labeling “social phobia” ought to be reconsidered and renamed “interpersonal phobia” which fits the construct better.

Key words: social phobia; behavioral pattern; interpersonal functioning; validity; ethnography.

TABLE DES MATIÈRES

Sommaire	i
Summary	ii
Table des matières	iii
Liste des tableaux	vii
Liste des figures	viii
Liste des sigles des abréviations	ix
Remerciements	x

INTRODUCTION

Introduction	1
---------------------------	----------

PARTIE I

CADRE THEORIQUE

Chapitre 1

Le concept de phobie sociale

Évolution du concept de phobie sociale	5
Création du sous-type « généralisé » de la phobie sociale	7
Relation entre phobie sociale de type généralisé et personnalité évitante. ..	9

Chapitre 2

Validité de la phobie sociale

De la mesure	11
Du construit	13
<i>À propos de l'étude du construit in vitro</i>	13
<i>Comportements des phobiques sociaux dans les jeux de rôles</i>	14
<i>Comportements des PS par rapport aux personnes non-phobiques</i>	15
A - Études avec jeux de rôles	15
B - Études sans jeux de rôles	17
<i>Comportements des PS par rapport aux personnes timides</i>	19
A - Études se basant sur des échelles standardisées	20
B - Études analogues se basant sur des jeux de rôles	21
<i>Correspondance des comportements sociaux simulés avec ceux réalisés dans un contexte de vie naturel</i>	24

Chapitre 3

Problématique de recherche

Du « in vitro » au « in vivo »	25
Synthèse et problématique de recherche	26

PARTIE II CADRE METHODOLOGIQUE

Chapitre 4

Méthode de recherche

L'ethnographie	29
<i>Le terrain</i>	30
<i>Traitement des données</i>	31
<i>La rédaction</i>	32
Validité de l'approche ethnographique	33
<i>Validité externe</i>	33
<i>Validité interne</i>	34
<i>Fidélité</i>	34
Conclusion	35

Chapitre 5

Protocole de recherche

Cadre d'échantillonnage	36
<i>Échantillon de phobiques sociaux</i>	36
<i>Échantillons témoins</i>	37
Description sommaire des cas	38
<i>Cohorte I</i>	38
Bernard	38
Patrick	39
Louis-Robert	39
Sébastien	40
<i>Cohorte II</i>	40
Thomas	40
François	41
Christian	42
Frédéric	42
Instrumentation	44
<i>Entrevue semi-structurée avec les participants</i>	44
<i>Entrevue semi-structurée avec les proches</i>	44
<i>Observation directe</i>	44
<i>Journal de bord</i>	45
<i>Dossier clinique</i>	45
<i>Mesures auto-rapportées</i>	45
Déroulement de la recherche	47
Analyse des données	48

PARTIE III CADRE D'ANALYSE

Chapitre 6

Comportements des phobiques sociaux (avant thérapie)

Introduction	51
<i>L'esquive</i>	51
<i>L'affrontement</i>	52
<i>Types d'interactions sociales</i>	52
Analyse des comportements	53
<i>Constatation 1</i>	54
<i>Constatation 2</i>	54
<i>Constatation 3</i>	58
<i>Comportements en fonction des sous-types de phobie sociale</i>	64
Conclusion	64

Chapitre 7

Analyse comparative des comportements sociaux

Comparaison phobiques sociaux / timides	67
Comparaison phobiques sociaux / contrastes	69
Conclusion	71

Chapitre 8

Comportements des phobiques sociaux post-thérapie

Introduction	72
<i>Constatation 1</i>	73
<i>Constatation 2</i>	74
Conclusion	76

Chapitre 9

Mesures psychométriques

Analyse des réponses	78
-----------------------------------	----

Chapitre 10

Discussion

Questions de recherche	79
<i>Question 1</i>	80
<i>Question 2</i>	80
<i>Question 3</i>	81
Limites de la recherche	81
<i>Mesure de la timidité</i>	82
<i>Biais de l'observateur</i>	82
<i>Participants masculins</i>	82
<i>Généralisation des résultats</i>	83
Liens avec la littérature	86
Contribution de l'étude	88
Avenues de recherche	89
Conclusion	91
Bibliographie	92

Annexes

Annexe 1 Critères d'évaluation de la phobie sociale	i
Annexe 2 Critères d'évaluation du trouble de la personnalité évitante	ii
Annexe 3 Guides d'entrevue permettant d'évaluer la phobie sociale	iii
Annexe 4 Accords inter-juges concernant l'évaluation de la phobie sociale ...	iv
Annexe 5 Concordance entre deux moyens d'évaluer la phobie sociale	v
Annexe 6 Accords test-retest concernant l'évaluation de la phobie sociale	vi
Annexe 7 Taux de prévalence de la phobie sociale dans la population générale	vii
Annexe 8 Taux de prévalence de la phobie sociale dans la population clinique	viii
Annexe 9 Description des cas	ix
Annexe 10 Variables socio-démographiques et cliniques des participants	lxxii
Annexe 11 Cibles thérapeutiques des participants PS	lxxv
Annexe 12 Réponses aux mesures auto-rapportées	lxxix
Tableaux des résultats	lxxix
Analyse des résultats	xciii

Liste des tableaux

Tableau I	Études non contrôlées relatives aux habiletés sociales	15
Tableau II	Études contrôlées relatives aux habiletés sociales	16
Tableau III	Études analogues pour évaluer les habiletés sociales	22
Tableau IV	Appariement des participants	37
Tableau V	Synthèse du développement des difficultés sociales des PS ...	43
Tableau VI	Comportements des PS selon les sphères de vie	53
Tableau VII	Comparaisons PS / Timides	68
Tableau VIII	Comparaisons PS / Contrastes	70
Tableau IX	Comportements des PS post-thérapie	73

Liste des Figures

Figure n° 1	Patterns émergents chez les phobiques sociaux	51
Figure n° 2	Variation de l'intensité du pattern de « surprotection de soi » en fonction du degré d'intimité	65

Liste des sigles et abréviations

ADIS-R	<i>Anxiety Disorders Interview Schedule - Revised</i>
APA	<i>American Psychiatric Association</i>
BSPS	<i>Brief Social Phobia Scale</i>
CIDI	<i>Composite International Diagnostic Interview</i>
CIM-10	10 ^e édition de la classification internationale des maladies
dép.	dépendance
DIS	<i>Diagnostic Interview Schedule</i>
DSM-III	3 ^e édition du « manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux »
DSM-III-R	Version révisée du DSM-III
DSM-IV	4 ^e édition du « manuel statistique et diagnostique des troubles mentaux »
dx	diagnostic
FNE	<i>Fear of Negative Evaluation</i>
FPI	<i>Friburg Personality Inventory</i>
FQ	<i>Fear Questionnaire</i>
M-CIDI	<i>Composite International Diagnostic Interview</i> (version Université de Munich)
NA.....	Narcomanes Anonymes
OMS	Organisation mondiale de la santé
PS	Phobie sociale / Participants phobiques sociaux
PSG	Phobie sociale de type généralisé
SAD	<i>Social Avoidance and Distress (scale)</i>
SADS-LA	<i>Schedule for affective disorders and schizophrenia – Lifetime version modified for the study of anxiety disorders</i>
SAS	<i>Social Adjustment Scale</i>
SCID	<i>Structured Clinical Interview for DSM-III-R</i>
SCL-90	<i>Symptoms Check-List</i>
subst.	substances
tb	trouble
TPE	Trouble de la personnalité évitante
tx	traitement / thérapie
UM-CIDI	<i>Composite International Diagnostic Interview</i> (version Université du Michigan)

REMERCIEMENTS

« *Les difficultés ne sont pas faites pour abattre, elles sont faites pour être abattues* » déclarait D'Alembert. C'est en arrivant au terme de ce parcours, apparemment solitaire, que j'ai vraiment compris ce que mon père me disait quand je n'étais encore qu'une petite fille.

Parcours « apparemment solitaire », car en réalité, au cours de ce long périple, j'ai rencontré de nombreuses personnes qui, chacune à leur manière, m'ont aidée à finir ce voyage initiatique dans les délais. Je les remercie toutes collectivement, mais je tenais à souligner la contribution de certaines plus spécifiquement.

Je remercie d'abord le Dr Stravynski, mon directeur de thèse, de m'avoir accueillie au sein de son équipe, à un moment critique de mon cheminement au doctorat. Il m'a guidée avec la gentillesse, la rigueur et la méticulosité qui le caractérisent; tous ceux qui ont eu le privilège de travailler avec lui sauront de quoi je parle. Merci Ariel pour tout ce que j'ai appris en travaillant à tes côtés.

Je voudrais également remercier les membres du comité du Fonds Canadien pour l'Aide à la Recherche de m'avoir accordé une bourse de recherche, ainsi que ceux du département de psychologie de l'Université de Montréal de m'avoir accordé une bourse de rédaction. Je tiens également à remercier les personnes qui ont participé à mon étude, compte tenu de ce qu'elle exigeait en termes de disponibilité. Je suis bien consciente de l'envahissement que j'ai pu occasionner.

Je remercie Suzanne d'avoir dactylographié toutes les entrevues ; Lise, pour m'avoir concocté une mini-base de données ; et Sarah-Jane, pour avoir saisi les données supplémentaires. Merci également à Suzie et Caroline pour leurs renforcements positifs, dignes de vraies behavioristes. Merci à vous tous de m'avoir permis de réaliser cette recherche.

Je souhaite aussi remercier Joëlle qui m'encourageait en me disant que je ne me souviendrai que « des bons moments ». Je remercie Julie pour son soutien, toujours plus apprécié au fil du temps. Merci Julie ; je n'oublierai jamais ta disponibilité lors des moments personnels difficiles. Je remercie également Jean-Baptiste, l'ami retrouvé au bon moment, qui a toujours été attentionné. Merci JB pour tes coups de fil d'oiseau de nuit.

Enfin, je ne pourrai pas terminer sans remercier Philippe, mon mari, pour sa patience infinie et, surtout, pour son talent de magicien : il a su transformer les accès de désespoir en éclats de rire. *Ditto ... Que bom você.*

INTRODUCTION

« [...] son tour approchait et il sentait les battements de son cœur s'accélérer. Ses mains étaient moites et laissaient des auréoles de sueur sur le vernis de la table de réunion. Ses voisins avaient-ils repéré son inquiétude ? Oui, son vis-à-vis l'observait et venait de détourner vivement son regard. Qu'était-il en train de penser ? Dans quelques minutes, ce serait à lui. Ses idées, si claires il y a quelques heures, étaient désormais confuses, embrouillées. Quelle impression allait-il donner s'il ne parvenait pas à s'exprimer sans se troubler, sans patauger ? Sa gorge se nouait ; sa bouche était de plus en plus sèche. Évidemment, on n'avait pas prévu de verre d'eau dans la salle de réunion, mais, de toute façon, quelqu'un remarquerait forcément le tremblement de ses mains s'il s'aventurait à tenter de saisir quelque chose. D'ailleurs, tout le monde avait dû voir qu'il était mal à l'aise. « C'est absurde de me mettre dans des états pareils, on ne va pas me manger tout de même. J'ai juste à présenter mon rapport annuel. Il ne peut rien m'arriver, bon sang. » Son estomac était noué et, quand son voisin de droite éternua, il sursauta. Quelques regards se tournèrent vers lui, et il essaya de sourire pour se donner une contenance. « C'est à vous, Dubois », lui lança le directeur général. Il se leva, les genoux dans du coton. Ça allait être la catastrophe [...] ».

(cité dans André & Légeron, 2000, pp.15-16)

Ce texte évoque sans ambiguïté une souffrance importante. Lorsque cette peur de faire une présentation en public devient systématique, la vie d'une personne peut devenir très difficile. Il existe aussi un grand nombre de situations de rencontres interpersonnelles qui reflètent une détresse importante de ce genre. Or, si la plupart des phobies laissent des moments de répit en dehors de la confrontation à l'objet de la peur (train, avion, souris, aiguilles, chien, etc.), ces moments de repos sont quasiment impossibles dans le cas de la phobie sociale.

Cette peur invalidante « des autres » qui touche un nombre important de personnes¹ présente un lourd bilan social. L'évitement systématique des autres conduit à un appauvrissement important de l'existence. Ces personnes diront volontiers à propos de leur peur que « c'est épouvantable » ou que cela « ruine leur vie ». Cette situation est souvent associée à l'abus d'alcool ou de substances psycho-actives, utilisées comme « béquilles », et conduit aussi malheureusement à des états dépressifs, menant parfois jusqu'au suicide².

Aussi semble-t-il légitime de se demander comment font les phobiques sociaux pour vivre tout simplement au quotidien. Il serait donc raisonnable de s'attendre à trouver dans la littérature une définition opérationnelle d'un trouble aussi important, une description éclairante bien documentée.

Il n'en est rien.

Depuis 1980, les définitions de la phobie sociale que l'on trouve dans les manuels, se basent essentiellement sur deux notions : la peur et l'évitement et malheureusement n'offrent aucune description de ce que la personne fait quand elle évite ou vit les situations redoutées.

La littérature scientifique, plus florissante depuis que Liebowitz, Gorman, Fyer et Klein (1985) ont présenté la phobie sociale comme un trouble anxieux « négligé », n'en est pour autant pas plus riche. Force fut de constater qu'hormis des études utilisant des jeux de rôles, il existe très peu de publications traitant de l'aspect comportemental de la phobie sociale en général, et quelques-unes du fonctionnement social des personnes vivant de telles difficultés. Ceci est d'autant plus surprenant qu'identifier un pattern de comportements contribuerait justement à mieux définir ce que l'on entend par « phobie sociale ». Cela permettrait également de mieux la positionner par rapport au « trac » et à la « timidité », avec lesquels elle est parfois confondue.

¹ Voir les études de prévalence aux annexes 7 et 8.

² Degonda & Angst (1993); Lépine & Lellouch (1995), Magee, Eaton, Wittchen et *al.* (1996).

Face à cette insuffisance de la littérature, l'objectif de cette recherche est de déterminer s'il existe un pattern de comportements qui caractérise le mode de vie des phobiques sociaux.

Cette thèse est structurée en trois parties. En premier lieu, le cadre théorique présentera un bref historique de l'entité « phobie sociale », laquelle sera considérée en tant que construit psychologique dont la validité sera examinée.

En deuxième lieu, nous expliquerons dans le cadre méthodologique le choix de la méthode de recherche utilisée et exposerons les outils de mesure après avoir présenté brièvement les cas et leurs caractéristiques³.

En troisième lieu, le cadre d'analyse proposera une série de comparaisons intra et inter groupes, afin de faire ressortir des stratégies de fonctionnement spécifiques aux phobiques sociaux. Enfin, la discussion mettra en perspective les résultats obtenus par rapport à l'objectif de l'étude et proposera de nouvelles avenues de recherche.

³ Par souci de confidentialité, tous les noms de personnes, d'entreprises, d'organisations, de lieux et d'événements ont été modifiés.

PARTIE I

CADRE THEORIQUE

« Tous nos actes visent à écarter de nous la souffrance et la peur. »

Épicure (-341 / -270), *Lettre à Ménécée*

Si le terme « phobie sociale » est récent, le signifié, lui, ne l'est pas. En effet, comme nous le verrons, le concept est déjà décrit dès l'Antiquité par Hippocrate. Au début du siècle dernier, les auteurs faisaient référence à un phénomène apparemment semblable en utilisant un vocable varié.

Qu'est-ce que la phobie sociale ?

Pour répondre à cette question, il importe de considérer la phobie sociale en tant que construit hypothétique, au sens où l'entendent Cronbach et Meehl (1955)⁴. En conséquence, il doit être soumis aux règles scientifiques de validation en rendant compte non seulement du *dire*, mais aussi de *l'observable*.

Le cadre théorique se composera de trois chapitres. Le chapitre 1 présentera un bref historique du concept de phobie sociale. Dans le chapitre 2, nous en examinerons la validité, interne (convergente et discriminante) et externe (écologique), en tenant compte plus particulièrement du fonctionnement social réel des personnes. Enfin, la problématique de recherche proposée au chapitre 3 soulignera en quoi il est possible de contribuer à la validité de ce construit et formulera les objectifs de recherche en conséquence.

⁴ C'est-à-dire comme une qualité psychologique sensée être reflétée par la performance à un test.

CHAPITRE 1

LE CONCEPT DE PHOBIE SOCIALE

Évolution du concept de phobie sociale

Ce n'est pas seulement de nos jours que la littérature évoque les difficultés relatives au *mal être* que peut provoquer le regard des autres. Hippocrate parlait d'un de ses patients en ces termes:

« En raison de sa timidité, de son caractère suspicieux et timoré, il ne pourra être dévisagé, il aimera vivre dans l'ombre et ne pourra supporter la lumière ou s'asseoir au grand jour ; son chapeau cachant toujours son regard, il ne pourra ni voir, ni être vu malgré ses bonnes intentions. Il n'osera pas aller en compagnie de peur d'être abusé, ridiculisé, dépassé par ses gestes ou ses paroles, de paraître malade, il pense alors que tout le monde l'observe. »

(Cité dans Servant & Parquet, 1997, p.2)

Plus près de nous, les auteurs du début du XX^e siècle semblent s'entendre sur un phénomène semblable mais avec des étiquettes variables. Ainsi, éreutrophobie, timidité, trac, anxiété de performance et anxiété sociale alternent selon les auteurs, les pays et les années⁵. Pierre Janet (1908), sans doute un des premiers modernes à s'intéresser aux phobies, en distingue quatre groupes : les phobies du corps, des objets, des idées, et des situations. Parmi ces dernières, il différencie les phobies des situations physiques (agoraphobie et claustrophobie) de celles des situations sociales, à propos desquelles il met l'accent sur le fait que :

« Le caractère essentiel qui se retrouve en effet dans toutes ces phobies, c'est le sentiment [...] d'être en public et le fait *d'avoir à agir en public*. [...] Tous ces malades n'ont aucune peur de rougir ou pâlir ou de grimacer ou de sourire ou de ne pas sourire quand ils sont seuls [...]. On pourrait donc appeler ces phénomènes des *phobies sociales* ou des phobies de la société. »

(Janet, 1908, p.217, italiques originaux)

⁵ Pour une revue plus exhaustive de ce thème, voir Péliissolo et Lépine (1995), Fairbrother (2002).

Il n'y a pas qu'en occident que le phénomène est décrit. En 1930, le japonais Morita présente le syndrome du *tai-jin kyofu*, traduit par « anthropophobie », correspondant à la peur de manifester une anxiété observable par les autres (rougeur, expressions inappropriées, tremblements, etc.). Ce syndrome fait encore l'objet d'étude de nos jours dans une perspective interculturelle (Kleinknecht, Dinnel, Kleinknecht *et al.*, 1997), notamment pour un type dit « offensif » (*sho*), selon lequel la personne a peur d'offenser autrui à cause de telles manifestations d'anxiété (Clarvit, Schneier, & Liebowitz, 1996 ; Iwase, Nakao, Takaishi *et al.*, 2000). Certains auteurs souhaiteraient que le *tai-jin kyofu* soit différencié de la phobie sociale, en raison des aspects culturels qui y sont fortement rattachés (Zhang, Yu, Draguns *et al.*, 2000).

En 1957, l'équipe de Dixon développe une échelle d'anxiété sociale qui fait ressortir, en plus du facteur général d'anxiété sociale, quatre autres facteurs : la timidité, la peur de perdre le contrôle du corps, la peur d'être remarqué par les autres et la peur de paraître inférieur (Pélissolo & Lépine, 1995).

Marks et Gelder en 1966, après une étude empirique, réintroduisent le terme de « phobie sociale » qu'ils présentent comme la peur d'aller dans des fêtes, de manger, de boire, de trembler, de rougir, de parler, d'écrire ou de vomir devant d'autres personnes. Leur description constitue l'embryon de la définition proposée par le DSM-III (APA, 1980) dont les trois critères sont les suivants :

- A. Peur irrationnelle persistante et désir contraignant d'éviter une situation dans laquelle le sujet est exposé à l'éventuelle observation attentive d'autrui, et dans laquelle il craint d'agir d'une façon humiliante ou embarrassante.
- B. Le patient est considérablement gêné par des craintes dont il reconnaît la nature excessive ou irrationnelle.
- C. Non dû à un autre trouble mental, tel qu'une Dépression majeure ou une Personnalité évitante.

On note que pour être reconnue, cette peur ne doit pas être attribuable à un autre problème et qu'il faut que la personne en reconnaisse le caractère excessif. Les critères sont devenus plus élaborés avec les différentes versions du DSM, aboutissant à celle du DSM-IV (APA, 1994). Ils sont présentés à l'annexe 1.

Parallèlement à l'Association Américaine de Psychiatrie (APA), l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) propose sa propre définition de la phobie sociale dans la Classification Internationale des Maladies dont la version actuelle, décrite à l'annexe 1, est la CIM-10⁶. Les deux systèmes ont été révisés par leurs auteurs de façon à être aussi congruents que possible (Frances, First & Pincus, 1994). Il semblerait toutefois que les critères du DSM-IV soient plus inclusifs que ceux de la CIM-10 si l'on se fie aux résultats d'études ayant utilisé les deux systèmes (Wacker, Müllejans, Klein & Battegay, 1992; Peters, Clark & Carroll, 1998; Lecrubier, Wittchen, Faravelli, *et al.*, 2000). Selon ces derniers, ceci est sans doute attribuable au fait que les critères de la CIM-10 sont plus explicites que ceux du DSM-IV. Cependant, dans les deux cas, il y a absence de description du phénomène de phobie sociale, on ignore ce que les personnes font dans leur quotidien. Quelle que soit la classification (CIM-10/ DSM-IV), le phénomène de phobie sociale y est défini *par défaut*.

Création du sous-type « généralisé » de la phobie sociale

Dans le DSM-III-R apparaît un spécificateur « type généralisé » de la phobie sociale qui s'applique si la personne a peur dans « la plupart des situations sociales » (APA, 1987). L'utilisation de l'expression « *la plupart* » prête à confusion, parce qu'elle peut s'interpréter de deux façons. La première, d'un point de vue quantitatif, c'est-à-dire en considérant le *nombre* de situations sociales redoutées. La seconde, d'un point de vue qualitatif, où l'on tient compte du *type* de situations sociales redoutées : les situations de performance (ex. : faire une présentation) ou les situations interpersonnelles (ex. : inviter quelqu'un).

Comme il n'existe pas de définition opérationnelle pour déterminer ce que l'expression « la plupart des situations sociales » signifie réellement, l'évaluateur est donc laissé à son libre arbitre. L'ambiguïté est claire (*sic* !) quand on observe que les chercheurs se sentent obligés de développer d'autres sous-types comme : « type spécifique », voire d'un type hybride dit « non-généralisé ». Par exemple, pour

⁶ World Health Organisation (1989).

Turner, Beidel et Townsley (1992), le type « généralisé » correspond à la peur d'aller dans des soirées, d'initier des conversations ou de les maintenir, tandis que le type « spécifique » renvoie à des situations plus circonscrites comme : parler, écrire, ou manger en public. Pour Heimberg, Holt, Schneier *et al.* (1993), ils ajoutent le type « non généralisé », s'appliquant aux personnes qui ont peur dans des situations sociales circonscrites mais également dans une ou deux situations interpersonnelles.

Depuis, l'existence de trois types de phobie sociale a effectivement été documentée dans une étude épidémiologique (Furmark, Tillfors, Stattin *et al.*, 2000), mais au même moment, Iwase, Nakao, Takaishi *et al.* (2000) mettent en évidence non pas trois, mais bien quatre types de phobie sociale (*taijin kyofu*) : le type d'anxiété de performance, le type offensif, le type interpersonnel et le type moyen. Tandis que l'étude de Perugi, Nassini, Maremmani *et al.* (2001) fait elle, ressortir cinq facteurs d'anxiété sociale : l'anxiété interpersonnelle, l'anxiété liée aux interactions formelles, l'anxiété liée au fait d'interagir avec des étrangers ou des personnes en autorité, l'anxiété liée au fait de manger ou boire lorsque l'on est observé, l'anxiété liée au fait de devoir effectuer une tâche pendant qu'on est observé.

Cette surenchère laisse entrevoir qu'il existe un hiatus conceptuel qui devrait probablement entraîner des problèmes de mesure importants, d'autant que l'évaluateur doit en plus : « envisager également un diagnostic additionnel de personnalité évitante » (APA, 1987, 1994)⁷. Ceci est une source d'embarras supplémentaire car il n'est pas impossible que la même constellation de difficultés sociales corresponde aux deux entités.

Comme on vient de le voir, il est déjà difficile pour les chercheurs de s'entendre sur une définition du sous type « généralisé ». Qu'en est-il s'ils doivent en plus évaluer la personnalité évitante ?

⁷ Dans le DSM-III (1980) le trouble de la personnalité évitante constituait un critère d'exclusion (critère C), tandis qu'avec la création du sous type généralisé, l'évaluateur doit le considérer de surcroît.

Relation entre phobie sociale de type généralisé et personnalité évitante

Les auteurs du DSM-IV reconnaissent l'ambiguïté de la situation :

« Il semble y avoir un chevauchement important entre la Personnalité évitante et la Phobie sociale de type généralisé, au point que ces deux diagnostics sont peut-être des manières différentes de considérer des affections identiques ou similaires. » (APA, édition française, p.778).

Pour tenter d'éclaircir cette ambiguïté, plusieurs études ont été conduites dans le but de savoir si le type généralisé de la phobie sociale était justifié compte tenu de l'existence du trouble de la personnalité évitante⁸, dont les critères sont présentés à l'annexe 2.

Globalement, la réponse est négative. Certains auteurs évoquent explicitement le besoin de revoir la définition de la phobie sociale (Herbert, Hope & Bellack, 1992⁹; Boone, McNeil, Masia *et al.* 1999¹⁰) car les résultats de ces recherches ne mettent pas en évidence une claire distinction de ces deux entités. L'hypothèse voulant que phobie sociale et personnalité évitante représentent en réalité un même phénomène, découle logiquement de l'ensemble de ces recherches qui indiquent un continuum de sévérité d'anxiété. Il est d'ailleurs intéressant de noter que ce continuum dans les résultats se retrouve lors de l'administration des échelles standardisées et non, comme nous le verrons plus loin, après la passation de jeux de rôles. On pourrait alors penser qu'il s'agit d'un même pattern de comportements variable en intensité.

⁸ Schneier, Spitzer, Gibbon *et al.* (1991) ; Holt, Heimberg & Hope (1992) ; Herbert, Hope & Bellack (1992) ; Turner, Beidel & Townsley (1992) ; Brown, Heimberg & Juster (1995) ; Tran & Chambless (1995) ; Boone, McNeil, Masia *et al.* (1999) ; Furmark, Tillfors, Stattin *et al.* (2000) ; Tillfors, Furmark, Ekselius & Fredrikson (2001).

⁹ « In conclusion, the most parsimonious interpretation of our data appears to be that GSP and APD represent different points on a continuum of severity. This view contrasts with the current nosology, which conceptualizes GSP and APD as two distinct (albeit frequently comorbid) disorders. [...] Despite these limitations and caveats, this study raises questions about the validity of the existing categorical distinction between GSP and APD and suggests that consideration must be given to appropriate modification of the psychiatric nosology » (Herbert *et al.*, 1992, p.338).

¹⁰ « These findings [...] demonstrate a continuum of increasing severity, from circumscribed social phobia, to generalized social phobia without avoidant personality disorder, and to generalized social phobia with avoidant personality disorder. [...] Thus, based on our findings as well as those of previous investigations [...] the utility of separate social phobia and APD diagnoses on different DSM-IV axes is questionable. » (Boone *et al.*, 1999, p.287).

L'ensemble de ces recherches rappelle également au lecteur que la phobie sociale, avant d'être une définition répertoriée dans le DSM, constitue d'abord un construit¹¹ hypothétique qui demande à être validé, puisque c'est à partir de ces critères que sont construites la plupart des entrevues structurées qui doivent être administrées par des évaluateurs eux-mêmes « calibrés » à les faire passer. Elles sont répertoriées à l'annexe 3.

Il est donc possible de voir dans cette chaîne un problème logique : comment peut-on mesurer un phénomène à partir de critères dont la validité elle-même n'a pas été établie ? Il importe donc de se pencher sur le processus de validation de construit (*construct validation approach*), ce que nous ferons au chapitre suivant.

¹¹ Le terme construit, utilisé ici dans le sens de Cronbach et Meehl (1955), renvoie à une qualité psychologique d'une personne sensée être reflétée par la performance à un test. Le test peut tout aussi bien être un protocole d'entrevue qu'une échelle auto-administrée, puisque selon les auteurs un construit peut se mesurer de manière qualitative ou quantitative.

CHAPITRE 2

VALIDITE DE LA PHOBIE SOCIALE

Pour étudier la validité de construit, Cronbach et Meehl (1955) proposent différentes procédures dont le dénominateur commun est l'établissement d'un système de relations (*nomological net*) entre des variables et des comportements observables. Parmi ces procédures se trouvent entre autres les études de structure interne (homogénéité), celles d'évolution entre deux moments (test-retest) et celles de différences entre des groupes.

Évaluer la validité implique aussi de jauger la qualité d'interprétation des données colligées. On n'établit pas la validité de l'instrument de mesure lui-même, mais plutôt de l'instrument en relation avec l'usage qui en est fait (Cronbach, 1971)¹². Validité de mesure et de construit vont évidemment de paire.

De la mesure

Les annexes 5, 6, et 7 présentent respectivement une synthèse des études sur les accords inter-juges, de concordance et test-retest concernant l'évaluation de la phobie sociale¹³. Il est possible de constater qu'autant au niveau de l'homogénéité qu'au niveau de la stabilité, les résultats sont très variables.

¹² « One validates, not a test, but an interpretation of data arising from a specified procedure » Cronbach (1971, p.447).

¹³ Deux sortes d'accords existent concernant la fidélité d'une évaluation:

- (1) les accords inter-juges (*inter-rater agreement*) où les personnes ne sont vues qu'une seule fois. L'accord est établi de trois façons possibles: par les deux évaluateurs qui ont effectué l'entrevue; l'évaluateur qui a effectué l'entrevue et un autre à partir d'un enregistrement (audio ou vidéo) de l'entrevue; l'évaluateur qui rapporte le cas lors d'une discussion après laquelle le consensus est établi.
- (2) les accords test-retest (*test-retest agreement*) où les personnes interrogées sont vues deux fois par deux évaluateurs différents à partir desquels l'accord est établi.

Il existe une troisième sorte d'accord qui renvoie à la validité concurrente. Elle est réalisée à partir de deux types d'entrevue (*concordance agreement*). La plupart du temps, les personnes sont évaluées à deux reprises selon deux procédures différentes. Cet accord renvoie à la validité concurrente : une procédure étant le test, l'autre étant le critère. Cette dernière forme d'accord est souvent désignée comme la validité « procédurale » (Spitzer & Williams, 1980; Wittchen *et al.* 1996).

Une telle disparité dans les résultats renvoie à la réflexion déjà évoquée, selon laquelle il est difficile de savoir ce qu'on évalue exactement : les critères, les propriétés du protocole d'entrevue, ou les compétences de l'évaluateur (Amado & Stravynski, 1998).

Dans cette perspective, il est peut-être plus facile de comprendre pourquoi on observe d'importantes variations dans les taux de prévalence de la phobie sociale, autant dans la population générale (annexe 7) que dans la population clinique (annexe 8). Sans pour autant ignorer d'éventuelles hypothèses culturelles, il semble logique que l'on s'interroge sur la qualité de la mesure. À cet égard, Péliissolo, André, Moutard-Martin, *et al.* (2000) mettent en évidence l'impact du seuil d'inconfort choisi par l'évaluateur sur le taux de prévalence obtenu dans la recherche. Ils présentent deux algorithmes de décision qui font varier de 2,3 % à 7,3 % le taux de prévalence à vie dans leur échantillon représentatif de la population générale en France. Ils concluent que les variations des études de prévalence sur la phobie sociale sont principalement dues à des questions méthodologiques concernant la définition opérationnelle de la phobie sociale¹⁴, ce qui corrobore la critique précédente.

D'autres auteurs remettent eux aussi en question les définitions mêmes des catégories du DSM¹⁵ parce que les résultats de leurs recherches indiquent qu'il est très rare que l'on reconnaisse un trouble anxieux seul, quel qu'il soit (Goisman, Goldenberg, Vasile, & Keller, 1995 ; Goldenberg, White, Yonkers *et al.*, 1996). Ceci est également vrai dans la dernière étude épidémiologique européenne (The ESEMeD/MHEDEA 2000 Investigators, 2004b), où l'on découvre, que près de la moitié des personnes répondant à un trouble du DSM-IV répondait également à celui de la phobie sociale au cours de la dernière année (49,1 % ; n=21425). Y aurait-il une corrélation entre la phobie sociale et la présence d'autres difficultés psychologiques ?

¹⁴ « In conclusion, our results suggest that the variation of the prevalence rates of social phobia obtained in different studies is mainly due to methodological issues related to case definition. » (Péliissolo *et al.*, 2000, p.28).

¹⁵ « [...] the reliability of DSM-III-R diagnostic subdivisions may be questionable, so that what appears to be frequent comorbidity is really a function of the vagueness of our diagnostic criteria or our inability to observe naturally occurring patterns accurately. » (Goisman *et al.*, 1995, p.308, italiques personnels).

En résumé, la définition de la phobie sociale véhiculée dans le milieu, devenue plus élaborée, est à la base de nombreux outils de mesure. On voit que la mesure n'est pas sans problème, ce qui soulève un doute quant au construit. En effet, la définition actuelle de la phobie sociale ne fournit pas au lecteur une description claire du phénomène. En d'autres termes, la phobie sociale n'est-elle pas présumée ?

Du construit

Une façon de contribuer au construit serait de retourner aux sources et d'observer les comportements des phobiques sociaux dans leur quotidien, puisque comme le disent Cronbach et Meehl (1955, p.291), pour qu'un construit soit admissible, il doit être corroboré par des comportements.

À propos de l'étude du construit in vitro

D'une manière générale, l'évaluation des comportements d'individus se fait en contexte de laboratoire par l'intermédiaire de simulations appelées « jeux de rôles ». Typiquement, les participants simulent une interaction sociale entre eux ou avec des chercheurs. Ce genre de procédure vise à évaluer principalement quatre variables :

- 1 - l'anxiété subjective ;
- 2 - la perception de performance sociale ;
- 3 - les pensées rapportées en relation avec la performance sociale ;
- 4 - les habiletés sociales.

Dans les trois premiers cas, les études suggèrent globalement que les phobiques sociaux ont tendance à rapporter se sentir plus anxieux, se sous-estimer, et avoir davantage de pensées négatives par rapport à leur performance sociale que des participants contrôles¹⁶. Cependant, bien que Beidel, Turner, Jacob et Cooley (1989) aient montré que ce genre de procédure fournissait des résultats stables, il n'en demeure pas moins que ces études ne nous indiquent pas le genre de comportements que les personnes adoptent véritablement au cours des interactions sociales.

¹⁶ Herbert, Hope & Bellack (1992); Turner, Beidel & Townsley (1992); Stopa & Clark (1993); Hofmann, Newman, Becker *et al.* (1995); Brown, Heimberg & Juster (1995); Tran & Chambless (1995); Hofmann, Newman, Ehlers & Roth (1995); Alden & Wallace (1995); Wallace & Alden (1997); Walters & Hope (1998); Boone, Mc Neil, Masia *et al.* (1999); Coles & Heimberg (2000); Spurr & Stopa (2003); Alden, Mellings & Laposa (2004); Taylor & Alden (2005).

Pour ces raisons, notre intérêt se portera ici sur les études utilisant les jeux de rôles dans un cadre théorique d'habiletés sociales. En général, les participants doivent simuler une interaction sociale de quelques minutes à partir de laquelle des observateurs indépendants évaluent leurs habiletés sociales soit derrière un miroir sans teint, soit à partir d'enregistrements audio ou vidéo. Deux approches peuvent alors être adoptées pour analyser ces jeux de rôles : l'approche molaire et l'approche moléculaire¹⁷. Aucune approche n'étant parfaite, c'est sans doute la raison pour laquelle dans les faits, les chercheurs tendent dans l'analyse à adopter une position hybride en empruntant ce qu'il y a de plus interprétable dans chacune des approches.

Comportements des phobiques sociaux dans les jeux de rôles

Les recherches se référant uniquement aux phobiques sociaux se basent sur l'approche molaire (tableau I). Elles mettent en évidence qu'il n'existe globalement aucune différence entre les personnes quel que soit le type de phobie sociale, à l'exception d'une seule étude qui montre que les personnes des groupes « spécifique » et « généralisé » confondus ont été évaluées comme ayant de meilleures habiletés sociales que les personnes du groupe « évitant » (Tran & Chambless, 1995).

L'ensemble de ces résultats concorde avec la notion de continuum évoqué dans le chapitre 1. En effet, les phobiques sociaux, quelle que soit leur catégorisation, différent en fonction de leur degré d'anxiété subjective, mais non selon les comportements observés. Ceci renforce l'hypothèse de l'existence d'un pattern de comportements qui reste à déterminer. À cet égard, il est plutôt décevant pour le lecteur de ces études d'ignorer le type de comportements qu'ont les participants puisqu'ils ne sont pas décrits.

¹⁷ *Approche molaire*

Elle tient compte de l'ensemble des comportements de la personne pour une situation donnée. L'observateur fait une évaluation de la simulation qu'il cote sur une échelle de Likert.

Approche moléculaire

Elle « décortique » chaque comportement supposé composer les habiletés sociales : la durée du débit verbal, le nombre de pauses, le ton et le volume de la voix, le regard, la posture, les gestes de manipulation, etc.

Auteurs	n ¹⁸	Type de jeux de rôles	Résultats
Turner, Beidel & Townsley (1992)	n ₁ = 27 PS n ₂ = 46 PSG n ₃ = 15 PSGE	<ul style="list-style-type: none"> discours improvisé (4mn) conversation avec un homme (4mn) conversation avec une femme (4mn) 	n ₁ = n ₂ = n ₃
Herbert, Hope & Bellack (1992)	n ₁ = 9 PSG n ₂ = 14 PSGE	<ul style="list-style-type: none"> discours improvisé en face de 2 personnes (10 mn) 	n ₁ = n ₂
Tran & Chambless (1995)	n ₁ = 16 PS n ₂ = 13 PSG n ₃ = 16 PSGE	<ul style="list-style-type: none"> discours improvisé (4mn) conversation avec un homme (4mn) conversation avec une femme (4mn) 	n ₁ = n ₂ > n ₃
Boone, McNeil, Masia <i>et al.</i> (1999)	n ₁ = 12 PS ¹⁹ n ₂ = 20 PSG n ₃ = 9 PSGE	<ul style="list-style-type: none"> soit discours improvisé (3mn) soit conversation pour « faire connaissance » avec quelqu'un de sexe opposé (3mn) 	n ₁ = n ₂ = n ₃ globalement n ₁ < n ₂ < n ₃ pour les comportements d'évitement n ₁ = n ₂ < n ₃ pour le volume de la voix

Tableau I : Études non contrôlées relatives aux habiletés sociales

Comportements des phobiques sociaux par rapport aux personnes non-phobiques

A - Études avec jeux de rôles

À l'inverse des études antérieures, les études comparant des phobiques sociaux à des contrôles se basent sur l'approche moléculaire. Les résultats sont, pour leur part, plus mitigés (tableau II).

Hofmann, Gerlach, Wender et Roth (1997) montrent que les personnes phobiques ont tendance à attendre plus longtemps avant de parler, parlent moins longtemps mais regardent en moyenne autant de fois leur interlocuteur que des personnes contrôles.

L'étude de Baker et Edelman (2002) appuie certains de leurs résultats et en infirme d'autres. Cette étude est intéressante parce qu'elle inclut un groupe intermédiaire de personnes anxieuses. Aussi est-il possible de noter que, ce qui semble être spécifique aux phobiques sociaux se trouve surtout dans leur gestuelle, et non, comme on aurait pu s'y attendre, dans le fait de fuir le regard de l'interlocutrice

¹⁸ PS = personnes satisfaisant aux critères de la phobie sociale
 PSG = personnes satisfaisant aux critères de la phobie sociale de type généralisé
 PSGE = personnes satisfaisant aux critères de la phobie sociale de type généralisé et aux critères du trouble de la personnalité évitante

¹⁹ Personnes ayant spécifiquement peur de parler en public de manière formelle.

ou de moins lui adresser la parole. De plus, ce n'est pas non plus la clarté du discours qui distingue les phobiques sociaux des autres personnes anxieuses, mais sa fluidité.

Auteurs	n	Type de jeux de rôles	Résultats
Hofmann, Gerlach, Wender & Roth (1997)	n ₁ = 24 PS ²⁰ n ₂ = 25 C	<ul style="list-style-type: none"> le participant s'assoit avec l'expérimentateur à l'extérieur de la pièce pendant 3 mn (niveau de base) l'expérimentateur demande au participant ce qu'il a fait la veille (3mn) le participant parle avec l'expérimentateur (3mn) le participant prépare les thèmes du discours avec l'expérimentateur à l'extérieur de la pièce (3mn) le participant s'assoit en face de 2 personnes entre lesquelles se trouve une caméra vidéo (3mn) le participant fait son discours (10mn) 	<p>n₁ > n₂ pour le nombre de pauses et leur longueur</p> <p>n₁ = n₂ pour le nombre de contacts visuels et leur longueur</p>
Walters & Hope (1998)	n ₁ = 22 PS n ₂ = 21 C	<ul style="list-style-type: none"> soit discours improvisé (3mn) soit conversation pour « faire connaissance » avec quelqu'un de même sexe (3mn) soit conversation pour « faire connaissance » avec quelqu'un de sexe opposé (3mn) 	<p>n₁ < n₂ pour les comportements de coopération et de dominance</p> <p>n₁ = n₂ pour les comportements de soumission et d'évitement</p>
Baker & Edelman (2002)	n ₁ = 10 PS n ₂ = 10 CA ²¹ n ₃ = 10 C	<ul style="list-style-type: none"> conversation de 9 minutes avec l'assistante de recherche (3 x 3 minutes, entrecoupée d'auto-évaluation) 	<p><i>Durée des comportements</i> n₁ = n₂ = n₃ pour le temps de parole, les pauses, les sourires et le maintien du regard en écoutant l'interlocutrice</p> <p>n₁ = n₂ < n₃ pour le maintien du regard en parlant à l'interlocutrice</p> <p>n₁ > n₂ > n₃ pour les gestes de manipulation</p> <p><i>Comportements adéquats</i> n₁ < n₂ = n₃ pour la gestuelle, la fluidité du discours et l'appréciation globale de la conversation</p> <p>n₁ = n₂ < n₃ pour le maintien du regard et la clarté du discours</p> <p>n₁ = n₂ = n₃ pour le fait de sourire</p>

Tableau II : Études contrôlées relatives aux habiletés sociales

²⁰ Personnes ayant spécifiquement peur de parler en public

²¹ Personnes présentant un autre trouble anxieux que celui de la phobie sociale (*clinically anxious*) : trouble panique, trouble d'anxiété généralisée, claustrophobie, phobie des hauteurs, phobie des araignées.

De la recherche de Walters et Hope (1998), qui se réfère au modèle de Trower et Gilbert (1989)²², on observe que les phobiques sociaux diffèrent des contrôles, par la difficulté à prendre l'initiative d'un contact, mais non pas dans le fait d'essayer d'y mettre fin plus rapidement. En effet, l'étude révèle que si les phobiques sociaux ont moins de comportements de coopération²³ et de dominance²⁴ que des personnes contrôles, ils n'adoptent pas, en revanche, davantage de comportements de soumission²⁵ ni d'évitement²⁶ que les contrôles.

En somme, ces études révèlent que les phobiques sociaux sont moins réticents à interagir qu'il n'y paraît de prime abord. Ce qui semble pour le moment les caractériser comparés à des témoins se trouve être les gestes de manipulation et le manque d'initiative dans les interactions. Mais rien ne ressort de manière significative dans le fait de fuir le regard de l'autre ou de tenter de mettre fin plus rapidement à l'interaction.

B - Études sans jeux de rôles

Étant donné les résultats précédents, il est alors moins surprenant de prendre connaissance de ceux de l'étude de Stemberger, Turner, Beidel et Calhoun (1995) qui ont trouvé que les phobiques sociaux présentent le même degré d'extraversion que les contrôles. Ceci laisse penser que la différence d'anxiété sociale ne serait due qu'à leur degré de névrosisme, ce qui appuie l'idée déjà évoquée dans la section précédente²⁷ voulant qu'il existe un même construit, manifesté sans doute par un même pattern de comportements, mais dont l'anxiété subjective varie.

²² Brièvement, le but ultime étant de « survivre », ce modèle pose qu'il existe deux systèmes d'activation chez l'individu lui permettant de se comporter différemment selon qu'il perçoit l'environnement comme menaçant ou non-menaçant. Ce serait un débalancement du système d'activation de la menace par rapport à celui de sécurité qui générerait l'anxiété sociale (Gilbert, 1993).

²³ Regarder dans les yeux l'interlocuteur ; élaborer des explications.

²⁴ Se tenir debout dans une posture bien droite, commander, informer, se vanter, argumenter, exprimer un désaccord, interrompre.

²⁵ Fuir du regard ; exprimer un accord.

²⁶ Regarder furtivement l'expérimentateur dans l'intention d'abrégier le jeu de rôle.

²⁷ Voir section sur phobie sociale et trouble de la personnalité évitante.

Dans cette perspective, Kachin, Newman et Pincus (2001) ont conduit une étude centrée sur l'aspect qualitatif des difficultés interpersonnelles.

D'une part, leurs résultats montrent que globalement, les phobiques sociaux de type « généralisé » rapportent une détresse plus importante que ceux de type « non généralisé » au plan interpersonnel, mais qu'ils ne se distinguaient pas des phobiques sociaux de type « non généralisé » sur la nature des difficultés interpersonnelles comme telles. Ceci appuie l'hypothèse que la phobie sociale puisse se caractériser par un même pattern de comportements dont la détresse varie.

D'autre part, ils établissent que les phobiques sociaux (tous sous-types confondus) peuvent se scinder au plan qualitatif en deux sous-groupes : le premier présenterait des difficultés à interagir en ayant des comportements hostiles ou colériques, tandis que le second en ayant des comportements plus amicaux ou soumis. Cela mérite d'être souligné en parallèle avec les résultats de l'étude de Walters et Hope (1998), ce qui permet de suggérer des pistes pour déterminer l'existence de pattern de comportements éventuel.

L'étude préliminaire de Wenzel (2002) montre qu'au plan du fonctionnement conjugal les phobiques ne se distinguent *pas* des contrôles. Ils ont en général des relations satisfaisantes avec leur partenaire bien qu'ils aient un peu plus de difficultés à se dévoiler intimement. Ces résultats vont dans le sens de ce que nous avons déjà évoqué précédemment, c'est-à-dire qu'ils ont plus de mal à prendre l'initiative du contact, même ici au niveau intime.

L'étude de Hofmann et Roth (1996) nous rappelle que, comme les phobiques sociaux, les personnes dites « normales » expérimentent, elles aussi, un certain degré d'anxiété dans plusieurs situations sociales interpersonnelles²⁸. Malheureusement cette étude, bien qu'intéressante, ne nous informe pas sur des différences de comportements que les deux groupes pourraient ou non avoir en dépit de leur niveau

²⁸ Ces situations sociales sont les suivantes : avoir un premier rendez-vous amoureux, téléphoner, se faire présenter à quelqu'un, rencontrer des personnes de niveau hiérarchique supérieur, se faire taquiner, agir sous observation.

d'anxiété. En particulier, il aurait été utile de savoir si les phobiques sociaux résistent à initier un contact, tandis que les « normaux » le font malgré leur inconfort.

En résumé, ces études *in vitro* nous amènent à penser qu'en général les phobiques ne seraient pas très différents des contrôles dans leurs comportements sociaux de par leur nature sauf lors du premier contact qu'ils sont moins enclins à initier. Pour peu qu'ils aient été sollicités adéquatement, ils acceptent de rester dans la situation sociale, dans la mesure où ils ont été « apprivoisés ».

Comportements des phobiques sociaux par rapport aux personnes timides

Nous avons vu précédemment qu'Hippocrate évoquait la timidité pour parler de ses patients ayant des difficultés interpersonnelles comme le fera ultérieurement Hartenberg (1901). Plus tard, Dixon (1957), inclut le concept de timidité dans sa définition de la phobie sociale²⁹.

De nos jours, la timidité est un construit psychologique qui n'est pas présent dans la définition de la phobie sociale, mais qui communément sert à la qualifier³⁰. Un des pionniers dans le domaine de la timidité, Philip Zimbardo a utilisé les définitions du mot timidité figurant dans les dictionnaires Oxford³¹ et Webster³² avant de mener ses recherches auprès d'étudiants de premier cycle (Zimbardo, 1977). Il présente la timidité selon un continuum. Selon Pilkonis (1977, p.596), la timidité est une tendance à éviter les interactions sociales et à manquer de se comporter convenablement en situations sociales. Buss et Plomin (1984)³³, quant à eux, conçoivent la timidité comme un style d'interaction avec lequel une personne vit des

²⁹ Voir : Péliolo & Lépine (1995) ; Fairbrother (2002).

³⁰ Voir à cet égard le numéro 2668 du magazine L'Express sur « la revanche des timides » (août 2002).

³¹ « The Oxford English dictionary tells us that the word's earliest recorded use was in an Anglo Saxon poem written around 1000 A.D., in which it meant "easily frightened". "To be shy" is to be "difficult of approach, owing to timidity, caution, or distrust". The shy person is "caustiously averse in encountering of having to do with some specified person or thing." "Wary in speech or action, shrinking from self-assertion ; sensitively timid," the shy individual may be "retiring or reserved from diffidence" or from a different mold, "of questionable character, disreputable, 'shady' . » (Zimbardo, 1977, p.13).

³² « Webster's defines shyness as being "uncomfortable in the presence of others." » (*Op.Cit.*).

³³ Cités dans Chavira, 1999.

émotions négatives dans des situations sociales malgré le fait qu'elle désire être sociable.

A priori, à la lumière de ces définitions, on peut se demander en quoi la timidité est différente de la phobie sociale³⁴.

Une façon claire de répondre à cette question serait de comparer des timides à des phobiques sociaux au niveau comportemental, mais bien peu a été fait dans ce domaine. Pour tenter d'y voir plus clair, nous allons présenter les études disponibles qui gravitent autour de ce thème : (A) des études qui utilisent des échelles d'auto-évaluation validées pour essayer de mieux discerner les deux construits ; (B) des études analogues qui se basent sur des jeux de rôles pour documenter les comportements sociaux.

A - Études se basant sur des échelles standardisées

D'après les deux études répertoriées, les concepts sont liés mais pas clairement distincts. Chavira (1999) rapporte que 49 % des participants timides et 18 % des participants du groupe contraste répondaient aussi aux critères de la phobie sociale. L'étude de Heiser, Turner et Beidel (2003) montre que l'on retrouve plus de phobiques sociaux parmi des étudiants timides (17,7 %) que parmi des contrastes (2,9 %), mais il faut noter que la majorité des timides (82,3 %) ne sont toutefois pas phobiques sociaux. Comme pour Chavira (*Op.Cit.*), on retrouve plus de timides (35,4 %) satisfaisant aux critères du trouble de la personnalité évitante que de contrastes (9,6 %).

À la lecture de ces études, il semble impossible d'affirmer que phobie sociale et timidité soient complètement indépendantes. Cependant, il importe de se questionner sur le chevauchement de ces deux construits. Les résultats de Chavira (1999) et de Heiser *et al.* (2003) suggèrent que la phobie sociale n'est pas simplement une forme extrême de timidité (puisque l'on retrouve des phobiques sociaux parmi les non-timides), ce qui va à l'encontre de l'opinion tacite du milieu³⁵. Une

³⁴ Et c'est sans parler du courant de recherche sur « l'embarras » ! (Crozier, 1990 ; Miller, 1995a).

³⁵ Greist (1995); Miller (1995b); Orr & Castle (1998); André & Légeron (2000).

façon de donner un nouvel éclairage conceptuel serait donc de s'attarder aux comportements sociaux des individus.

C'est ce qu'ont tenté de faire Turner, Beidel et Townsley (1990). Dans une revue de littérature pionnière, parce qu'elle recoupait deux courants de recherche disjoints : phobie sociale en psychologie clinique et timidité en psychologie sociale, ils remarquent que les phobiques sociaux tendent à se différencier des timides entre autre sur deux aspects. Au plan comportemental, les phobiques évitent davantage les situations sociales que les timides. Au plan du fonctionnement quotidien, les phobiques ont plus de difficultés académiques, plus de difficultés professionnelles et une vie sociale moins satisfaisante. Enfin, ils ont une consommation plus importante de substances psycho-actives que les timides.

Cette recension fournit, certes, des pistes intéressantes, mais aucune recherche n'a véritablement comparé les comportements des phobiques sociaux à ceux des timides. On ignore donc encore ce qui les distingue vraiment. À défaut, notre intérêt s'est porté sur les études analogues qui elles, se basent sur des comportements sociaux d'étudiants classés comme « timides » ou « socialement anxieux ».

B - Études analogues se basant sur des jeux de rôles

Dans les études que nous avons relevées (voir tableau III), les comparaisons sont effectuées entre des personnes ayant des scores extrêmes à des échelles de timidité ou d'anxiété sociale.

Globalement les études comparant les habiletés à entrer en relation avec une personne de sexe opposé révèlent, sans grande surprise, que les étudiants timides rapportent plus d'anxiété, éprouvent plus de difficultés à tenir la conversation et sont globalement évalués comme moins « habiles » au niveau social que les étudiants non timides sauf dans l'étude de Wessberg, Mariotto, Conger *et al.* (1979).

Auteurs	n ³⁰	Type de jeux de rôles	Résultats
Twentyman & McFall (1975)	n ₁ = 31 HT n ₂ = 9 HNT	<ul style="list-style-type: none"> téléphoner pour inviter une femme à sortir (3 mn) conversations téléphoniques avec une femme (6 situations sociales différentes X 3 mn) conversation en face-à-face avec une femme pour l'inviter à sortir (5 mn) 	<p>n₁ > n₂ pour le degré d'anxiété subjective, les difficultés dans le discours</p> <p>n₁ < n₂ l'appréciation globale des habiletés sociales</p>
Pilkonis (1977)	n ₁ = 22 PT n ₂ = 24 PNT	<ul style="list-style-type: none"> interaction avec l'assistant(e) de recherche dans le laboratoire évaluée à l'insu du participant – avec une personne du sexe opposé (5 mn) conversation avec l'expérimentateur avec et sans l'assistant(e) de recherche dans le laboratoire évaluée à l'insu du participant – avec une personne du sexe opposé (2X5 mn) préparation d'un discours avec l'assistant(e) de recherche en présence de l'expérimentateur (15 mn) discours en face des deux personnes (10 mn) 	<p>n₁ > n₂ pour le degré d'anxiété subjective et observable, distance corporelle avec l'assistant(e) de recherche</p> <p>n₁ = n₂ pour la qualité du discours, la posture et les gestes de manipulation corporelle</p> <p>n₁ < n₂ pour la fréquence des contacts visuels, et pour l'habileté à initier et structurer une conversation (c-à-d : + de pauses, + de silences, - de mouvements de tête et de sourires pour les PT)</p>
Wessberg, Mariotto, Conger et al. (1979)	n ₁ = 9 LFD n ₂ = 19 MFD n ₃ = 17 HFD	<ul style="list-style-type: none"> inviter l'assistante de recherche à manger une pizza pour mieux la connaître (avant de l'inviter à sortir) (4 mn) s'impliquer dans l'association des étudiants pour mieux connaître l'assistante de recherche (pas nécessairement pour l'inviter à sortir) (4 mn) 	<p>n₁ > n₃ pour le degré d'anxiété observable</p> <p>n₁ = n₂ = n₃ pour le niveau d'habiletés sociales</p>
Dow, Biglan, & Glaser (1985)	n ₁ = 25 FSA n ₂ = 9 FSNA	<ul style="list-style-type: none"> conversations avec l'assistant et l'assistante de recherche pour faire connaissance (2 X 5 mn) 	<p>n₁ < n₂ pour le niveau d'habiletés sociales et pour la durée de la conversation</p> <p>n₁ = n₂ pour le nombre de questions, le partage d'expériences similaires, les accords, les opinions, les énoncés négatifs</p> <p>n₁ > n₂ pour le nombre de pauses, les énoncés positifs, les compliments</p>
Lewin, McNeil, & Lipson (1996)	n ₁ = 8 SSA n ₂ = 8 GSA n ₃ = 16 SNA	<ul style="list-style-type: none"> discours sur un sujet de leur choix devant trois personnes dont deux étaient du sexe opposé au participant (5 mn) 	<p>n₁ < n₂ < n₃ pour la durée du discours</p> <p>n₁ = n₂ < n₃ pour le nombre de mots</p> <p>n₁ = n₂ > n₃ pour le nombre de pauses</p> <p>n₁ > n₂ > n₃ pour la longueur des pauses</p> <p>n₁ = n₂ < n₃ pour le nombre de répétitions</p>
Wenzel, Graff-Dolezal, Macho & Brendle (2005)	n ₁ = 13 SA n ₂ = 14 SNA participant avec leur conjoint	<ul style="list-style-type: none"> discussion de ce qui s'est passé dans leur journée = thème neutre (10 mn) discussion sur un thème problématique de leur relation avec pour objectif de trouver une solution (10 mn) discussion sur un thème positif de leur relation (10 mn) 	<p><i>habiletés de communication</i></p> <p>n₁ < n₂ pour les comportements « positifs » quelle que soit la situation ;</p> <p>n₁ > n₂ pour les comportements « négatifs » <i>seulement</i> en situation problématique</p> <p><i>habiletés sociales</i></p> <p>n₁ < n₂ pour impression globale + initier conversation et comportements non-verbaux appuyant le discours (ex. : toucher, sourire) ;</p> <p>n₁ > n₂ pour les comportements non verbaux « parasites »</p>

Tableau III : Études analogues pour évaluer les habiletés sociales

L'étude de Wenzel, Graff-Dolezal, Macho et Brendle (2005) apporte aussi une originalité car elle s'intéresse au fonctionnement conjugal d'étudiants socialement anxieux et non anxieux, vivant en couple. Cette étude est particulièrement intéressante sur le fond et sur la forme.

Sur le fond, elle fait ressortir des comportements associés à la vie de couple. On note à nouveau une différence par rapport à des comportements de contact interpersonnel *a priori*. Les résultats indiquent que les étudiants socialement anxieux ont en général moins de comportements d'initiative que les étudiants contrastes. À l'inverse, ils ne se différencient pas des contrastes par rapport aux comportements de retrait ou de « froideur », sauf dans un contexte problématique où ils ont plus ce genre de comportements que les contrastes.

Sur la forme, malgré tout l'appareillage du contexte de laboratoire, les chercheurs font intervenir un élément de vie réelle en impliquant le conjoint. On déplore toutefois que l'aspect écologique des situations n'ait pas été validé auprès des conjoints puisque les auteurs ne rapportent pas avoir demandé aux couples jusqu'à quel point les simulations correspondaient à leur quotidien.

On voit que dans certaines de ces études, le fait d'avoir combiné aux jeux de rôles d'autres outils de mesure comme les journaux d'auto-observation et l'observation par des proches, est une idée intéressante mais peu exploitée ici (voir Dow, Biglan, & Glaser, 1985 ; Wenzel *et al.*, 2005). Ce genre de mesure permettrait de rendre compte davantage de l'influence du milieu sur les comportements (validité écologique). En effet, il ne faut pas oublier qu'étudier les comportements sociaux en

³⁶ Les participants étaient des étudiantes ou des étudiants de premier cycle.

HT = hommes timides

HNT = hommes non timides

PT = personnes timides

PNT = personnes non timides

LFD = hommes ayant peu de rendez-vous galants - *low frequency daters*

MFD = hommes ayant un nombre moyen de rendez-vous galants - *medium frequency daters*

HFD = hommes ayant beaucoup de rendez-vous galants - *high frequency daters*

FSA = femmes avec un degré d'anxiété sociale élevé - *socially anxious*

FSNA = femmes avec un degré d'anxiété sociale faible - *socially non-anxious*

SSA = personnes ayant peur de parler en public - *speech socially anxious*

GSA = personnes avec un degré d'anxiété sociale généralisé - *generalised socially anxious*

SNA = personnes avec un degré d'anxiété sociale faible - *socially non-anxious*

laboratoire est sujet à caution si l'on ignore dans quelle mesure ces situations représentent celles de la « vraie vie ».

Correspondance des comportements sociaux simulés avec ceux réalisés dans un contexte de vie naturel

La généralisation des résultats issus de la performance aux jeux de rôle n'est pas sans poser de sérieuses difficultés. En effet, l'outil « jeu de rôle » est basé sur le postulat selon lequel les comportements observés pendant les jeux de rôle reflètent les comportements qu'auraient les personnes dans une situation réelle semblable. Nous n'avons pas trouvé d'étude permettant de préciser jusqu'à quel point les jeux de rôles sont représentatifs de la « vraie vie » des participants et ce, malgré le fait que deux recherches ont utilisé des éléments de vie réelle (journal de bord ; conjoint) qui auraient pu ainsi fournir une preuve de validité écologique.

Wessberg, Mariotto, Conger *et al.* (1979) ont bien essayé de combler cette lacune conceptuelle en proposant le *Ecological Validity Index* (EVI). Il s'agissait de demander au participant de coter lui-même sur une échelle de Likert jusqu'à quel point selon lui sa performance sociale en jeux de rôles correspondait à celle qu'il aurait pu avoir en situation réelle. Cependant, il est difficilement acceptable de prendre le EVI comme une mesure valide, puisque même les personnes contrôles ont tendance à se sous-évaluer (Rapee & Lim, 1992 ; Alden & Wallace, 1995 ; Mansel & Clark, 1999 ; Spurr & Stopa, 2003). D'ailleurs, McNamara et Blumer (1982)³⁷, comme auparavant Bellack (1979)³⁸, recommandaient d'arrêter l'utilisation des jeux de rôles tant que leur validité écologique n'était pas clairement démontrée. Leur suggestion semble toujours d'actualité, du moins, en ce qui concerne la phobie sociale (Stravynski & Amado, 2001). Par conséquent, ces études ne peuvent pas être utilisées comme substituts satisfaisants pour connaître le fonctionnement social « réel » des phobiques sociaux. D'où la nécessité de passer du *in vitro* au *in vivo*.

³⁷ « Firm conclusions regarding role play's ultimate ecological validity must be therefore postponed until further research delimits how useful role playing is at representing real world behavior » (McNamara & Blumer, 1982, p.545).

³⁸ « Definitive conclusions about the validity of role play tests must be held in abeyance until these various hypotheses are investigated » (Bellack, 1979, p.167).

CHAPITRE 3

PROBLEMATIQUE DE RECHERCHE

Du « *in vitro* » au « *in vivo* »

Après la recension de toutes ces études, ce qui est le plus frappant c'est de voir l'absence de considération dans les protocoles de recherche du contexte de vie des personnes étudiées. Pourtant, personne ne se comporte de la même façon selon qu'on se trouve en couple, entre amis, en famille, ou sous observation avec des inconnus. On touche ici aux notions de distance et de proximité à partir desquelles l'implication dans les relations sociales s'évalue.

Les rôles sociaux servent de référence à la structuration de la vie quotidienne, puisqu'ils nous permettent implicitement de prédire le comportement d'autrui (Bourdin, 1983). Au plan de la communication, les rituels sociaux assurent essentiellement un rôle de facilitation et de régulation, un peu comme un « lubrifiant » dans « l'engrenage » des relations humaines (Picard, 1994).

Tout ceci nous rappelle que les phobiques sociaux, à l'inverse des autres phobiques, sont confrontés *inéluçtablement* à l'objet de leur peur : le regard de leurs semblables. Malgré l'avancement de la technologie favorisant l'évitement de relations humaines tout en donnant l'illusion d'en avoir (ex. : le téléphone, le courrier électronique, la télévision et les sites Internet), la rencontre avec un autre être humain demeure encore inévitable, à moins de vivre en anachorète ou d'être rescapé sur une île déserte³⁹.

Prendre en considération le contexte de vie des individus implique de s'écarter de l'anxiété subjective pour mettre l'accent sur le fonctionnement social de la personne. Aussi serait-il intéressant d'aller même plus loin que Stravynski, Arbel,

³⁹ Le film *Cast Away* (2000) illustre bien la difficulté « normale » pour un être humain de vivre seul. Le protagoniste naufragé sur une île déserte, faute d'avoir rencontré son Vendredi, se fabrique à l'aide d'un ballon un compagnon de fortune qu'il baptise Wilson. Ses comportements changeront selon ce nouveau « regard » qui lui a permis d'avoir des « interactions sociales ».

Lachance et Todorov (2000)⁴⁰, en triangulant l'information relative aux comportements des phobiques sociaux et, pour ce faire, aller sur le terrain pour les voir agir dans leurs contextes quotidiens.

Synthèse et problématique de recherche

En résumé, il ressort de la littérature sur la phobie sociale une certaine ambiguïté. La définition selon laquelle une personne a peur d'agir en public est remise en question lorsqu'on s'écarte du modèle biomédical (de type DSM) et que l'on considère la phobie sociale en tant que construit psychologique, au sens de Cronbach et Meehl (1955). Basé sur leurs principes, il est possible de mettre en évidence plusieurs « failles » de validité : variations dans les études de fidélité, de prévalence, et distinction peu claire avec le trouble de la personnalité évitante. Les observations comportementales n'indiquent pas non plus de manière satisfaisante ce qui caractérise les phobiques sociaux, ni ce qui les distinguent des timides.

Une piste d'information découle toutefois de l'ensemble de ces recherches : il semble que les phobiques sociaux, ou les personnes socialement anxieuses, ne soient pas tant centrés sur le fait de fuir les situations sociales mais plutôt sur le fait de ne pas les initier (Walters & Hope, 1998 ; Wenzel *et al.*, 2005).

Ceci nous conduit à réfléchir sur deux points. Le premier, d'ordre conceptuel, nous amène à nous interroger sur ce qu'est la phobie sociale. Ceci implique de déterminer :

- (1) s'il existe effectivement un pattern de comportements qui caractérise les personnes répondant aux critères de la phobie sociale;
- (2) dans quelle mesure ce pattern ressemble à celui de personnes répondant aux critères du trouble de la personnalité évitante;
- (3) dans quelle mesure ce pattern diffère de celui de personnes :
 - (a) se considérant comme timides;
 - (b) ne se considérant pas comme timides.

⁴⁰ Ils ont rapporté l'évolution des comportements de quatre patients au cours de la thérapie jusqu'à un an après la fin de la thérapie. Ces cas constituent la seule étude connue décrivant le fonctionnement social de phobiques sociaux. Ils mettent en évidence également la difficulté de mesurer adéquatement le fonctionnement social et soulignent alors le besoin de trianguler l'information.

Le second point, d'ordre méthodologique, nous fait nous interroger sur la procédure adéquate pour faire émerger de tels patterns.

L'objectif de cette recherche est donc de déterminer s'il existe un pattern de comportements qui caractérise les phobiques sociaux. L'étude se basera sur un protocole de recherche mettant l'accent sur l'interaction de la personne avec son environnement afin d'étudier au mieux leur fonctionnement social.

« Personne n'ignore qu'il y a deux entrées par où les opinions sont reçues dans l'âme, qui sont ses principales puissances, l'entendement et la volonté. La plus naturelle est celle de l'entendement, car on ne devrait jamais consentir qu'aux vérités démontrées; mais la plus ordinaire, quoique contre la nature, est celle de la volonté; car tout ce qu'il y a d'hommes sont toujours emportés à croire non par la preuve mais par l'agrément [...] parce qu'en effet, nous ne croyons [...] que ce qui nous plaît. »

Blaise Pascal, « l'art de persuader »
Opuscules et pensées (1670)

PARTIE II

CADRE METHODOLOGIQUE

Comme on l'a vu dans les chapitres qui précèdent, la plupart des études actuelles qui portent sur le phénomène de la phobie sociale ne considèrent pas le contexte de vie des gens dans leur protocole de recherche. Elles ne nous apprennent pas grand-chose de notable à propos des comportements qu'ils ont, ou n'ont pas, dans leurs rôles sociaux, dans les différentes activités sociales (famille, travail, etc.). Pour le savoir, il faut se tourner vers une méthode de recherche s'inscrivant nécessairement dans une approche mettant en évidence le sujet dans ses interactions sociales quotidiennes. Comme le suggère (Yin, 1981b), la méthode des cas représente probablement la stratégie de recherche la plus appropriée si l'on veut répondre aux « comment » et aux « pourquoi ». Elle permet de concrétiser la synthèse des données obtenues sous une forme qui conserve l'aspect global de la réalité de la personne (Yin, 1994 ; Kazdin, 1998).

Burrhus Frederic Skinner encourageait l'adoption de cette approche, il rappelle dans « *A Case History in Scientific Method* » qu'il ne faut pas confondre statistiques et science⁴¹, ni prétendre qu'une méthode de recherche quantitative permet de rendre compte adéquatement d'observations comportementales empiriques⁴² (Skinner, 1961). Le cadre méthodologique sera constitué de deux chapitres : le chapitre 4 expliquera la méthode de recherche choisie et le chapitre 5 décrira le protocole de recherche.

⁴¹ « But it is a mistake to identify scientific practice with the formalization constructions of statistics and scientific method. These disciplines have their place, but it does not coincide with the place of scientific research. They offer *a* method of science but not, as it so often implied, *the* method. As formal disciplines they arose very late in the history of science, and most of the facts of science have been discovered without their aid. » (Skinner, 1961, p.78, italiques originaux).

⁴² « We do not know enough about human behavior to know how the scientist does what he does. Although statisticians and methodologists seem to tell us, or at least imply, how the mind works – how problems arise, how hypotheses are formed, deductions made, and crucial experiments designed – we as psychologists are in a position to remind them that they do not have methods appropriate to the empirical observation or the functional analysis of such data. These are aspects of human behavior, and no one knows better than we how little can at the moment be said about them. » (Skinner, 1961, p.79).

CHAPITRE 4

METHODE DE RECHERCHE

« Le monde est plein de choses évidentes, que personne malheureusement ne verra jamais faute de savoir écouter et regarder. »

Sherlock Holmes, cité par Van Maanen (1979)

Nous nous baserons sur une recherche de type ethnographique. Après avoir présenté la méthode, nous verrons en quoi cette approche constitue une méthode de recherche valide

L'ethnographie

L'ethnographie a pour but de décrire des êtres humains et leurs caractères sociaux. Elle se caractérise par un ensemble de moyens permettant au chercheur de recueillir des données sur la vie quotidienne de personnes, en regardant ce qui se passe, en écoutant ce qui se dit et en posant des questions. (Agar, 1986 ; Hammersley & Atkinson, 1995). Comme le dit Fetterman (1998), il ne faut pas confondre cette approche avec un travail de journalisme : le journaliste cherche l'extraordinaire tandis que l'ethnographe cherche à décrire l'ordinaire. L'ethnographe est à la fois un conteur et un scientifique qui souhaite mettre en évidence le mode de fonctionnement des individus. L'hypothèse sous-jacente au processus est que plus le chercheur comprend, meilleure est l'histoire et meilleure est la science. C'est pourquoi la notion de « *verstehen* »⁴³ est un des éléments-clés de l'ethnographie, elle renvoie à l'idée de voir le monde comme les personnes étudiées le voient, pour justement mieux « comprendre » le sens de leurs comportements dans le contexte (Hammersley & Atkinson, 1995). L'ethnographe doit donc démontrer une ouverture d'esprit et une

⁴³ Le terme fait ici allusion à une forme particulière de compréhension des événements :

- 1- saisir le contenu de la vérité ou appréhender la vérité de quelque chose ;
- 2- comprendre les intentions, connaître les circonstances psychologiques et biographiques qui sous-tendent une affirmation ou une action par opposition à une saisie de l'essence de l'affirmation ou de l'action elle-même (Chaouki, 1999)

forme certaine de créativité, sans pour autant négliger une rigueur scientifique de bon aloi (Chapuis & Amado, 1996 ; Van der Maren, 1997). Duveen (2000) rappelle d'ailleurs que, parmi les psychologues, un des ethnographes les plus reconnus n'est nul autre que Jean Piaget.

Après avoir défini clairement la problématique de recherche, l'essentiel du travail d'ethnographie se fait au contact direct des sujets de recherche. Comme on l'a déjà dit, notre problématique de recherche est centrée sur la description des comportements des phobiques sociaux. C'est le « terrain » (*fieldwork*) qui en constitue la pierre angulaire.

Le terrain

Au cours de cette étape, les jalons de la recherche se posent et l'identification de thèmes significatifs émergent, grâce entre autre aux questions du chercheur. Le terrain implique que tout un ensemble de techniques soit utilisé simultanément pour répondre à la question de recherche. Le travail de terrain se caractérise principalement par l'observation (participante ou non) et les entrevues.

1 - L'observation

Celle-ci est un compromis entre une participation aux activités quotidiennes des personnes étudiées et le maintien d'une distance appropriée pour recueillir les données. Pour ce faire, elle implique de se trouver avec les personnes observées dans leur environnement naturel. Étant donné les contraintes souvent liées à la recherche (budget, temps, disponibilités des informateurs, des sujets, etc.), il n'est pas toujours possible de vivre avec chaque personne pendant une longue période de temps. Dans ce cas, le chercheur peut quand même avoir recours aux techniques ethnographiques pour effectuer son étude, et respecter l'esprit de la méthode en ayant par exemple des rencontres à périodes fixes, ou en demandant aux participants de tenir un journal afin d'établir des échantillons de tranche de vie (auto-observation).

2 - Les entrevues

En plus de l'observation, les entrevues constituent un autre outil important de l'ethnographe. Elles permettent d'organiser les informations observées sur le terrain. Selon le contexte et le type d'informations recherchées, le chercheur utilisera des entrevues structurées, semi-structurées ou informelles. Il s'appuiera également sur le témoignage d'informateurs clés pouvant fournir d'autres données et offrir un nouvel éclairage sur le sujet d'étude.

3 - Principes de saturation

Idéalement, la décision d'arrêter le terrain se prend lorsque le chercheur constate que la poursuite de la collecte d'informations n'apporte rien de plus que celles déjà recueillies, c'est le principe de « saturation empirique ». À ce type de saturation, il convient de considérer aussi le principe de « saturation théorique »⁴⁴, qui implique que le chercheur ait à sa disposition au moins un cas pour illustrer chaque aspect du phénomène qu'il veut expliquer.

Traitement des données

Une grande partie du travail d'analyse de l'ethnographe se fait déjà sur le terrain, au fur et à mesure qu'il enregistre les faits et qu'il élabore des hypothèses induites par les données recueillies. Dans cette boucle, il y a *de facto* un test de validation puisque le chercheur vérifie constamment si les idées générées sont confirmées par les nouvelles informations. L'interprétation globale des données se fait en quelque sorte par l'émergence d'une chaîne logique de preuves afin d'arriver à une cohérence conceptuelle (*chain of evidence*; Yin, 1981a).

Le fruit de ces observations peut prendre diverses formes : notes, résumés d'enregistrements, documents d'archives, mémentos d'autres observateurs et rapports intérimaires. À cet égard, Huberman et Miles (1984) ont développé une approche

⁴⁴ Voir la théorisation ancrée (*ground theory*) proposée par Glaser et Strauss (1967), cités dans Laperrière (1997a).

originale qui réside dans l'élaboration d'un recueil d'outils d'analyses (grilles, codes, matrices comparatives), servant encore aujourd'hui de point d'ancrage dans le domaine de la recherche qualitative. C'est ainsi que le chercheur pourra trianguler ses données afin de pouvoir consolider les patterns émergents. La triangulation consiste à confronter les sources d'informations. Concrètement, elle se base sur la comparaison d'informations provenant de différentes sources afin d'en faire ressortir les similitudes et les différences afin d'expliquer le phénomène observé : d'une part, la même technique de collectes de données par des informateurs différents; d'autre part, les données recueillies par les mêmes informateurs selon différentes sources (McMillan & Schumacher, 1984). De plus, pour contrôler la réduction d'information, Huberman et Miles (1984), comme Van der Maren (1997), conseillent de faire lire les études de cas par les informateurs eux-mêmes.

L'analyse formelle, on le voit, est un processus itératif qui mène par convergence à la « cristallisation » des données (Fetterman, 1998).

La rédaction

La dernière étape est celle de l'écriture. La réussite du rapport est fonction du degré avec lequel il correspond à la réalité des personnes étudiées. L'utilisation de verbatims permet d'augmenter la validité apparente de l'étude (*face validity*).

Le texte est écrit au présent. Il s'agit d'un présent narratif qui veut ainsi rendre compte de l'aspect dynamique des observations. De plus, étant donné que l'ethnographe est sur le terrain, il lui est difficile de se détacher de ce qu'il observe surtout s'il fait de l'observation participante. L'ethnographe peut également « s'utiliser » en tant que sujet pour écrire son rapport. En s'appuyant sur les interactions sociales auxquelles il aura participées, il pourra donc écrire certains passages au « je ». Cette présence ethnographique informe le lecteur de la proximité du chercheur avec les personnes étudiées.

Validité de l'approche ethnographique

Après avoir été vivement défendues par Skinner (1961), c'est notamment Kazdin (1981) qui a réhabilité la « valeur » des études de cas au plan de la démarche scientifique. Elles sont attirantes par leur apparente facilité. Elles sont sources de riches descriptions et présentent un caractère « d'indéniableté ». C'est toutefois un mythe de croire qu'elles ont un côté magique et que ce type d'approche soit incommunicable et artistique, précisent Huberman et Miles (1984). Au contraire continuent-ils, les méthodes ethnographiques sont cohérentes, crédibles et performantes. Bien sûr, toute recherche tend à concilier l'inconciliable : précision / généralité. Il faut donc faire un choix en fonction des impératifs de la recherche, les méthodes existant pour servir le chercheur et non pour le contraindre (Chapuis & Amado, 1997). L'objectif de cette section est d'observer la scientificité de l'ethnographie à l'aune des trois « piliers » de la recherche scientifique classique : la validité externe, la validité interne et la fidélité.

Validité externe

La méthode des cas est souvent critiquée sur le plan de la validité externe parce qu'il n'est pas possible, dit-on, de généraliser les résultats obtenus à l'ensemble d'une population donnée. Cette affirmation fait référence à la validité échantillonnale (Robert, 1988). Cependant, il existe une autre validité externe, souvent ignorée par les détracteurs, que l'on appelle la validité écologique déjà évoquée dans le cadre théorique.

En utilisant la méthode des cas, nous laissons de côté les situations de laboratoire pour profiter du contexte réel de vie de la personne. Dans ce sens, la validité écologique est très forte puisque le contexte représente en effet la réalité. Au lieu de parler de généralisation, il est peut-être plus adéquat de parler comme Kvale (1994) de contextualisation. En outre, à l'instar de Kazdin (1981), nous aimerions rappeler que l'on ne peut pas faire une recherche idiographique avec une mentalité nomothétique. Sans faire une généralisation statistique, il est possible de

faire une généralisation analytique. Le chercheur s'efforce de généraliser un ensemble de résultats à une théorie plus large qui les explique. C'est dans la duplication de la logique obtenue que la généralisation sera démontrée (Yin, 1994). Quand elle se répète dans plusieurs cas, c'est-à-dire que les conclusions se transposent à d'autres personnes dans d'autres situations avec un autre terrain, ceci contribue à renforcer la validité externe (Van der Maren, 1997).

Validité interne

Il est commun d'associer les études de cas à de l'information anecdotique relative à un seul individu, sans contrôle des données recueillies. Ce sont entre autres les raisons invoquées au fait qu'on ne peut pas en tirer de conclusions valides. Mais comme le souligne Kazdin (*Ibid.*), il faut s'écarter du modèle de l'expérimentation pour se recentrer sur celui de la démarche scientifique. Pour ce faire, il faut donc limiter les menaces à la validité interne décrites par Campbell et Stanley (1963). Parmi les moyens disponibles, Kazdin (*Ibid.*) propose l'utilisation de plusieurs cas, avec une évaluation continue, concernant un phénomène stable⁴⁵. Ceci semble être la « meilleure » combinaison possible pour s'assurer de limiter les menaces à la validité interne. Nous verrons au chapitre suivant, comment nous avons opéré afin de respecter cette recommandation.

Fidélité

N'étant pas ici dans un contexte de recherche expérimentale, il est utopique de prétendre arriver exactement aux mêmes résultats en utilisant les mêmes procédures. La reproductibilité *stricto sensu* d'une recherche ethnographique est impossible. Aussi, comme l'explique Laperrière (1997b, p.387) :

« Les chercheurs qualitatifs remettent généralement en question une définition de la fiabilité considérée essentiellement sous l'angle de la stabilité des résultats pour lui substituer une définition plus souple, où reproductibilité signifie applicabilité extensive des

⁴⁵ La phobie sociale est reconnue pour être un phénomène stable. En effet des personnes non traitées ne présenteront pas ce qu'on appelle de « rémission spontanée » comme c'est parfois le cas pour la dépression.

analyses dans le temps et dans l'espace ; ce que l'on cherche à reproduire ici n'est pas tant la description empirique d'une situation que les outils conceptuels mis en œuvre pour l'appréhender. »

En fait, afin d'obtenir une fidélité acceptable, il est recommandé d'établir une base de données pour chaque cas la plus documentée possible. Ceci implique d'avoir un protocole de recherche qui inclut la tenue de mémos, de notes, de cahiers de bord, d'explications de grilles d'analyses et dès que le contexte s'y prête, l'utilisation de moyens audiovisuels pour les entrevues ou les observations sur le terrain afin de conserver les informations. L'ethnographe doit faire « comme si » il devait constamment expliquer à un tiers ce qu'il est en train de faire (Yin, 1994)⁴⁶.

Conclusion

Comme on vient de le voir, l'ethnographie vise la compréhension d'un phénomène social, c'est-à-dire d'un phénomène impliquant des interactions entre des individus (rapports sociaux). C'est pourquoi nous avons retenu cette approche qui seule nous permet de répondre à l'objectif de recherche. De plus, nous avons vu en quoi l'ethnographie constitue une approche de recherche valide puisqu'elle satisfait à la démarche scientifique.

⁴⁶ « The general way of approaching the reliability problem is to make as many steps as operational as possible and to conduct research as if someone were always looking over your shoulder. » (Yin, 1994, p.37).

CHAPITRE 5

PROTOCOLE DE RECHERCHE

Cadre d'échantillonnage

L'étude se base sur trois échantillons de convenance. Le premier est constitué de phobiques sociaux. Les deux autres, ayant des caractéristiques socio-démographiques semblables, servent de témoins : un échantillon de timides et l'autre de contrastes.

Échantillon de phobiques sociaux

Cet échantillon a été tiré parmi les personnes retenues pour le « programme de traitement de la phobie sociale » proposé au Centre de Recherche Fernand-Seguin.

Suite à une annonce parue dans les médias locaux, les personnes se reconnaissant comme phobiques sociales ont contacté les responsables du programme au centre de recherche. Après avoir passé un entretien téléphonique de sélection, les personnes ont été évaluées par un psychiatre puis par un psychologue. Seules les personnes satisfaisant aux critères du DSM-IV selon les deux cliniciens ont été retenues. De plus, ces personnes avaient au moins 18 ans, ne prenaient pas de psychotropes, n'avaient pas de problèmes d'abus ou dépendance à l'égard de l'alcool ou de drogues et ne présentaient pas de problème concomitant pouvant altérer leur engagement dans la thérapie ultérieure (ex. : une dépression majeure ou un trouble panique avec agoraphobie). Les personnes retenues se sont vues proposer la possibilité de participer à notre étude, sachant que leur décision n'affectait en rien leur sélection pour la thérapie qui leur était offerte.

L'échantillon de phobiques sociaux (PS) se compose finalement de quatre personnes volontaires ; il a été scindé en deux cohortes suivant leur intérêt professionnel, l'âge et le sexe afin de pouvoir les comparer aux témoins.

Échantillons témoins

Pour tenter de recréer un bassin de population semblable à celui de l'échantillon clinique, tout en tenant compte du pairage à effectuer, nous avons choisi de procéder à un « bouche-à-oreille électronique ». Nous avons passé, par le biais de différents carnets d'adresses électroniques, plusieurs annonces correspondant aux genres de personnes recherchées. Les personnes volontaires se reconnaissant dans l'un ou l'autre des « portraits recherchés » avaient ainsi la possibilité de répondre soit par voie électronique soit par téléphone. Après un entretien de sélection téléphonique, les personnes intéressées se sont fait présenter la recherche et ce que leur participation impliquerait.

L'échantillon de timides (T) se compose de deux personnes appariées aux phobiques sociaux et se considérant timides. L'échantillon de contrastes (C) se compose également de deux personnes appariées aux phobiques sociaux mais ne se considérant pas timides. L'appariement fait à partir des caractéristiques socio-démographiques illustrées au tableau IV nous a permis de constituer deux cohortes relativement homogènes.

		Catégorie	âge	niveau d'éducation	occupation
Cohorte I	Bernard	PS	50	MSc	chargé de recherche
	Patrick	PS	40	BA (MA non-complétée)	enseignant
	Louis-Robert	T	46	MSc	consultant
	Sébastien	C	50	MBA	gestionnaire d'archives
Cohorte II	Thomas	PS	39	sec.V (non-complété)	technicien
	François	PS	33	sec.V (CEGEP non-complété)	croupier
	Christian	T	39	sec.V (CEGEP non-complété)	ouvrier spécialisé
	Frédéric	C	36	DEC	adjoint aux opérations

Tableau IV : Appariement des participants

Les autres variables peuvent être considérées comme des mesures de fonctionnement social, servant ainsi d'éléments de comparaison entre les cas (ex. : le statut matrimonial, le nombre d'enfants, le revenu, etc.).

Description sommaire des cas

Le lecteur trouvera ici une brève description de chacun des cas. Pour les participants phobiques sociaux (PS), elle inclut le motif de consultation ainsi que le début de leurs difficultés sociales. Pour les participants témoins, elle présente les raisons principales de leur statut auto-déclaré, c'est-à-dire le fait qu'ils se considèrent comme timides ou non timides. Le tableau V (p. 43) présentera une synthèse du développement des difficultés sociales des participants phobiques sociaux. Le rapport des cas détaillés se trouve à l'annexe 9.

Cohorte I

Bernard Gagnon (PS): « ... se surprend à être anxieux »

Bernard vit depuis 30 ans avec sa femme, Micheline, avec laquelle il a eu deux fils (28 et 26 ans) qui ont maintenant quitté le foyer familial. Il travaille comme chargé de recherche au ministère de la santé depuis une dizaine d'années. Bernard consulte parce qu'il a de la difficulté à faire une présentation formelle dans le cadre de son travail :

« [...] en fait je me surprends à être anxieux [...], j'ai chaud, j'ai la bouche sèche, je perds complètement mes idées et j'ai les mains qui tremblent ce que je cherche à cacher ... pour pas que les gens me pensent incompétent. »

Bernard fait remonter le début de ses difficultés à l'occasion d'un événement qui a eu lieu il y a une vingtaine d'année. Alors qu'il présentait son sujet de recherche dans un séminaire, il s'est fait « mettre en boîte » (*dixit*) par un collègue qu'il pensait être son allié : « [...] je suis devenu extrêmement embarrassé ». La fois suivante, il se souvient avoir été très anxieux et même « surpris » de l'être. Il a donc depuis lors développé des stratagèmes pour ne pas faire de présentation et tout allait assez bien, jusqu'à récemment au travail où le problème a commencé à le déranger dans son activité professionnelle.

Patrick Tremblay (PS): « ... étranger dans son monde »

Patrick Tremblay enseigne comme suppléant au primaire. Il vit depuis peu en colocation avec Gilles, un de ses amis d'enfance.

Patrick consulte parce qu'il a du mal à prendre la parole avec assurance en public, que ce soit pour lire ou exprimer son point de vue. Il se retrouve « bloqué » et ne peut réussir à trouver ses mots. Il n'accepte pas cette situation qu'il trouve humiliante. Il décrit ce qui le rend précisément inconfortable :

« J'ai été surpris par une émotion du genre qui me paralyse : palpitation, incapacité de parler et d'expliquer calmement ce qui ne fait pas mon affaire [...]. J'ai senti l'émotion monter et je n'étais plus capable de bien exprimer mes raisons. C'est précisément ce genre d'émotion incontrôlable qui m'enlève tous mes moyens, que je désire vaincre et voir disparaître complètement si cela est possible ».

Patrick mentionne également que ses mains tremblent et qu'il essaye « d'éviter les catastrophes » à cause de ses mouvements involontaires. Manger en public, travailler ou signer un document sous observation sont donc également des situations sociales difficiles pour lui. Au plan interpersonnel, Patrick explique qu'il évite toute forme de conflit en face-à-face.

Patrick identifie le début de ses difficultés quand il était à l'école secondaire. Il a remarqué que ses mains tremblaient quand il était en train de faire un exposé : « c'est là que j'ai commencé à avoir la tremblotte ». Ses difficultés se sont amplifiées ces dernières années alors qu'il a joint une communauté religieuse au sein de laquelle il participe à des groupes de discussion. C'est au cours d'une de ces réunions qu'il a ressenti ses premières difficultés respiratoires.

Louis-Robert Cousineau (T) : « ... un timide qui s'est bien soigné »

Louis-Robert Cousineau est âgé de 48 ans. Il est conseiller en relations de travail dans un cabinet de consultation qu'il a mis sur pied avec deux autres associés. Louis-Robert a un fils de 17 ans d'un premier mariage. Il vit actuellement avec sa conjointe Manon depuis trois ans.

Quand on demande à Louis-Robert pourquoi il se décrit comme une personne timide, il répond que c'est « historique ». Il se souvient d'avoir essuyé dans son enfance de nombreux quolibets de la part de ses pairs à l'école parce qu'il était le plus jeune et le plus frêle de sa classe. Il explique : « je devenais le mouton noir, j'étais leur souffre-douleur ». Louis-Robert restait en retrait, ne répondait pas à ses pairs et dit qu'il avait peu confiance en lui. Il a bégayé à l'adolescence. Plus tard, dans la trentaine avancée alors qu'il a obtenu son diplôme, Louis-Robert suit des ateliers de communications, consulte un psychologue, lit de nombreux « manuels pratiques ». Il fait partie du club des *Toastmasters* pour améliorer ses habiletés : « parce que j'étais tellement timide et j'ai dit "ça" ça devrait m'aider à briser la glace ». Il a gagné plusieurs concours de discours et a ultérieurement fait des conférences sur l'art oratoire.

Sébastien Langlois (C) : « ... derrière le paravent de la connaissance »

Sébastien Langlois, célibataire, vit seul mais sa partenaire habite l'appartement d'en face. Sébastien travaille dans une institution militaire, en tant qu'employé civil. Il est responsable d'un service de gestion informatique des archives.

Sébastien participe à l'étude en tant que personne « non timide ». Quand on lui demande de justifier son statut, il explique qu'il n'est pas : « quelqu'un qui désire que les choses arrivent et qui a le pouvoir de les faire mais qui ne les fait pas ». Pour réaliser ses projets, il transcende sa réserve naturelle par la connaissance.

Cohorte II

Thomas Francœur (PS) : « ... aimerait pouvoir reprendre sa place »

Thomas Francœur travaille comme technicien en chimie dans une usine de fabrication de boissons gazeuses. Il vit avec sa conjointe, Josée et leur fille de 4 ans, Isabelle. Il a par ailleurs un fils de 14 ans, Kevin, d'une relation conjugale antérieure.

Thomas consulte parce qu'il a du mal à interagir dans les situations sociales informelles. Il n'arrive pas à parler en groupe : « j'ai l'impression de nager au milieu

de la mer ». Il ressent une boule dans la gorge et reste alors silencieux. Cette attitude lui vaut des commentaires taquins de la part de ses collègues, ce qui accentue davantage son retrait social : « je m'évade, je m'enfuis [...] c'est débile ! ». Au niveau interpersonnel, Thomas ne sait pas comment faire ou répondre à une critique.

Thomas identifie le début de ses difficultés il y a environ deux ans. Il effectuait une randonnée avec ses collègues. Ils ont fait de nombreux commentaires très taquins auxquels Thomas n'aurait pas su répondre. Il est resté silencieux ce qui n'aurait fait qu'encourager ses collègues à continuer. C'est depuis cet incident que Thomas s'est progressivement mis à prendre ses distances : « j'aimerais pouvoir reprendre ma place » dit-il.

François Côté (PS) : « ... un croupier amusant »

François Côté travaille depuis deux ans comme croupier au Casino de Hull. Il vient de rompre avec Nicole qui refuse de quitter son appartement.

Il consulte parce qu'il a du mal à interagir dans les situations sociales informelles, comme saluer des connaissances ou avoir un bref échange avec quelqu'un rencontré à l'improviste. Il rapporte éprouver des sensations physiques inconfortables : bouche sèche, difficultés respiratoires et crampes d'estomac, pouvant aller jusqu'à la diarrhée. Au niveau interpersonnel, il n'arrive pas à s'affirmer. Il évite les confrontations avec les personnes connues. Il ajoute qu'il se sent particulièrement « nerveux » avec les femmes. Il n'ose pas aller vers celles qui lui plaisent.

Il identifie le début de ses difficultés vers l'âge de 10 ans, alors qu'il faisait de l'embonpoint. Il s'est fait ridiculiser par un nouvel enseignant devant toute la classe, ce qui a incité ses camarades à faire de même. À la maison, la vie n'était pas vraiment plus facile, il se faisait agresser verbalement par sa mère, ses sœurs mais aussi physiquement par son père.

François a abandonné ses études en secondaire V. À 18 ans, il quitte la maison et se trouve des emplois anonymes. Il a touché à la cocaïne, ce qui a diminué son

inhibition dans ses contacts sociaux. À l'âge de 21 ans, il a essayé de se pendre après s'être retrouvé dans un état quasi-psychotique. François a été hospitalisé quelques jours. À sa sortie, il décide de « réintégrer la société » : il se joint aux NA ; il reprend ses études; il suit un régime amaigrissant et fait du conditionnement physique sous supervision médicale (il a perdu près de 30 kg en un an)⁴⁷.

Christian Ouellette (T) : «... le bon gars »

Christian Ouellette est ouvrier spécialisé dans le domaine de la construction et travaille comme responsable de la gestion d'entretien d'immeubles. Christian vient de rompre avec Stéphanie, qui vit encore avec lui mais qui doit partir prochainement.

Christian explique le fait qu'il soit réservé par son enfance. Étant le 12^{ème} d'une fratrie de 14 enfants, il rapporte beaucoup d'envahissement de la part de ses frères et sœurs, tandis qu'il ne pouvait faire valoir ses droits auprès de sa mère : « ma mère nous disait : “ je ne veux pas de chicane ici ” ». Il a commencé à travailler depuis l'âge de 10 ans pour s'échapper de la maison. Enfant, Christian se décrit plutôt comme un « petit garçon docile » et maintenant : « je te dirais que je suis “ le bon gars ” ». Au niveau interpersonnel, Christian remarque qu'il a du mal à recevoir un compliment. De plus, il lui est difficile de faire un reproche, ou de s'affirmer pour mettre sa limite. Toutefois, il ne rapporte pas de détresse significative par rapport à ses comportements sociaux et ne se sent pas limité dans sa façon de vivre au quotidien.

Frédéric Demers (C) : « ... une personne vraiment super sociable »

Frédéric Demers travaille comme adjoint aux opérations dans une multinationale. Il vit avec son épouse Lyne et leurs deux enfants, Nathalie (10 ans) et Franck (7 ans). Frédéric participe à l'étude en tant que personne non timide. Il le justifie en déclarant qu'il a confiance en lui, qu'il ne se sent pas mal à l'aise dans les situations sociales et qu'il peut s'affirmer sans difficulté. De même, sa femme Lyne,

⁴⁷ François a développé ultérieurement un trouble alimentaire « non autrement spécifié » de type boulimique. Au moment de notre première rencontre, il m'avoue qu'il lui arrive d'avoir sporadiquement des périodes de frénésies alimentaires suivies de purges par vomissement. La fréquence ne correspond pas aux critères de la boulimie nerveuse selon le DSM-IV.

le frère de Frédéric, sa belle-sœur ainsi que son meilleur ami Alain, corroborent ses dires. Frédéric est tour à tour décrit comme « quelqu'un qui a confiance en lui », qui « est une forte tête », qui « n'a pas peur de dire ce qu'il pense » mais « toujours de manière diplomatique ».

Paramètres	Participants PS			
	Bernard	Patrick	Thomas	François
Contexte de genèse du problème	université présentation de son projet de Maîtrise critiqué par un pair	école secondaire exposé note que ses mains tremblent	sortie plein air entre collègues surenchère de taquineries	école primaire se fait ridiculiser par l'enseignant se fait moquer de lui par les pairs
Âge au début du pb	26 ans	14 ans	37 ans	10 ans
Durée du problème	24 ans	26 ans	2 ans	22 ans
Sous-type de PS (dossier clinique)*	<ul style="list-style-type: none"> performance publique 	<ul style="list-style-type: none"> tremblement performance publique interpersonnelle 	<ul style="list-style-type: none"> interpersonnelle 	<ul style="list-style-type: none"> interpersonnelle dysfonction sociale

*NB : définition des sous-types de phobie sociale (ces catégories ne sont pas mutuellement exclusives)

performance publique	peur de ne pas être capable de remplir un rôle de manière performante en présence d'observateurs (individu ou groupe). Le rôle s'entend ici au sens large, soit comme employé (parler en réunion, à son patron, en entrevue pour un emploi, comme participant à une activité (parler dans un groupe dans le cadre d'une activité), comme membre d'une famille (allocution lors de funérailles, d'un baptême), comme étudiant (poser une question en classe) etc. Les anticipations typiques associées à cette catégorie sont la peur de balbutier, de bégayer, d'être incohérent ou ennuyant. Le problème se manifeste de façon ponctuelle, dans des situations spécifiques. Cette peur est circonscrite et n'affecte pas le fonctionnement de la personne dans les situations et les relations qui ne sont pas spécifiquement touchées.
tremblement	référence spécifique au tremblement (ex.: lorsque la personne écrit, boit ou mange) et au fait que ça aura pour conséquence d'attirer l'attention; n'est pas une caractéristique de la panique.
interpersonnelle	difficulté à interagir au plan interpersonnel dans un cadre informel, c'est-à-dire établir, initier ou maintenir un contact, un échange dans plusieurs sphères relationnelles (ex.: nouvelles personnes, connaissances, amis, famille etc.) et face à différents types d'échange (ex.: s'affirmer, faire/recevoir des compliments, saluer, s'impliquer dans des échanges, se dévoiler etc.).
dysfonction sociale	fonctionnement très limité ou absent dans la plupart des sphères relationnelles. Le problème est caractérisé par une chronicité, par une stabilité du problème dans le temps et dans les situations sociales (« j'ai toujours été comme ça »). Sous-type qui s'apparente à la personnalité évitante.

Tableau V : Synthèse du développement des difficultés sociales des participants PS

Instrumentation

Comme nous l'avons vu au début de cette section, une étude ethnographique se base sur un ensemble de moyens pour tenter de cerner le phénomène. Notre recherche rendra compte des comportements des personnes étudiées en se basant au moins sur quatre sources de mesure différentes.

Entrevue semi-structurée avec les participants

Cette entrevue enregistrée sur cassette audio vise à déterminer depuis combien de temps et en quoi les situations sociales représentent une difficulté pour les participants. L'entrevue vise également à établir comment les participants vivent au quotidien avec cette difficulté et ce qu'ils cherchent à changer en s'engageant dans la thérapie. Pour les personnes témoins, nous avons cherché à savoir pourquoi elles s'identifient comme telles (timides ou contrastes) et comment se caractérise leur mode de vie.

Entrevue semi-structurée avec les proches

Les participants ont identifié au moins deux proches acceptant d'être interviewés. Cette entrevue enregistrée sur cassette audio vise à déterminer si le mode de vie décrit par les participants correspond à celui observé par leurs proches. Elle cherche à établir en quoi les situations sociales représentent manifestement une difficulté pour les participants d'après le regard des autres. Ceci permet d'apporter de nouvelles perspectives sur le mode de vie des participants.

Observation directe

Nous avons passé une journée avec chacun des participants. Le choix de la journée s'est fait en fonction de leurs contraintes. Nous avons eu recours à la prise de notes et effectué un rapport le soir même. Quand cela fut possible, nous avons enregistré sur cassettes audio des parties de conversations.

Journal de bord

Les participants ont tenu un journal (écrit ou audio) où ils rapportaient leurs activités quotidiennes, pendant au moins dix jours consécutifs.

Dossier clinique

Les phobiques sociaux nous ont également autorisés à avoir accès aux informations contenues dans leur dossier de patient au programme de traitement de la phobie sociale (rapports, notes d'évolution, évaluation de mi-thérapie, de fin de thérapie, impression clinique globale du fonctionnement social, etc.).

Mesures auto-rapportées

Chaque participant a rempli une batterie d'échelles standardisées décrites ci-après. Cet ensemble de mesures est systématiquement utilisé dans le cadre du programme de traitement de la phobie sociale offert au centre de Recherche Fernand Seguin pour évaluer l'effet de la thérapie⁴⁸.

1 - Mesures relatives à l'anxiété sociale

Social Avoidance and Distress scale – SAD (Watson & Friend, 1969)

Il s'agit d'un inventaire de 28 items dont les réponses sont dichotomiques de type vrai/faux et qui traite de l'inconfort et de l'évitement des situations interpersonnelles. En plus d'un score total, deux scores partiels peuvent être dérivés, l'un pour l'inconfort, l'autre pour l'évitement de ces situations sociales. Les scores s'étalonnent de 0 à 28, chaque sous-échelle s'étalonnant de 0 à 14. Le coefficient de fidélité test-retest est $r = .68$ et celui de cohérence interne est $\alpha = .90$.

Fear of Negative Evaluation – FNE (Watson & Friend, 1969)

Il s'agit d'un inventaire de 30 items de type vrai/faux comme le précédent qui traite des évaluations négatives que l'on fait de soi-même et de sa vie sociale.

⁴⁸ Les versions françaises de ces questionnaires ont été ici utilisées. Pour la plupart, les données psychométriques sont satisfaisantes (Cottraux, Bouvard & Messy, 1987 ; Cottraux, Note, Albuissou *et al.* 2000 ; Achard, Chignon, Poirier-Litré *et al.*, 1995). Pour le SAD, des analyses de validation sont en cours sur un ensemble de données non publiées (approximativement 250 phobiques sociaux). Un élément important est que ces mesures sont sensibles aux changements suivant la thérapie (Stravynski, Arbel, Lachance *et al.*, 2000 ; Stravynski, Arbel, Bounader *et al.*, 2000).

Les scores s'étalonnent de 0 à 30. Le coefficient de fidélité test-retest est $r=.75$ et celui de cohérence interne est $\alpha=.90$.

Fear Questionnaire – FQ (Marks & Matthews, 1979)

Il s'agit d'une échelle de 17 items à partir de laquelle, en plus d'un score total, sont dérivés trois scores partiels pour l'agoraphobie, la phobie sociale, et la phobie du sang et des blessures. Seule la sous-échelle relative à la phobie sociale a été utilisée. Les scores s'étalonnent de 0 à 40. Les coefficients de fidélité test-retest varient de $r=.81$ à $r=.96$. Celui de cohérence interne globale est $\alpha=.80$.

Brief Social Phobia Scale – BSPS (Davidson, Potts, Richichi, *et al.*, 1991)

Il s'agit d'une échelle de 11 items qui évalue d'une part l'anxiété et l'évitement de situations sociales, et d'autre part les aspects somatiques de la phobie sociale. Les scores s'étalonnent de 0 à 28 pour les sous-échelles de peur et d'évitement, et de 0 à 16 pour celle de l'aspect physiologique. Le coefficient de fidélité test-retest est $r=.98$ et celui de cohérence interne globale est $\alpha=.86$.

Self Consciousness Scale – SCS (Fenigstein, Scheier & Buss, 1975)

Il s'agit d'un questionnaire de 23 items qui évalue le sentiment personnel d'inconfort social. Il se compose de trois sous-échelles : public (impression de l'image qu'on projette) ; privé (pensées, ressentiments) ; anxiété sociale (inconfort en présence d'autrui). Chaque item se cote de 0 (très peu caractéristique) à 3 (extrêmement caractéristique). Les coefficients de saturation de l'analyse en composantes principales varient (en valeur absolue) de .43 à .65 pour l'aspect « privé » ; de .47 à .73 pour l'aspect « public » ; .46 à .76 pour l'anxiété sociale. Les coefficients test-retest pour chaque sous-échelle sont : $r=.84$ (public) ; $r=.79$ (privé) ; $r=.73$ (anxiété sociale).

2 - Mesures relatives à la psychopathologie générale

Symptoms Check-List – SCL-90 (Derogatis, Lipman & Covi, 1973)

Il s'agit d'un questionnaire de 90 items sur la symptomatologie psychiatrique. Le questionnaire fournit des scores, variant de 0 à 4, sur 9 échelles de psychopathologie et de détresse psychologique. Les coefficients de fidélité test-retest varient de $r=.71$ à $r=.82$ et celui de cohérence interne est $\alpha=.96$.

Beck Depression Inventory – BDI (Beck, Ward, Mendelson *et al.*, 1961)

Il s'agit du questionnaire certainement le plus utilisé pour évaluer les symptômes dépressifs. Il se compose de 21 items, chaque item est évalué de 0 à 3, à l'aide de quatre énoncés classés par ordre de sévérité. Le score total s'étalonne de 0 à 63. Le coefficient de fidélité *split-half* est $r=.93$ (après

correction de Spearman-Brown). Les coefficients de corrélation relatifs à la validité concurrente sont $r = .65$ et $r = .67$ (comparaison avec l'évaluation d'un psychiatre). Ce questionnaire a été administré à diverses populations cliniques et ses propriétés psychométriques ont été largement documentées depuis, comme étant adéquates autant au plan de la fidélité test-retest que de la cohérence interne (Beck, Steer & Garbin, 1988).

3 - Mesures relatives au fonctionnement social général

Social Adjustment Scale – SAS (Schooler, Hogarty & Weissman, 1979)

Il s'agit d'une échelle de 58 items qui évalue les relations sociales au travail, à la maison, en famille, en période de loisirs, et l'ajustement général. En plus de ces aspects, cette échelle évalue entre autre l'ajustement social, l'ajustement conjugal ainsi que sexuel. Les scores s'étalonnent de 1 à 5 selon la sphère de fonctionnement. Le coefficient de fidélité test-retest est $r = .80$ et celui de cohérence interne est $\alpha = .74$.

Derogatis Sexual Functioning Inventory–DSFI (Derogatis & Melisaratos, 1979)

Il s'agit d'un questionnaire multidimensionnel évaluant le fonctionnement sexuel global. Il est constitué de 10 sous-échelles ; seule la sous-échelle de satisfaction sexuelle était utilisée dans l'étude. Elle se compose de 10 items qui touchent à la fréquence, au degré de variation des activités sexuelles ainsi qu'à la communication entre les partenaires au plan intime. Le coefficient de saturation après l'analyse en composantes principales est de .72. Le coefficient de cohérence interne est $\alpha = .71$.

Déroulement de la recherche

Pour l'échantillon de phobiques sociaux, les participants potentiels ont été contactés au moment de leur évaluation au centre de recherche Fernand-Seguin. Après leur avoir expliqué la recherche et les implications qu'elle comporte, ceux qui ont accepté de participer ont signé le formulaire de consentement et se sont vus remettre le journal à remplir. Nous avons passé la journée d'observation directe et effectué les rencontres avec les proches dans les plus brefs délais après l'accord du participant. Toutes ces mesures ont été renouvelées six mois plus tard.

Les personnes des échantillons témoins ont été contactées durant la période précédant le suivi de six mois des personnes phobiques et ont été soumises au même protocole.

Analyse des données

Nous avons élaboré un ensemble de matrices pour analyser la totalité des données recueillies. La grille principale croise les comportements sociaux (ce que la personne fait et ce qu'elle ne fait *pas*) en fonction de chaque sphère de vie (professionnelle, sociale, familiale, couple, personnelle). Cette grille fut utilisée pour chaque source d'information recueillie (participant, proche, journal, observation, notes contenues au dossier clinique, autres). D'autres grilles d'analyse ont également été élaborées pour avoir une vue d'ensemble et faire émerger des irrégularités ou des points saillants (ex. : événements-clés, rôles sociaux, patterns préliminaires, cibles, etc.). Nous avons ainsi pu trianguler l'information en cherchant les similitudes et les différences entre les groupes.

Pour ce faire, nous nous sommes concentrés sur des situations sociales susceptibles de permettre des comparaisons. Nous avons d'abord examiné ce que les phobiques sociaux faisaient et ce qu'ils ne faisaient *pas*, puis nous avons cherché en quoi ils étaient semblables et en quoi ils étaient différents (variabilité individuelle inéluctable). Ensuite, nous avons comparé ces comportements à ceux des témoins. Ceci a permis de générer un tableau de synthèse des comportements sociaux de deux types : ce que les phobiques sociaux faisaient que les témoins ne faisaient pas et ce que les phobiques sociaux ne faisaient pas que les témoins faisaient dans des situations sociales comparables. Ce tableau fut revisité en fonction des sphères de vie donnant lieu à l'analyse des résultats subséquente.

Nous étudierons dans un premier temps les comportements au sein du groupe de phobiques sociaux ; puis dans un deuxième temps, nous comparerons les phobiques sociaux aux timides et aux contrastes. Cela se fera également en tenant compte des différents suivis thérapeutiques. En outre, comme les participants ont rempli une batterie de questionnaires, il sera aussi possible de croiser les données recueillies avec leur degré de détresse psychologique tel que mesuré par ces échelles standardisées.

PARTIE III

CADRE D'ANALYSE

Comme nous l'avons vu précédemment, cette thèse est une recherche par cas uniques faisant appel à des techniques ethnographiques. Le fonctionnement social, tel que conceptualisé par le SAS⁴⁹, tisse la toile de fond. Nous nous en sommes inspirés pour structurer l'analyse de chacun des cas en déterminant cinq sphères de vie :

- (1) sphère professionnelle (*work outside home*) ;
- (2) sphère sociale (*social & leisure*) ;
- (3) sphère familiale (*extended family, parental, and family unit*) ;
- (4) sphère de couple (*marital*) ;
- (5) sphère personnelle (*work at home*)⁵⁰

Les résultats ont été dans un premier temps, compilés sous forme d'histoire de cas détaillée, comme pour une analyse fonctionnelle, enrichie de verbatims. Cette méthode est une technique d'incursion dans des niveaux de la réalité qui permet de rédiger des cas authentiques et de contribuer à la validité apparente de l'étude (*face validity*). Par souci d'alléger le document, l'intégralité des rapports de cas se trouve à l'annexe 9.

L'objectif de l'analyse est de déterminer s'il ressort des comportements des phobiques sociaux un mode de fonctionnement qui les caractérise. Cette partie III sera constituée de cinq chapitres.

Le chapitre 6 présentera l'analyse des comportements des phobiques sociaux avant qu'ils n'aient pu bénéficier de la thérapie, afin de faire ressortir un pattern de fonctionnement.

Le chapitre 7 sera consacré à l'analyse comparative de leurs comportements avec ceux des timides, puis avec ceux des contrastes, afin de déterminer si ce pattern est exclusif.

⁴⁹ *Social Adjustment Scale* (Weissman & Bothwell, 1976).

⁵⁰ Dans cette sphère, nous avons aussi tenu compte des loisirs quand la personne est seule (c'est-à-dire ce qu'elle fait pour elle-même).

Le chapitre 8 traitera de l'évolution du fonctionnement des phobiques sociaux au fil des différents suivis thérapeutiques. L'idée sous-jacente n'étant pas de démontrer l'efficacité de la thérapie comme telle, mais plutôt de renforcer la validité conceptuelle du pattern. En effet, s'il s'estompe après le traitement, c'est bien qu'il existait avant. Nous en profiterons pour examiner si le fonctionnement post-thérapie des phobiques sociaux se rapproche de celui des timides.

Le chapitre 9 présentera sommairement les résultats obtenus aux mesures auto-rapportées, afin de déterminer si ces données plus quantitatives correspondent aux observations effectuées sur le terrain. Nous tiendrons compte autant des variations intra-individuelles (PS pré / post-thérapie) que de celles inter-individuelles (PS / T / C).

Enfin, à la lumière des résultats présentés, une discussion en lien avec la littérature de recherche constituera le chapitre 10 et conclura cette recherche.

CHAPITRE 6

COMPORTEMENTS DES PHOBQUES SOCIAUX (AVANT THÉRAPIE)

Introduction

L'analyse des cas permet de dégager une tendance comportementale chez les phobiques sociaux que nous avons appelée « surprotection de soi ». Ce pattern se décline en deux sous-patterns principaux : « l'esquive » et « l'affrontement ». Chacun de ces sous-patterns renvoie eux-mêmes à deux tactiques : la « fuite » et « l'éclipse » dans le cas de « l'esquive » ; la « préparation au combat » et « l'assaut » dans le cas de « l'affrontement » (figure 1).

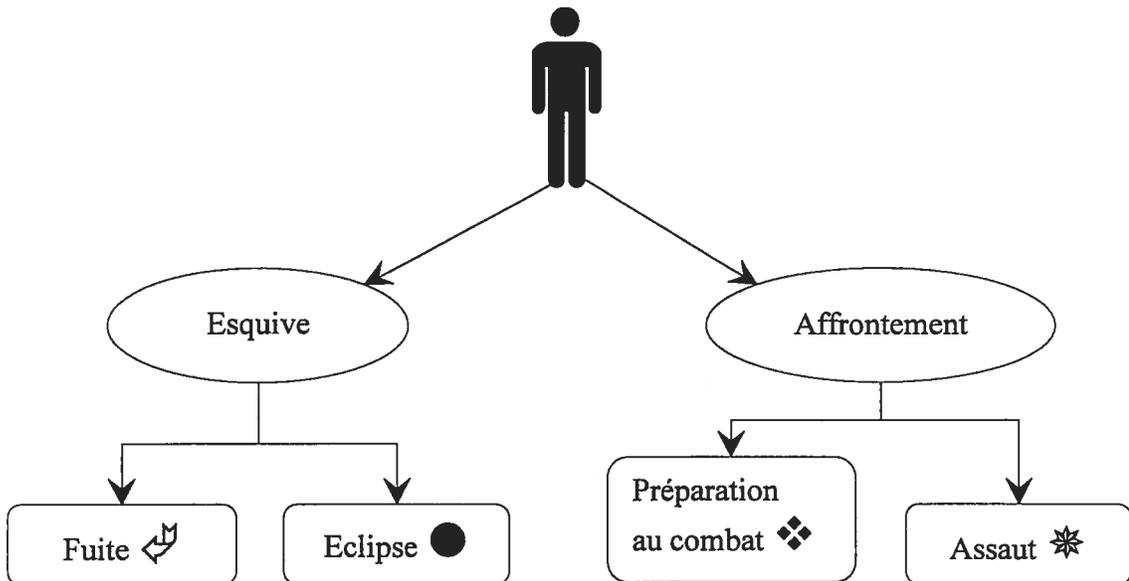


Figure n° 1 : Patterns émergents chez les phobiques sociaux

L'esquive

L'esquive, c'est-à-dire « se retirer en évitant d'être vu », est la principale stratégie mise en œuvre *a priori* par les phobiques sociaux que nous avons observés. Ce premier sous-pattern est constitué de deux tactiques distinctes : la « fuite », où les personnes quittent physiquement les lieux de l'action et ce que nous avons qualifié « d'éclipse », lorsque les participants sont présents dans la situation sociale donnée, mais « se rendent momentanément invisibles », en se cachant derrière quelque chose ou quelqu'un ou en restant en retrait, de manière à ne pas attirer l'attention.

L'affrontement

L'affrontement, c'est-à-dire l'attaque frontale, est une stratégie manifestement moins utilisée que la précédente. Il s'agit, comme on le verra un peu plus tard, d'une stratégie adoptée que si, et seulement si, les autres méthodes ne sont pas utilisables.

Ce second sous-pattern se compose lui-même de deux tactiques : la « préparation au combat » qui fait référence au fait que les participants se « sur-préparent » en vue d'une confrontation potentielle et la confrontation réelle que nous avons appelée « l'assaut », car un peu à l'instar des combats d'escrime, les participants font des saillies impérieuses mais brèves, parfois sous forme mouchetées.

Types d'interactions sociales

Les interactions sociales relevées ont toutes été regroupées en trois *clusters* : les interactions formelles, informelles, et conflictuelles.

Les interactions formelles font référence aux échanges ayant lieu dans des situations sociales plus officielles comme des présentations, des dîners ou fêtes organisées, etc. C'est-à-dire, les situations sociales où il existe un cadre de fonctionnement normatif accepté des individus de l'organisation (normes implicites qui régissent les comportements sociaux attendus).

Les interactions informelles renvoient à l'ensemble des interactions sociales que l'on peut avoir de manière spontanée, improvisée ou impromptue, telles que se joindre à ses collègues lors des pauses, saluer ses voisins, téléphoner à ses amis, etc.

Les interactions conflictuelles, quant à elles, font référence aux échanges ayant lieu lors de différends, qu'il y ait mécontentement ou même l'éventualité d'un désaccord. Elles peuvent se produire tant au niveau formel qu'informel et nous les avons distinguées afin d'observer plus spécifiquement leur mode de réponse à une agression réelle, perçue comme telle, voire potentielle.

Analyse des comportements

Les deux principaux sous-patterns, « esquive » et « affrontement », que nous venons brièvement de décrire ne sont pas répartis également dans les différentes sphères de vies des individus, comme l'illustre le tableau VI ci-dessous.

Types d'interactions sociales	Sphères de vie				
	Professionnelle	Sociale	Familiale	Couple	Personnelle
Interactions formelles	↳ ●	↳ ●	↳ ●	↳ ●	○
Interactions informelles	↳ ●	↳ ●	↳ ●		
Interactions conflictuelles	◆ *		*	*	

Légende :

Esquive	Affrontement
Fuite ↳	Préparation au combat ◆
Éclipse ●	Assaut *

Tableau VI : Comportements des phobiques sociaux selon les sphères de vie

À première vue, il ressort de ce tableau trois points. Premièrement, il n'existe pas de comportements spécifiques aux phobiques sociaux dans la sphère personnelle. On observe aussi que les comportements « d'affrontement », essentiellement représentés sous la forme d'« assaut », se retrouvent dans les interactions conflictuelles. Il existe une forme « frontale » et une forme « mouchetée ». Enfin, le mode de fonctionnement dominant, à la fois dans les interactions sociales formelles ou informelles, est « l'esquive » sous ses deux formes, la « fuite » et « l'éclipse ».

Constatation 1 - Absence de comportement spécifique dans la sphère personnelle

C'est sans doute logique que la sphère personnelle soit exempte de comportements spécifiques aux phobiques sociaux si l'on considère qu'elle renvoie essentiellement à des activités relatives au fait de s'occuper de soi et de son milieu de vie immédiat. Dans ce sens, ils ne sont donc ni différents des timides ni des contrastes observés.

Étant donné cet environnement intime, le besoin de se « surprotéger » est moins intense, dans la mesure où tout le monde présent dans cette sphère de vie a déjà fait l'objet d'un filtre à l'entrée par « accréditation particulière » (sauf-conduit). Par exemple, tout le monde a accepté de participer à ma recherche en connaissance de cause. Ils m'ont donc accueillie sans problème dans leur environnement, malgré le dérangement que cela pouvait occasionner, puisque j'avais été en quelque sorte « triée » puis acceptée.

Constatation 2 - L'affrontement rime avec différends

Les comportements spécifiques d'affrontement, « préparation au combat » ou « assaut », se retrouvent comme on aurait pu s'y attendre dans les interactions conflictuelles. On remarquera au niveau social l'absence de comportement d'affrontement quels qu'il soit et sa substitution par la tactique dite de l'« éclipse ».

L'assaut

Sans grande surprise, on s'aperçoit que ce sont les interactions conflictuelles qui génèrent des comportements d'affrontement menant à l'attaque et ce, dans le but d'écourter la confrontation quand elle ne peut pas être évitée. Un autre aspect d'attaque existe sous la forme plus « mouchetée » pour reprendre l'analogie du duel. Il s'agit dans ce cas d'une forme de confrontation violente sur le fond mais sans éclats apparent : les protagonistes s'affrontent en public indirectement par des non-dits, des silences, des défis qui ne peuvent pas être relevés à cause de l'environnement.

Sphère professionnelle

Au niveau professionnel, Patrick, par exemple, envoie littéralement promener son conseiller du gouvernement en matière de recherche d'emploi et lui raccroche au nez quand il apprend que sa candidature a été refusée. Cela n'est pas sans rappeler la réaction de Bernard avec son premier directeur de recherche à l'université qui l'avait critiqué personnellement : « puisque c'est comme ça, je le ferai pas ! » lui avait-il répondu en lui jetant son mémoire à la figure, avant de quitter la situation alors qu'il était en fin de maîtrise, à la veille de déposer son mémoire. Plusieurs années plus tard, sa fougue demeure : après avoir quitté une ancienne équipe de travail, Bernard apprend par des tiers que certains le critiquent auprès de la direction. Il décide donc de prendre les grands moyens pour « tuer le poussin dans l'œuf » en exigeant directement de son patron de faire une réunion extraordinaire où tout le monde serait convoqué pour mettre les « points sur les i et les barres sur les t ». « Je veux agir pour mettre ça au clair... » note-t-il dans son journal.

Une forme d'assaut « à fleuret moucheté » peut être illustrée par les comportements qu'a François avec son patron qui lui mène la vie dure. Comme François ne peut pas se permettre d'agresser directement son patron en public, il adopte une position soumise face à lui, restant sans mots dire, mais il continue de faire ce que ce dernier lui reproche. Comme on peut le constater, il n'affronte pas directement son patron, mais entretient un duel en le narguant protégé par le fait qu'il ne peut pas être renvoyé pour les raisons du différend. L'attaque est ainsi menée sous forme d'assaut avec un fleuret moucheté.

Sphère familiale

Au niveau familial, s'ils sont irrités par une situation, les phobiques sociaux ont tendance à se fâcher sur le coup plutôt que de s'affirmer pour exprimer leur mécontentement. Par exemple, Patrick faisait preuve de retenue avec son frère aîné après le décès de leurs parents jusqu'à ce qu'il « éclate », se brouillant avec lui pendant plusieurs années.

De même, Bernard a tendance à « exploser » quand il se fâche, même pour des peccadilles. Ce qui est intéressant, c'est qu'il n'a pas l'air de se rendre compte de l'aspect excessif de sa réaction. Nous avons pu en effet recueillir les deux versions d'une dispute pour un retard de sa sœur Lise : « [...] il peut crier des bêtises [...] il était enragé [...] je dois dire que j'ai trouvé sa réaction disproportionnée ».

Et voici ce que Bernard rapporte dans son journal ce jour-là :

« [...] Il est 7h17, Lise m'a dit qu'elle serait ici à 7h00 pour passer me chercher pour qu'on parte à Québec. Ce qui fait que je me suis pressé, j'ai rentré les choses dans l'auto vers 7h00, puis là évidemment, elle n'est pas arrivée, ça me tanne ! [...] ça me met en maudit à chaque fois.

[...] Louise a fini par arriver, il était 7h20. Alors je lui ai dit que je n'étais pas trop trop de bonne humeur, que je m'étais pressé puis qu'elle aurait pu être à l'heure. »

On remarque que la violence de l'explosion rapportée par sa sœur, n'a aucune mesure avec la présentation que Bernard fait de l'événement dans son journal.

Sphère de couple

Dans cette sphère de vie, l'affrontement prend le rythme d'une « valse » avec ses trois temps : attaque / retrait / retour. C'est sans doute le témoignage de Josée, la compagne de Thomas, qui illustre le mieux ce cas de figure. À chaque fois qu'elle essaye d'aborder un sujet litigieux (le budget par exemple) :

« [...] quand je lui dis quelque chose (*qu'il n'accepte pas*), il m'envoie promener pour ne pas m'écouter ... il peut me dire des choses ... blessantes ... violemment ... et après il va s'en aller tout de suite [...] et il va revenir ou il va me téléphoner pour me dire : “ oui, tu sais ce que tu m'as dit hier, c'est pas fou, j'y ai pensé, je pourrai peut-être essayer de faire ça ” [...] ça , c'est un de ses côtés qui est très difficile [...] C'est extrêmement dur sur notre couple [...] » raconte-t-elle.

Ce retour après coup par téléphone suggère d'autant plus que « l'assaut » est un moyen pour le phobique d'écourter la confrontation et de fuir l'interaction mais non de briser la relation dans laquelle il a investi à long terme.

Préparation au combat

On note dans la « préparation au combat » une tendance à minimiser l'éventualité d'une confrontation au cas où elle aurait lieu. Par exemple, Bernard se « surprépare », il écrit le texte de ses présentations dans les moindres détails, il l'apprend par cœur pour être certain de tout maîtriser pour qu'on ne puisse pas le critiquer. De plus, pour être certain d'être dispos, il prend des myorelaxants la veille pour mieux dormir et s'assurer ainsi d'une meilleure performance. En situation, il va droit au but et parle rapidement pour éviter les trous de mémoire. Il retire ses lunettes : « [...] comme je suis myope, je vois moins bien le monde c'est un peu flou, donc je les sens un peu figés ... je pense que ça m'aide » explique-t-il dans son journal.

On observe que cette hyper-préparation, pour minimiser toute éventualité de critique, ne repose sur rien de concret. C'est une mesure préventive guidée par la crainte que les événements puissent « mal tourner ».

Absence de comportements d'affrontement au niveau social

Au niveau social, on remarque l'absence de comportement d'affrontement même lorsqu'il pourrait être justifié. Par exemple, Patrick comme le relate son amie Ginette, pour éviter un conflit ouvert, va rechercher une figure d'autorité pour le remplacer :

« [...] un exemple banal au cinéma [...] il y avait des gens en arrière qui n'arrêtaient pas de parler, [...] au lieu de dire aux personnes : " Est-ce que ça vous serait possible de garder le silence ? ", il s'est levé, puis il est allé dire à la préposée qu'il y avait des gens qui parlaient et il est venu se rasseoir. [...] il est comme mal à l'aise de prendre l'initiative de dire : "C'est assez !" ».

Dans ce même ordre d'idée, il va préférer laisser un message sur un répondeur, ou encore, laisser un voisin s'évertuer à sonner à sa porte sans lui répondre plutôt que de lui dire une bonne fois pour toutes qu'il n'est pas le bienvenu.

En somme, c'est la stratégie de « l'éclipse » qui est privilégiée ici. Il se cache derrière quelqu'un ou quelque chose pour se parer en cas de confrontation directe, bien qu'il cherche délibérément à les éviter. Cette tactique appartient à la tendance principale observée chez les phobiques sociaux, celle de « l'esquive ».

Constatation 3 - L'esquive reste la stratégie de premier choix

Le mode de fonctionnement dominant dans les interactions sociales, formelles et informelles, est « l'esquive » sous ses deux formes, la « fuite » et « l'éclipse ».

La fuite

La fuite, c'est-à-dire la disparition physique des lieux de l'interaction, est une des stratégies préférées. Ce comportement est présent dans toutes les sphères de vie des participants, à l'exception de la sphère personnelle.

Sphère professionnelle

Au niveau formel, on observe par exemple Patrick qui hésite à poser sa candidature à un poste d'enseignant, car il veut éviter d'être confronté à des élèves adolescents ou pire à leurs parents. Il ne peut pas envisager de participer aux activités connexes d'enseignement comme les remises de prix, les discours de fin de session, etc. Tout cet ensemble d'activités le rebute au point de ne pas considérer un poste alors qu'il est en recherche d'emploi. D'autre part, il évite systématiquement les postes où il y a une entrevue de sélection : « en entrevue, je suis affreux ... » dit-il. Ceci le limite, de fait, considérablement dans ses démarches.

Au niveau informel, ils ne prennent pas l'initiative du contact avec les autres, voire s'arrangent carrément pour les éviter. Ils ne saluent pas d'emblée les collègues ou ne les rejoignent pas aux pauses (à moins d'y être obligés – cf. François au casino). Thomas, par exemple change de chemin au travail s'il voit un collègue, il se faufile dans les couloirs comme une anguille, se cache parfois même dans son bureau, ne va pas à la cafétéria, ne considère même pas d'aller aux pauses collectives. Le summum a été de demander expressément de changer de quart pour s'assurer de ne

plus avoir à les côtoyer même s'il est parfaitement conscient que c'est inutile : « je m'évade, je m'enfuis [...] c'est débile ! » dit-il.

Sphère sociale

Au niveau formel, « la fuite » a pour objectif de maintenir les autres à distance, sans avoir à les repousser directement par une confrontation. Ce fut le cas pour François lorsqu'il a repris ses études collégiales sur le tard. Il déclinait systématiquement les invitations aux soirées auxquelles il avait été convié, ou quand il n'avait pas osé le faire, il acceptait mais ne s'y rendait pas, sans même appeler pour annuler. Il essayait bien sûr de « raser les murs » pour éviter ses pairs par la suite.

Au niveau informel, cette tactique a toujours le même objectif. Mais il est sans doute plus facile pour les phobiques de la mettre en œuvre. Par exemple, ignorer un interlocuteur potentiel, faire comme si on n'avait pas vu son voisin, changer de commerces sur une base régulière pour ne pas avoir à rencontrer les mêmes employés, sont autant de comportements susceptibles d'être réalisés par les phobiques pour éviter le contact.

Sphère familiale

Au niveau formel, le souci principal est de pouvoir échapper aux grands rassemblements familiaux protocolaires (ex. mariage, baptême).

C'est surtout au niveau informel, qu'on note que la fuite résume les comportements sociaux des phobiques. Par exemple, François n'ose pas reprendre le contact avec sa sœur pour faire la connaissance de son neveu ; Patrick n'ose pas demander à son frère de le rencontrer : « ça me gêne » dit-il ; Thomas ne sait pas comment exprimer à sa sœur son empathie, alors il l'évite : « je ne sais pas quoi dire ! [...] je ne sais pas quoi faire ! ». De manière générale, ils n'osent pas non plus faire valoir leur point de vue, ils se retiennent d'exprimer leur opinion pour minimiser l'éventualité d'un conflit ou pour éviter d'entacher la relation, comme Patrick qui va préférer se taire, après s'être disputé, pour conserver l'accès à son frère.

On note ici que l'on rentre davantage dans leur intimité. C'est un peu comme s'ils cherchaient à préserver leur milieu, la surprotection doit se concevoir alors non pas tant comme le port d'une carapace, mais plutôt comme une façon d'empêcher que les relations deviennent hostiles et de perdre l'acquis. Le manque d'affirmation de soi est la sorte de comportement qui caractérise le plus la fuite dans cette sphère de vie.

Sphère de couple

C'est également ce qu'on observe au niveau formel du couple, entre autres pour François, qui ne sachant pas faire respecter sa limite auprès de sa conjointe, accepte et subit ses extravagances sans rien dire. Au moment de notre rencontre, il m'avouait planifier de quitter son propre appartement sans laisser d'adresse plutôt que de la confronter en la sommant de déménager alors qu'il était dans son appartement ! On voit encore ce comportement exagéré de sur-réaction, plutôt que de pouvoir faire partir un conjoint importun, il est prêt à fuir son propre domicile.

Et quand la « fuite » n'est pas une tactique utilisable, les phobiques optent pour « l'éclipse » afin de tenter au mieux de passer « inaperçus ».

L'éclipse

L'éclipse renvoie à la disparition « fictive » où ont lieu les interactions sociales. Ils se protègent en se cachant derrière quelque chose ou quelqu'un, ou ils restent silencieux, s'effacent derrière un masque symbolique pour ne pas attirer l'attention. Ce comportement est présent dans toutes les sphères de vie des participants, à l'exception de la sphère personnelle.

Sphère professionnelle

Au niveau formel, l'éclipse est une tactique que les phobiques adoptent pour se protéger et éviter de se mettre à l'avant-scène. Par exemple, quand Patrick étudiait en maîtrise, il était présent *physiquement* aux séminaires, mais ne participait pas aux discussions. Soucieux des implications de son attitude sur ses notes, il a sollicité l'indulgence de son professeur en lui expliquant qu'il était « gêné de parler en

groupe ». Thomas est resté en retrait au cours d'une activité de bienfaisance qu'il a organisée au grand étonnement de ses collègues. Pour sa part, Bernard a physiquement porté un costume de clown pour pouvoir faire une levée de fonds au bureau. Cela n'est pas sans rappeler François et l'impact quasi « magique » de son costume de croupier. En effet, il reconnaît se sentir protégé par son rôle :

« Ce qui est le fun d'être croupier, c'est que c'est un peu comme si j'étais acteur, c'est-à-dire que je prends un rôle en entrant au casino. Ce qui fait que je ne suis plus moi-même, je peux laisser mes craintes etc. ... dans le vestiaire. C'est ça qui est le fun ... je trouve ça plaisant » explique-t-il.

C'est également ce que confirme son amie Chantal :

« François, je pense qu'il s'y plaît, parce que ça lui permet de se ... je dirais, de rentrer dans un rôle ... parce que (avec) son habit de croupier, il a le droit d'être ... le leader de la table [...] il prend son rôle au sérieux, c'est ce qu'il m'a toujours dit ».

Au niveau informel, la tactique de « l'éclipse » vise à minimiser les contacts. Par exemple, ils abrègent la conversation pour mettre fin à l'échange, ou ils orientent la conversation sur un sujet professionnel donné, pour ne pas avoir à maintenir un échange quand la conversation prend une tournure personnelle au travail. Même s'ils font preuve en général de courtoisie, ils ne s'impliquent pas activement dans les échanges, restant plutôt silencieux. Michael confirme que François « restait dans son coin » et qu'il ne serait sans doute jamais aller le voir si lui-même ne lui avait pas proposé de le raccompagner en voiture. La consommation d'alcool n'est pas que « sociale » dans ce genre de situations, elle sert aussi à des fins anxiolytiques, notamment dans les pots du bureau auxquels ils n'ont pu échapper.

Sphère sociale

Au niveau formel, les phobiques observés ont toujours cette tendance à maintenir les autres à distance en restant en retrait. Thomas, par exemple, reste silencieux, prétend être fatigué ou joue avec sa fille pour échapper aux interactions sociales : « on dirait qu'il a de la misère à sourire [...] il est pas dedans » dit Josée sa compagne.

Par ailleurs, on note que, contrairement aux témoins comme nous le verrons plus tard, les phobiques ne font pas partie d'organisations sociales formelles (club, association, etc.). Si cela leur arrive de participer à l'occasion à des activités extérieures, c'est en tant que membres anonymes (spectateurs, donateurs) qu'ils le font et non en tant qu'acteurs ou partie prenante de l'organisation (acteurs clé, dirigeant). C'est un peu comme s'ils cherchaient à appartenir à un groupe sans qu'on les remarque, ils se cachent alors derrière l'anonymat de la foule. À moins qu'ils ne puissent se cacher derrière un rôle à jouer, comme Thomas qui a profité d'une soirée Meurtre et Mystère pour jouer un rôle de « méchant », ou encore Bernard qui avait l'intention de participer aux ateliers d'improvisation dans le cadre des journées de la culture, à la grande surprise de sa femme :

« [...] on est allé l'autre fois dans le cadre des Journées de la Culture puis ils voulaient qu'on participe à un atelier dans l'école, pour faire de la comédie, de l'improvisation [...] puis il était prêt à y aller ! [...] Il m'a surprise là ».

Elle aurait aussi bien aimé suivre des cours de tango avec lui mais sans succès : « il m'a dit : "il n'en est même pas question" ». Il n'est pas inintéressant de constater que pour une activité qui nécessite une performance publique où l'échec est possible voire souhaité (être drôle) et admis par tous, il souhaite participer, alors que lorsqu'il ne peut pas se cacher derrière un rôle et que sa performance fera l'objet d'évaluation (cours de danse), il craque et refuse d'y aller.

Au niveau informel, l'éclipse peut se matérialiser plus précisément par le fait de filtrer les appels téléphoniques, ils se cachent derrière l'afficheur ou le répondeur. Quand le fait de se cacher comme tel est plus difficile, il reste toujours la possibilité de s'appuyer sur des béquilles. Par exemple, Thomas prend des myorelaxants quand il accompagne son fils au football et qu'il est amené à interagir avec les autres parents, bien qu'il n'initie pas le contact. Patrick, dans sa jeunesse, buvait jusqu'à devenir ivre quand il sortait avec des amis les fins de semaine. François usait de la même technique à laquelle il avait ajouté la consommation de cocaïne quand il travaillait dans le milieu *underground*, période la plus sociable de sa vie avant qu'il ne travaille au casino. Bernard, quant à lui, peut se cacher derrière une image de

sévérité qu'il projette en regardant les autres sans dire un mot pendant toute une soirée nous explique son épouse Micheline :

« [...] il était tellement sauvage, il l'est toujours d'ailleurs [...] il ne se mêlait pas beaucoup [...] même avec les amis, toutes les fois qu'on se rencontrait, il ne parlait pas beaucoup, alors des fois dans les premières rencontres, les gens trouvaient que je faisais quasiment pitié, parce qu'ils ne le connaissaient pas et le voyaient juste de l'extérieur, très très sévère, [...] puis il est tout sauf sévère [...]».

Sphère familiale

C'est à peu près le même genre de comportements que l'on retrouve au niveau formel de la sphère familiale lorsqu'il y a des réunions de famille traditionnelles (famille élargie). Ils restent en retrait, n'attirent pas l'attention, répondent à des échanges à une personne à la fois, en s'aidant éventuellement d'un verre de vin.

Hormis ce genre de situations, on note à nouveau que lorsqu'on pénètre dans leur intimité, les moyens de défense tombent puisqu'il n'y a pas lieu de se protéger *a priori* avec sa famille proche.

Sphère de couple

De même dans la sphère de couple, la tactique de l'éclipse se retrouve uniquement au niveau formel. Elle vise à maintenir une distance de sécurité avant de pouvoir entrer en relation avec la personne choisie. C'est donc sur les deux célibataires que nos observations se sont basées.

On voit par exemple comment Patrick passe par des moyens intermédiaires (sans grande conviction toutefois) pour chercher l'âme sœur : il fait partie d'un réseau téléphonique de rencontres, ce qui lui permet de filtrer les « candidates »; il participe à l'occasion à des soupers de célibataires au sein de sa communauté religieuse, mais ne prend pas l'initiative du contact et n'y donne pas suite ultérieurement; il empêche son amie Ginette de jouer les entremetteuses, alors qu'il lui a avoué qui était la personne qui l'intéressait.

François, quant à lui, a toujours revendiqué le fait qu'il était extrêmement « gêné » avec les femmes. Aussi s'aide-t-il de quelques bières pour tenter sa chance, encouragé par son ami Michael :

« C'est arrivé plusieurs fois où je lui ai dit : “ Hey [...] il y a une belle fille [...] va danser avec elle ”, puis là finalement après 2-3 bières, il va se dégêner [...] il y va, mais ça lui prend du temps à se décider ».

Comportements en fonction des sous-types de phobie sociale

Les données recueillies révèlent très souvent une séparation entre, d'une part, Bernard et Thomas et d'autre part, Patrick et François. Ce clivage indique une sévérité du fonctionnement social. Ceci se reflète tant dans les données ethnographiques recueillies que dans les indicateurs sociodémographiques, présentés à l'annexe 10, tels que revenu annuel, statut matrimonial, statut familial. Dans un cas, Bernard et Thomas ont su (ou pu ?) « mieux » réussir au niveau professionnel, si l'on prend le revenu annuel brut comme indicateur ; de même, ils ont une vie de couple stable et des enfants, ce qui correspond à leur *desiderata*⁵¹.

Les sous-types qualifiant les personnes dans le dossier clinique sont ciblés pour décrire leurs difficultés sociales (tableau V, p.43). Une seule catégorie s'adresse à Bernard (performance publique) et Thomas (interpersonnelle) tandis que trois sous-types résument les difficultés sociales de Patrick (tremblement, performance publique, interpersonnelle) et deux celles de François (interpersonnelle, dysfonction sociale). Ainsi l'intensité du pattern de « surprotection de soi » varie en fonction des sous-types de phobie sociale, ce qui est congruent avec ce qui est avancé dans la littérature de recherche au niveau de l'anxiété subjective (Partie I).

Conclusion

En résumé, il ressort de l'analyse que la stratégie de « l'esquive » est de loin préférée à celle de « l'affrontement » par les phobiques sociaux. Plus précisément, ils ont d'abord tendance à avoir recours à « la fuite » pour les situations sociales formelles ou informelles ; si c'est impossible, ils optent pour « l'éclipse », tactique

⁵¹ Leur statut matrimonial n'est pas présenté ici avec un jugement de valeur, mais plutôt comme une réussite de leur objectif de vie, contrairement à Patrick et François par exemple.

qui peut servir à prévenir un conflit. C'est sans grande surprise que la stratégie « d'affrontement » apparaît avec les interactions conflictuelles. La « préparation au combat » vise à se tenir prêt en cas de conflit potentiel; le cas échéant, c'est « l'assaut » qui est alors la tactique utilisée pour éradiquer l'éventualité d'un conflit.

Globalement, ces tactiques convergent toutes vers un même but : se garder une zone tampon pour fonctionner au quotidien. Soit, ils maintiennent les autres à une distance sécuritaire, soit ils les attaquent avant d'être attaqués. On voit donc que les phobiques sociaux se ferment *a priori* à un contact interpersonnel potentiellement menaçant pour eux.

Cependant, les résultats montrent que l'intensité du pattern de « surprotection de soi » varie en fonction du degré d'intimité des relations sociales en jeu. Plus la probabilité que l'environnement soit propice à la rencontre de nombreuses personnes à la fois, à la rencontre de personnes inconnues ou peu connues, à des interactions sociales imprévisibles – ce qui est plus susceptible d'être le cas aux niveaux professionnel, social ou familial (famille élargie), plus les phobiques sociaux ont tendance à être en alerte. La réciproque est vraie. On peut en effet noter que plus le milieu est intime – sphères familiale (cellulaire), couple, personnelle, moins les phobiques sociaux ont tendance à être sur la défensive (figure 2).

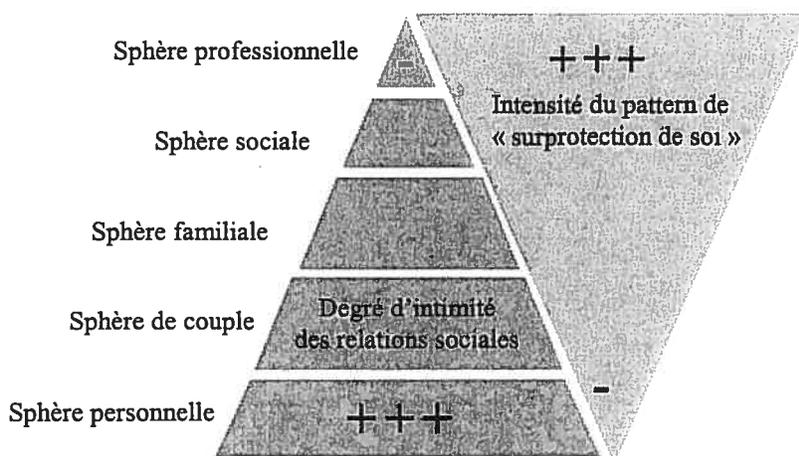


Figure n° 2 : Variation de l'intensité du pattern de « surprotection de soi » en fonction du degré d'intimité

Cela suggère que l'élément saillant réside dans le fait de pouvoir se créer une zone de confort au sein de laquelle ils peuvent fonctionner en baissant la garde, on touche à la notion d'apprivoisement. Tant que cette zone de confort n'est pas créée, ils restent en alerte en usant de différentes stratégies dont la fonction est de se « surprotéger ».

En somme, l'analyse des comportements des phobiques sociaux révèle l'existence d'un pattern de fonctionnement. Une manière de valider l'exclusivité de ce pattern est de comparer les comportements des phobiques avec ceux des timides et des contrastes dans des situations semblables : présentations officielles, réunions de travail, réunions familiales, etc. Ce sera l'objet du chapitre suivant.

CHAPITRE 7

ANALYSE COMPARATIVE DES COMPORTEMENTS SOCIAUX

L'objectif de cette section est de comparer les comportements des participants sur des situations sociales semblables. Que font les phobiques sociaux que les témoins (timides et contrastes) ne font pas et, inversement, que ne font-ils pas que les autres font ?

Comparaison phobiques sociaux / timides

Comme on l'a vu dans la partie II, les timides ont été appariés en fonction de variables socio-démographiques mais aussi en fonction de leur expérience de vie. Nous avons ainsi constitué deux sous-groupes le premier composé de Louis-Robert, apparié à Bernard et Patrick, et le second de Christian, apparié à Thomas et François. Le tableau VII, à la page suivante, présente une synthèse des résultats.

D'emblée, on note que les timides ont en général des comportements qui visent plutôt un rapprochement qu'un éloignement social. Leur tendance naturelle à être « réservé » ne les empêche pas d'aller chercher des interactions sociales, même si cela peut être parfois vécu comme « contre-nature » après-coup. À cet égard, Louis-Robert raconte de manière très imagée ses interventions en groupe formel auprès de ses clients :

« Ça c'est assez un défi pour moi à chaque fois, parce que les gens peuvent démontrer de l'agressivité (...) j'ai comme développé une deuxième nature. Mais là, j'aime plonger dans l'eau avec les crocodiles et puis je navigue là-dedans, puis j'aime bien ça ! Surtout si je vois un crocodile, je vais aller au devant de lui plutôt que de le laisser courir après moi (...) Je deviens comme dans un état second (...) C'est sûr qu'après ... à chaque fois que j'ai fait des sessions comme ça ... j'arrive le soir, je suis épuisé, parce que probablement que je lutte contre ma nature ou je ne sais pas quoi. Puis en même temps, je trouve ça très stimulant ! »

Sphère de vie / Situation	Tactique PS	Ce que T fait / ne fait pas
Professionnelle		
Gestion des différends S'affirmer	✱	<ul style="list-style-type: none"> • Exprime désaccord sans exploser systématiquement • Peut faire des demandes particulières (sans insister) avec patron, client, confrère, associé, etc.
Présentation formelle Exposé Séminaire	❖ ●	<ul style="list-style-type: none"> • Se conforme aux exigences, pas de difficultés rapportées • Ne se surpère pas, pas d'adjuvant comme les myorelaxants • Endosse un rôle d'expert et va au-devant des problèmes (voir métaphore du « crocodile »)
Assister à remise de prix, faire un discours	↪	<ul style="list-style-type: none"> • Participe sans difficultés rapportées en assumant son rôle
Interactions informelles avec des collègues	↪	<ul style="list-style-type: none"> • Interagit sans difficulté et peut éventuellement prendre l'initiative du contact (« eh! j'ai entendu parler de toi, je voudrais te parler! »)
S'affirmer avec ses collègues	●	<ul style="list-style-type: none"> • Suit la blague et met éventuellement ses limites
Sociale		
Soirée entre amis	↪ ●	<ul style="list-style-type: none"> • Participe activement à la soirée • Peut prendre l'initiative du contact
Interactions informelles (entre parents; avec le voisinage)	↪ ●	<ul style="list-style-type: none"> • Participe sans difficultés rapportées en assumant son rôle • Maintient les échanges avec parfois difficultés à y mettre fin par crainte de paraître impoli
Répondre au téléphone	●	<ul style="list-style-type: none"> • Ne filtre pas les appels
Activités sociales organisées	●	<ul style="list-style-type: none"> • S'implique de manière active (réunions, conférences, bénévolat, orchestre, spectacle amateur)
Exprimer opinion, s'affirmer Mettre sa limite	●	<ul style="list-style-type: none"> • S'affirme sur le coup en restant calme et poli
Familiale		
S'affirmer	✱	<ul style="list-style-type: none"> • Exprime son point de vue de manière abrupte mais sans se fâcher
Réunion	↪	<ul style="list-style-type: none"> • Participe activement à la soirée • Volontiers boute-en-train
Couple		
S'affirmer / exprimer opinion	✱	<ul style="list-style-type: none"> • S'exprime après coup et indirectement • Boude, ignore l'autre, peut faire chambre à part
Rupture (mettre sa limite)	↪	<ul style="list-style-type: none"> • Ne se laisse pas envahir • Peut mettre fin à une relation
Recherche de conjoint	●	<ul style="list-style-type: none"> • Recherche active sans aide externe (alcool / agence) basée sur le réseau social ou prospection active individuelle (annonce)
Légende :		
	Esquive	
	Fuite	↪
	Éclipse	●
		Affrontement
		Préparation au combat ❖
		Assaut ✱

Tableau VII : Comparaisons PS / Timides

Conclusion

Contrairement aux phobiques, il n'émerge pas de pattern de « surprotection de soi » des comportements sociaux des timides. La distinction principale se fait sur la fonction des comportements observés : ceux des timides visent un rapprochement social, tandis que les stratégies d'esquive ou d'affrontement des phobiques ont pour but de maintenir une zone tampon sécuritaire.

Comparaison phobiques sociaux / contrastes

Comme pour les timides, les contrastes ont été également appariés en fonction de variables socio-démographiques et de leur expérience de vie. Les deux sous-groupes constitués sont Sébastien, apparié à Bernard et Patrick, pour le premier et Frédéric, apparié à Thomas et François, pour le second. De même, le tableau VIII, à la page suivante, présente la synthèse des comparaisons des comportements des participants sur des situations sociales semblables.

Comme pour les timides auparavant, les personnes contrastes ont globalement des comportements de rapprochement social. Cela vaut autant pour les situations sociales formelles, comme par exemple Sébastien qui informe son professeur qu'il voulait en apprendre davantage et qui devient son assistant, que pour les situations sociales informelles, comme par exemple Frédéric qui rallie les troupes au soccer : « c'est pas long qu'il se faisait connaître un peu (...) tout le monde voulait être copain avec lui (...) ça! ... Frédéric, c'est pas le genre timide! » relate son ami Alain.

Conclusion

Contrairement aux phobiques, il n'émerge pas des comportements sociaux des contrastes de pattern de « surprotection de soi ». À nouveau, ils se distinguent sur la fonction de leurs comportements sociaux : les diverses tactiques des phobiques font en sorte qu'ils se gardent une distance sécuritaire dans leurs relations sociales, tandis que les contrastes participent activement à une situation sociale donnée.

Sphère de vie / Situation	Tactique PS	Ce que C fait / ne fait pas
Professionnelle		
Gestion des différends s'affirmer	✱	<ul style="list-style-type: none"> • Ne dit rien, se détache • Exprime son point de vue (avec intransigeance)
Présentation formelle Exposé Séminaire	❖ ●	<ul style="list-style-type: none"> • Se conforme aux exigences, pas de difficultés rapportées • Ne se surpère pas, pas d'adjuvant comme les myorelaxants • Sollicite le professeur pour en apprendre davantage (pas pour se protéger) • Endosse un rôle d'expert et prend les devants
Assister à remise de prix, Faire des discours	↪	<ul style="list-style-type: none"> • Participe sans difficultés rapportées en assumant son rôle
Interactions informelles avec ses collègues	↪	<ul style="list-style-type: none"> • Interagit sans difficulté • Peut prendre l'initiative du contact
S'affirmer avec ses collègues	●	<ul style="list-style-type: none"> • Suit la blague et met éventuellement ses limites
Sociale		
Soirée entre amis	↪ ●	<ul style="list-style-type: none"> • Participe activement à la soirée • Peut même l'animer
Interactions informelles (entre parents; avec le voisinage)	↪ ●	<ul style="list-style-type: none"> • Peut prendre l'initiative du contact • Participe sans difficultés rapportées en assumant son rôle • Maintient les échanges sans difficultés rapportées
Répondre au téléphone	●	<ul style="list-style-type: none"> • Ne filtre pas les appels
Activités sociales organisées	●	<ul style="list-style-type: none"> • S'implique de manière active (rôle de dirigeant)
Exprimer opinion, s'affirmer, mettre sa limite	●	<ul style="list-style-type: none"> • Pas de difficultés rapportées à le faire
Familiale		
S'affirmer	✱	<ul style="list-style-type: none"> • Ne dit rien, se détache • Fait valoir son point de vue calmement
Réunion	↪	<ul style="list-style-type: none"> • Participe activement à la soirée • Peut prendre en charge l'animation
Couple		
S'affirmer / exprimer opinion	✱	<ul style="list-style-type: none"> • Peut le faire indirectement (voir suggestions maquillage Lyne) ou directement
Rupture (mettre sa limite)	↪	<ul style="list-style-type: none"> • Ne se laisse pas envahir • Peut mettre fin à une relation
Recherche de conjoint	●	<ul style="list-style-type: none"> • Passe par réseau social
Légende :		
	Esquive	Affrontement
	Fuite	Préparation au combat ❖
	Éclipse ●	Assaut ✱

Tableau VIII : Comparaisons PS / Contrastes

Conclusion

Le pattern de « surprotection de soi » qui a émergé des comportements des phobiques sociaux ne se retrouve ni chez les timides ni chez les contrastes qui leur furent appariés. De ce fait, il est possible d'avancer que ce pattern de fonctionnement est caractéristique des phobiques sociaux observés.

Une autre manière de valider ce pattern est d'examiner s'il se dissout après la thérapie car, si tel est le cas, c'est bien qu'il existait. Le chapitre suivant répondra à la question.

CHAPITRE 8

COMPORTEMENTS DES PHOBQUES SOCIAUX POST-THÉRAPIE

Introduction

Cette section présente l'évolution des comportements sociaux des participants. L'objectif ici est de mettre en évidence la validité conceptuelle du pattern de fonctionnement observé en démontrant sa flexibilité ou sa réversibilité.

La thérapie comportementale s'inscrit dans une approche active qui vise à changer leur fonctionnement social. Les patients s'entraînent au cours des séances à développer différentes façons de composer avec les situations sociales redoutées et à les mettre en œuvre dans leur réalité quotidienne. L'efficacité de cette approche a été démontrée dans d'autres études où elle est décrite plus en détails (Stravynski, Arbel, Lachance & Todorov, 2000 ; Stravynski, Arbel, Bounader *et al.*, 2000).

Dans le cas présent, les phobiques sociaux faisaient partie d'une recherche (en rédaction) qui visait à comparer trois conditions thérapeutiques reconnues comme efficaces (Stravynski, Gaudette & Roy, 2004). Ils faisaient tous partie de la même condition thérapeutique, animée par la même psychologue (ce qui limite les biais de validité interne). Enfin, il est important de souligner que je n'étais *en aucun cas* impliquée dans le processus thérapeutique à quelque moment que ce fût, ni au cours des séances comme telles, ni au moment des suivis, limitant notamment le biais de désirabilité sociale, ce qui appuie la validité des changements obtenus. Par conséquent, je ne les ai jamais rencontrés dans un contexte thérapeutique, que ce soit lors des séances ou des suivis.

Les participants se sont vus expliquer le rationnel de la thérapie et présenter les cibles sur lesquelles ils allaient travailler. Ils avaient des exercices à faire entre les séances de thérapie. Les séances se caractérisaient typiquement par : un retour sur les

exercices de la semaine précédente ; des suggestions pour travailler les cibles thérapeutiques ; de nouveaux exercices pour la semaine suivante. L'annexe 11 présente les cibles de chacun des participants, ainsi que l'évaluation subjective de leur progrès par rapport à celles-ci.

Globalement, les phobiques sociaux sont en général beaucoup plus ouverts à un contact interpersonnel après la thérapie qu'avant. Aussi, la stratégie de « l'esquive » s'est-elle considérablement estompée. Ils ont aussi travaillé leurs techniques d'affirmation de soi, de sorte que la stratégie de « l'affrontement » ne se traduit plus, en général, par un « assaut » comme l'illustre le tableau IX ci-dessous.

Types d'interactions sociales	Sphères de vie				
	Professionnelle	Sociale	Familiale	Couple	Personnelle
Interactions formelles	↪		↪	●	
Interactions informelles					
Interactions conflictuelles	↪	●		↪	

Légende :

Esquive	Affrontement
Fuite ↪	Préparation au combat ◆
Éclipse ●	Assaut ✱

Tableau IX : Comportements des phobiques sociaux post-thérapie

Constatation 1 – Différend ne rime plus avec affrontement

La préparation au combat disparaît

La préparation au combat est une tactique qui a disparu. On voit par exemple que Bernard se laisse une plus grande marge de manœuvre quand il doit faire des

présentations et s'adapte en cas de questions ou d'imprévus (comme ce fut le cas au cours de la journée d'observation à cause de ma présence). Dans les faits, il ne se prépare plus qu'avec des fiches et quelques mots clés, et garde ses lunettes *in situ*. Il ne se préoccupe plus de camoufler ses tremblements, s'il lui arrive d'en avoir à l'occasion. Il ne prend plus de myorelaxants et Micheline, son épouse, confirme qu'il ne fait plus d'insomnie la veille d'une présentation. C'est surtout le fait qu'il puisse trouver l'expérience « agréable », comme il le rapporte lui-même à la mi-traitement, qui est sans doute à souligner. Son épouse Micheline le confirme :

« Il était bien content parce que l'autre fois il m'a appelée, il a fait une présentation au bureau, puis il m'en a parlé, chose qu'il n'aurait pas fait avant. [...] Il m'a appelée après, il m'a dit que ça s'était bien passé, qu'au lieu de prendre des notes, il avait des petites fiches, puis qu'il se sentait beaucoup plus à l'aise et que les gens ont bien apprécié là [...] alors il se sentait bien » dit-elle.

L'assaut disparaît aussi

Les phobiques ont développé des techniques d'affirmation de soi, de sorte que si un différend se produit, ils sont en mesure d'exprimer plus adéquatement leur opinion ou de faire valoir leur point de vue.

Par exemple, au niveau professionnel, François est allé directement trouver son patron en discutant des événements de mésentente passés, ce qui a donné lieu à un certain rapprochement entre eux. Pour sa part, devant la recrudescence de conflits répétés au travail et après s'être affirmé en restant calme dans un premier temps, Bernard a choisi d'avoir recours ultimement à la fuite, envisageant même de prendre un congé sans solde, plutôt que de faire face « contre vents et marées » (suivi un an post-thérapie). Au niveau du couple, la valse à trois temps a perdu « l'assaut » et le solde : retrait / retour, se rapproche plutôt d'une « fuite ».

Constatation 2 – L'esquive s'estompe considérablement

D'une manière générale, on observe que les tactiques composant l'esquive (la « fuite » et « l'éclipse ») cèdent toutes les deux leur place à un élan dans les interactions sociales. Nous verrons en premier lieu que les phobiques sociaux

prennent l'initiative d'un contact interpersonnel. Il reste toutefois quelques reliquats de l'ancien mode de fonctionnement, que nous aborderons en second lieu.

Catalyse : transformation en prise d'initiative

Au niveau professionnel, ils vont au devant de situations formelles : on voit par exemple, Patrick qui a passé une entrevue de sélection et a décroché le poste au secondaire pour lequel il a dû faire une leçon inaugurale. De plus, il s'est impliqué au sein de comités et devint le délégué de son groupe de collègues pour participer à une journée pédagogique. Quant à Bernard, il a vu la fréquence de ses présentations et réunions s'accroître. Dans les situations sociales informelles, ils saluent les collègues, s'impliquent dans les échanges, vont vers des personnes inconnues. François s'est par exemple donné comme mandat de s'asseoir tous les jours avec des gens qu'il ne connaissait pas.

Au niveau social, le même élan de rapprochement peut également s'observer. Patrick s'implique en tant qu'assistant au sein de sa communauté ; Bernard s'inscrit à un cours de tennis de groupe ; François accepte et *se rend* à une soirée chez sa cousine où il fait la connaissance de nouvelles personnes ; Thomas organise une sortie en voile avec des personnes dont il venait à peine de faire la connaissance, au plus grand étonnement de sa conjointe Josée. Mais, l'incontournable est le changement d'attitude de Bernard, tel que rapporté par Micheline :

« [...] c'est qu'il va plus parler avec les gens ... de tout et de rien, il va plus parler de la pluie et du beau temps, chose qu'il ne faisait pas du tout avant, non [...] Je le trouve plus à l'aise en public, je ne sens plus vraiment de malaise du tout lorsqu'il a des rencontres [...] Comme au bureau l'autre fois, il est venu et je lui ai dit : " viens que je te présente ! ", alors qu'avant il aurait dit " NON ! ". Il aurait dit tout simplement " NON ! ", parce qu'il me l'a déjà fait, tandis que là, je lui ai fait faire le tour, il a parlé un petit peu à tout le monde, c'est dans ce sens-là que je vois une différence, je le trouve plus "relax" qu'il était ... je ne dirais pas qu'il ne parlait pas du tout aux gens avant, mais c'était un effort qu'il faisait, tandis que maintenant, c'est beaucoup plus naturel » dit-elle.

Au niveau familial, de nouveau on observe un rapprochement. Par exemple, François a renoué avec sa sœur, ils ont même un projet immobilier en commun ; Thomas s'implique davantage dans les échanges avec sa belle-famille, il ne fait plus diversion en jouant avec sa fille. Bernard est décrit comme plus respectueux vis-à-vis de ses enfants par Micheline. Patrick accepte les invitations et s'implique dans les échanges.

Au niveau du couple, le rapprochement social est surtout significatif dans les situations formelles. En effet, François et Patrick prennent les devants, même si les effets ne se maintiennent pas à long terme. Patrick accepte plusieurs dîners en tête-à-tête. Quant à François, après avoir réussi à mettre Nicole dehors, il a osé faire la connaissance de Sophie. Peu importe si la relation n'a pas duré, il en retient une expérience positive : « j'étais content parce que pour la première fois, c'est moi qui ai fait les premiers pas » me dit-il. Nicole est vite réapparue, mais cette fois, François a su faire respecter sa limite et a eu recours à la police⁵². Micheline rapporte que Bernard se dévoile plus facilement sur des sujets qui le tracassent.

Les reliquats

Les situations sociales formelles font encore parfois l'objet de fuite ou d'éclipse. Bernard reste le seul à ne pas être allé au souper de Noël du bureau ou encore a déjà fait savoir à son épouse qu'il n'assisterait pas à un baptême. Au niveau du couple, l'éclipse refait son apparition, après avoir momentanément disparue durant la thérapie, avec Patrick qui ne va pas au-delà du premier rendez-vous, arguant qu'il ne se sent pas « prêt » pour une relation.

Conclusion

Il ressort globalement que le pattern de « surprotection de soi » s'effrite considérablement avec la thérapie. De plus, cette constatation se reflète également dans le fait que, d'après les notes contenues au dossier, la moitié des phobiques

⁵² Selon les notes contenues au dossier, les comportements abusifs de Nicole représentaient un danger réel et non une simple exagération de la part de François. La thérapeute l'a d'ailleurs aidé à cet égard au cours des suivis.

sociaux ne satisfont plus à la définition de la phobie sociale un an après la fin de la thérapie. À nouveau, comme cette évaluation fut effectuée par la psychologue, indépendamment de mes observations, après chaque suivi thérapeutique (voir l'annexe 11), cela appuie la solidité des résultats obtenus sur le terrain.

Après la thérapie, on observe une tendance vers le rapprochement social, ce qui diffère de celle du maintien d'une zone tampon de sécurité observée initialement. Par ailleurs, cette tendance rapproche surtout les phobiques sociaux du mode de fonctionnement des personnes témoins (timides et contrastes). Cela renforce par conséquent la validité du pattern observé.

Une autre manière de renforcer ces résultats est d'examiner si les réponses obtenues aux mesures auto-rapportées corroborent les observations sur le terrain. C'est ce dont traitera le prochain chapitre.

CHAPITRE 9

ANALYSE DES RÉPONSES AUX MESURES PSYCHOMÉTRIQUES

Dans les sections précédentes, nous avons présenté une analyse comparative du fonctionnement des participants par des observations comportementales. Afin de valider ces observations, il est légitime de s'interroger sur la correspondance possible avec les échelles décrites dans le cadre méthodologique (Partie II). Si en effet, les résultats corroborent les données ethnographiques, la validité empirique sera renforcée. Si au contraire, les résultats n'appuient pas les observations, on cherchera à les expliquer à la lumière des données observées. L'annexe 12 présente les tableaux complets des résultats suivis d'une analyse détaillée pour chaque participant.

En ce qui concerne l'analyse des réponses des phobiques sociaux d'un point de vue diachronique, on note que globalement, les changements intra-individuels mesurés par les résultats obtenus aux questionnaires d'auto-évaluation corroborent les changements de comportements mis en évidence par les données recueillies sur le terrain. Les réponses fluctuent parallèlement avec l'évolution des stratégies émergeant des données ethnographiques précédentes. Cela contribue à renforcer la validité empirique du pattern.

En ce qui concerne l'analyse comparative des réponses entre phobiques sociaux et témoins, au plan des variations inter-individuelles, on note que dans l'ensemble, les réponses rapportées aux différents questionnaires d'auto-évaluation correspondent également aux données ethnographiques.

Le fait que l'ensemble des données convergent renforce non seulement la validité empirique du phénomène, mais permet de surcroît de supporter l'idée que le biais de l'observateur est marginal. Les rares exceptions n'invalident pas cette conclusion.

CHAPITRE 10

DISCUSSION

« Les anciens Égyptiens ne connaissaient que leur fleuve qui coule du sud au nord. Ils ne disposaient que d'un seul mot pour décrire les concepts de nord et d'aval. La découverte de l'Euphrate les plongea dans un abîme de perplexité :

“ Comment le nord peut-il ne pas être au nord ?”

De même, le concept de réalité recouvre deux concepts logiquement différents :

La réalité “indépendante”, ce qui existe, que l'on puisse ou non la connaître, et la réalité “empirique” : ce que nous pouvons connaître par nos sens, aidés de notre entendement. »

d'Espagnat & Klein (1993),
Regards sur la matière

Dans les chapitres précédents, nous avons présenté des comportements spécifiques aux phobiques sociaux en fonction de différentes sphères de vie, dans le cadre d'interactions formelles, informelles et conflictuelles. Nous avons fait ressortir une arborescence de pattern à trois niveaux, axée sur la « surprotection de soi », avec deux polarités « l'esquive » et « l'affrontement ».

Dans ce chapitre, nous revisiterons d'abord les questions de recherche et vérifierons que nous pouvons effectivement y répondre. Après avoir évoqué les limites de l'étude, une discussion suivra en lien avec la littérature de recherche. Nous examinerons finalement les implications de cette étude dans le champ de la recherche.

Questions de recherche

Nous avons les trois questions de recherche suivantes :

- 1 - Peut-on affirmer qu'il existe un pattern de comportements qui caractérise le fonctionnement des phobiques sociaux ?
- 2 - Dans quelle mesure ce pattern varie-t-il selon le sous-type de leurs difficultés sociales (PS / PSG / TPE) ?
- 3 - Dans quelle mesure ce pattern diffère-t-il de celui de personnes :
 - a. se considérant comme timides ?
 - b. ne se considérant pas comme timides (contrastes) ?

Question 1 : Peut-on affirmer qu'il existe un pattern de comportements qui caractérise le fonctionnement des phobiques sociaux ?

Oui, il est possible de dire qu'il existe un pattern de comportements qui caractérise le fonctionnement des phobiques sociaux. La recherche a permis de mettre en évidence, uniquement chez les phobiques sociaux, un pattern de « surprotection de soi ». Il se caractérise par le maintien systématique d'une zone tampon, gardant une distance de sécurité avec autrui. Ils se ferment *a priori* à un contact interpersonnel. L'intensité de ce pattern varie en fonction du degré d'intimité dans les relations sociales en jeu, suggérant que l'élément-clef réside dans le maintien ou la création d'une zone de confort, au sein de laquelle ils peuvent baisser la garde sans risque (apprivoisement).

Il est très important de souligner que la validité conceptuelle de ce pattern reçoit un appui par le fait que ces comportements s'étiolent considérablement après la thérapie, rapprochant le fonctionnement des phobiques de celui des timides et des contrastes.

Question 2 : Dans quelle mesure ce pattern varie-t-il selon le sous-type de leurs difficultés sociales (PS / PSG / TPE) ?

Le pattern de « surprotection de soi » ne varie pas dans la nature des comportements, mais en intensité selon le sous-type de phobie sociale des personnes que nous avons observées. Quel que soit leur sous-type⁵³, ils restent tous sur une défensive prophylactique. À l'issue de cette étude, conformément à ce que nous avons déjà vu dans la littérature de recherche par rapport au continuum du degré d'anxiété sociale subjective (Herbert, Hope & Bellack, 1992 ; Boone, McNeil, Masia, *et al.*, 1999), nous pouvons avancer que phobie sociale, phobie sociale de type généralisée⁵⁴, et trouble de la personnalité évitante⁵⁵, représentent un même phénomène dont le degré de sévérité varie.

⁵³ Voir tableau V : Synthèse du développement des difficultés sociales des participants PS, p. 22.

⁵⁴ Dans la mesure où l'on considère le sous-type « généralisé » d'un point de vue quantitatif et non qualitatif.

⁵⁵ Dans la mesure où l'on considère que le sous-type « dysfonction sociale » correspond à la personnalité évitante.

Il est même possible d'aller plus loin en affirmant que les conséquences d'une telle variabilité se répercutent au niveau comportemental dans le fonctionnement social, ce qui ne ressortait pas toujours dans les études construites en termes d'habiletés sociales effectuées en laboratoire (Turner, Beidel & Townsley, 1992 ; Herbert *et al.*, 1992 ; Tran & Chambless, 1995).

Question 3 : Dans quelle mesure ce pattern diffère-t-il de celui de personnes :

a- se considérant comme timides ?

b - ne se considérant pas comme timides (contrastés) ?

L'étude a permis d'établir que le pattern de fonctionnement des phobiques sociaux était différent de celui des timides comme des contrastés. En effet, les témoins présentent un mode de vie caractérisé par des comportements actifs visant un rapprochement social, avec tri *post facto* au besoin. Les résultats suggèrent donc une distinction entre phobiques et non-phobiques, plutôt que le continuum phobique social / timide / contraste, sous-entendu dans la littérature (Greist, 1995 ; Chavira, 1999).

Par ailleurs, les timides pouvaient parfois avoir des scores équivalents à ceux des PS aux mesures relatives à l'anxiété sociale. Par conséquent, il est intéressant de souligner que la distinction entre les deux groupes se fait au niveau de leurs comportements sociaux *réels*. Si un continuum peut éventuellement se refléter au niveau subjectif (un peu à l'image PS / PSG / TPE), il ne se retrouve pas au niveau du fonctionnement interpersonnel. Autrement dit, à degré d'anxiété sociale « égal », les phobiques sociaux se « surprotègent » tandis que les timides « y vont quand même ». Cela renvoie à nouveau au besoin d'étudier le fonctionnement social en tenant compte des comportements réels des individus et non pas seulement de leur appréciation subjective (voir annexe 12, p.xcv et p.xcvii).

Limites de la recherche

Les principales limites de cette étude sont essentiellement liées à la méthode utilisée et aux outils disponibles. Nous avons tenté d'en limiter les effets.

Mesure de la timidité

Nous n'avons pas utilisé de mesures psychométriques de timidité parce que, devant la confusion des résultats qu'évoque la littérature (Chavira, 1999; Heiser, Turner & Beidel, 2003), nous avons préféré passer outre. L'établissement de ce groupe de sujets s'est donc fait de manière subjective : les gens s'auto-déclaraient « timides ».

Enfin, on s'assurait qu'ils ne répondaient pas aux critères de la phobie sociale selon le DSM-IV tels qu'évalués par l'ADIS-R. Pour appuyer la pertinence de ce choix, on observe des pics au SAD et au SCS, suggérant fortement que nous n'avions pas affaire à des imposteurs.

Biais de l'observateur

De prime abord, on peut penser que les participants ont pu agir différemment en ma présence. C'est certainement le cas pour les premiers moments de la rencontre, mais probablement pas pour les huit ou les dix heures d'affilée que nous avons passées ensemble.

Le fait qu'il y ait eu plusieurs sources d'observation et que les questionnaires d'auto-évaluation appuient les données ethnographiques soutient l'idée que le biais de l'observateur a été aussi minime que possible.

Participants masculins

La recherche n'a été effectuée qu'avec des hommes. Ce fut un concours de circonstances. Deux femmes avaient également accepté de participer, mais nous n'avons finalement pas pu les garder dans l'étude : l'une d'entre elles a dû abandonner la recherche en début de thérapie, suite à un accident de voiture; l'autre a commencé à prendre des antidépresseurs prescrits pour douleur chronique, ce qui constituait un critère d'exclusion du programme de recherche. Aussi faudrait-il

s'assurer que le pattern de « surprotection de soi » se décline de la même façon avec les mêmes emphases chez les femmes. Cette hypothèse reste à démontrer⁵⁶.

Généralisation des résultats

Le lecteur pourrait ici évoquer la taille de l'échantillon comme étant une limite à cette recherche en se demandant : « *Quid* de la généralisation avec quatre patients et quatre témoins appariés ? »

La réponse à cette question implique d'évoquer au moins trois points de vue différents : le premier renvoie aux fondements épistémologiques de la méthode employée⁵⁷; le deuxième fait référence à la recherche sur la phobie sociale en général; le troisième, à la représentativité des participants phobiques sociaux en particulier.

1 – Fondements épistémologiques

Pour qui prend un peu de distance, il va de soi qu'aucune méthode ne s'impose d'emblée et universellement. Le choix des méthodes et leur pertinence dépend avant tout de l'objet étudié et du type de questions que l'on se pose.

Les méthodes quantitatives procurent une certaine sécurité dans la mesure où elles permettraient une généralisation (statistique) des résultats obtenus. Autrement dit, le traitement statistique serait *apparemment* garant de scientificité. Skinner (*op.cit.*) et d'autres⁵⁸ ont abondamment traité du sujet, mettant en garde le lecteur contre cette assertion qui peut être fallacieuse. Le cas échéant, cela donnerait un confort intellectuel de mauvais aloi. Enfin, Kazdin (1981) souligne que si la généralisation, avec la méthode des cas, ne peut se faire au plan statistique, elle peut en revanche se faire au plan analytique. C'est dans cette perspective, ici, que l'aspect naturaliste de l'étude prend toute son importance : les comportements observés sont représentatifs de la « vraie vie » (validité externe écologique).

⁵⁶ Cette hypothèse est basée sur notre expérience clinique et sur les mesures effectuées avant la thérapie sur les deux participantes que nous n'avons pu garder (autre forme de saturation).

⁵⁷ Thème plus amplement traité ailleurs (Chapuis & Amado, 1997).

⁵⁸ Bergman (1957); Blalock (1962, 1984); Sieber (1973); Van Maanen (1979); Samelson (1980); Knorr-Cetina (1981); Danziger (1985); Levy (1993); Franzosi (1994); Henwood & Pidgeon (1994); Plante (1994); Kvale (1994).

Il semble donc que le problème du choix des méthodes est moins à poser en termes d'approches qu'en référence à la capacité du chercheur à appréhender adéquatement la « réalité » qu'il souhaite observer.

En l'occurrence, la présente étude avait pour objectif de mettre en évidence un pattern de comportements. L'ethnographie est donc la méthode idoine pour observer le mode de fonctionnement des participants dans leur milieu de vie naturel.

L'ethnographe ne doit donc pas seulement voir, il lui faut aussi comprendre un individu en tant que « tout dans un contexte », dans un processus continu. Dans un mouvement de va-et-vient, la découverte-vérification oscille entre induction-déduction, expérience-réflexion.

Cette approche nous a permis notamment de satisfaire au principe de saturation empirique. C'est-à-dire que la décision de mettre fin au terrain a été prise quand les données recueillies n'apportaient plus rien de nouveau sur les stratégies de fonctionnement des sujets observés. Cela pourrait d'ailleurs faire l'objet de recherches futures, qui auraient pour objectif de valider nos résultats par duplication, comme le rappellent Yin (1994) et Van der Maren (1997); c'est en multipliant ce genre d'études qu'au fil du temps la généralisation pourrait être confirmée.

De tous temps, la méthodologie a fait l'objet de discussions et de controverses. La méthode de recherche optimale est celle qui va permettre de colliger des données significatives et non, des données auxquelles on veut donner un certain sens. Un des défis des chercheurs de notre domaine consiste donc à se donner des principes de recherche et des méthodes de contrôle, qui, tout en respectant le caractère particulier de l'étude, n'en assurent pas moins la validité et la rigueur. C'est ce que nous avons fait ici.

2 – Recherches sur la phobie sociale

La phobie sociale est abordée ici en tant que problème au niveau du fonctionnement social. Cette conception ne fait pas l'unanimité dans la littérature de recherche.

Une tendance actuelle est de dire que la phobie sociale résulte de « distorsions cognitives ». Sans rentrer ici dans les détails de ce que serait une « distorsion » ou un « biais », il est important de noter que, dans leur revue critique de la littérature sur le sujet, Stravynski, Bond et Amado (2004) démontrent qu'il n'existe aucune preuve convaincante permettant d'avancer que les phobiques sociaux soient caractérisés par des « schémas cognitifs » particuliers.

Une autre façon actuelle d'étudier la phobie sociale est de le faire sous un angle neurobiologique. L'hypothèse sous-jacente propose qu'elle puisse être expliquée par un déficit en neurotransmetteurs. De même, Dewar et Stravynski (2001) ont examiné l'ensemble des recherches touchant à cet aspect sans trouver de quoi l'appuyer.

Une troisième façon de concevoir la phobie sociale est de poser l'hypothèse qu'elle résulte « d'un manque d'habiletés sociales ». Le chercheur se heurte ici au problème de la définition du construit « habiletés sociales », ainsi qu'à la manière de le mesurer. Nous avons brièvement vu dans la partie I qu'il existait deux approches : l'approche molaire, qui tient compte des comportements dans leur ensemble et, l'approche moléculaire, qui se préoccupe des détails des comportements (note n°18, p.14). À nouveau, Stravynski et Amado (2001) soutiennent qu'aucune recherche ne permet de supporter cette hypothèse de manière probante, d'autant plus que la validité écologique des jeux de rôles demeure inconnue. Nous discuterons d'ailleurs des limites de l'utilisation des jeux de rôles dans la section « liens avec la littérature ».

En somme, la seule façon de permettre de faire émerger des résultats significatifs chez les phobiques sociaux, mis à part de leur demander de remplir une batterie d'échelles standardisées auto-rapportées, est d'étudier leur fonctionnement interpersonnel. Et pour ce faire, nulle autre méthode que l'ethnographie n'est

recommandable. Ainsi, quand bien même, la généralisation des résultats ne peut évidemment pas se faire au plan statistique, elle peut se faire au plan conceptuel. La « contextualisation »⁵⁹ des résultats suggèrent qu'ils sont « prometteurs », parce qu'ils font indubitablement ressortir des différences en termes de *comportements sociaux* observés *in situ*.

3 – Représentativité des participants

Les participants de notre étude étaient évidemment des sujets volontaires; donc, nonobstant le problème du nombre, il importe de savoir s'ils sont représentatifs de l'ensemble d'autres sujets volontaires. La réponse est : « oui ».

Pour les phobiques sociaux, les participants à notre étude sont comparables à l'ensemble des sujets des études conduites au centre de recherche Fernand-Seguin dans le cadre du programme de traitement de la phobie sociale, en ce qui concerne les données obtenues à partir des mesures auto-rapportées ($n \approx 250$). Les timides se sont reconnus dans une annonce tout comme les phobiques. Leurs résultats aux mesures auto-rapportées ne sont pas similaires à ceux des phobiques sociaux, et confirment, par les pics à des mesures d'anxiété sociale, qu'ils n'étaient pas des imposteurs (cf. p.82). De même pour les contrastes, les résultats aux mesures auto-rapportées d'anxiété sociale indiquent des résultats normatifs.

Par conséquent, même si l'étude a été menée auprès d'un total de huit personnes, il est possible de soutenir qu'elles représentent un bon exemple de leurs groupes respectifs.

Liens avec la littérature

Nos résultats sont congruents avec la littérature déjà présentée. Par exemple, il est possible d'établir une analogie avec les résultats de l'étude de Kachin, Newman et Pincus (2001) qui, à partir de mesures auto-rapportées et sans jeux de rôles, a mis en évidence deux sous-groupes de phobiques sociaux. Le premier se compose de

⁵⁹ Pour reprendre l'expression suggérée par Kvale (1994).

personnes dont les comportements sont hostiles ou colériques, ce qui rappellerait ce que nous avons défini comme « l'assaut », et l'autre groupe composé de personnes ayant des comportements plus soumis, ce qui rappellerait « l'éclipse ».

Les études « *in vitro* » utilisant les jeux de rôles comme outil pour évaluer les « habiletés sociales » ont globalement mis en évidence que les phobiques sociaux, ou les personnes socialement anxieuses, avaient tendance à ne pas initier le contact ou à attendre plus longtemps avant de le faire⁶⁰. Dans notre recherche « *in vivo* », ce genre de comportements fait partie de la tactique dite de « l'éclipse ». Il est important de noter que dans les études « *in vitro* », les participants n'avaient pas vraiment la possibilité de fuir la réalité à laquelle ils étaient confrontés. Ils n'avaient en fait que deux choix : « l'assaut » ou « l'éclipse », puisqu'ils ne pouvaient s'échapper hors des lieux du laboratoire⁶¹. *A contrario*, dans l'étude « *in vivo* » que nous présentons ici, les participants avaient cette dernière possibilité. On a pu ainsi observer qu'il existe une sorte de hiérarchie dans les sous-patterns et que la fuite est certainement le choix préféré dans la plupart des circonstances pour les phobiques sociaux. Ils ne se cachent que si, et seulement si, ils n'ont pas d'autre choix. Cette constatation contribue à la justification de l'usage d'une approche ethnographique dans la quête de la connaissance des comportements des phobiques sociaux.

Par ailleurs, les résultats de notre étude ne sont pas sans rappeler ceux de l'étude de Walters et Hope (1998) qui ont trouvé que les phobiques sociaux avaient moins de comportements de coopération et de dominance que les contrôles. En effet, leurs résultats concordent avec les nôtres, dans la mesure où la coopération comme la dominance nécessitent de faire les premiers pas dans le contact interpersonnel.

Notre étude appuie également la thèse de Gilbert (1993), bien que nous nous soyons volontairement écartés de l'étude des processus internes de la personne. La conception du modèle de Gilbert veut *expliquer* l'origine des comportements sociaux. Elle s'est dessinée selon une approche hypothético-déductive pour en arriver à

⁶⁰ Hofmann, Gerlach, Wender & Roth (1997) ; Walters & Hope (1998) ; Baker & Edelmann (2002) ; Wenzel, Graff-Dolezal, Macho & Brendle (2005).

⁶¹ Leur participation était liée soit à des crédits de cours (étudiants de premier cycle), soit à une thérapie. Dans les deux cas, « l'assaut » n'était pas non plus une tactique envisageable!

suggérer des catégories de comportements. À l'inverse, notre approche inductive empirique cherchait à *décrire* les comportements sociaux des personnes observées, à partir desquels nous avons pu faire émerger des patterns. Le fait que nos résultats convergent renforce à nouveau la validité de construit du pattern de « surprotection de soi » que nous avons pu mettre en évidence.

Les différentes déclinaisons de ce pattern ont elles aussi, un certain « déjà vu ». Dans une perspective éthologique, Isaac Marks (1987) décrit les quatre stratégies de comportements de peur : le retrait pouvant se faire de manière active ou passive, l'immobilité, la défense agressive, et le détournement de l'attaque. Ces stratégies ne sont pas sans rappeler certaines stratégies de nos participants phobiques sociaux.

Les stratégies comportementales que l'on a mises en évidence font référence au besoin de se protéger d'un grand danger. Si l'isolement procuré par la fuite offre un soulagement instantané, il n'en va pas de même à moyen et à long terme puisqu'il renforce la détresse psychologique en l'amplifiant. Cette stratégie d'esquive systématique du contact des autres brime les phobiques sociaux dans leur liberté d'être. Ils ne sont plus « libres » de leurs actes, et c'est d'ailleurs ce qui déclenche souvent leur recherche d'aide.

Ce cheminement fait directement référence à la notion de liberté face à autrui développée par Jean-Paul Sartre⁶². C'est l'homme, dit-il, qui crée le sens de son existence en posant des actes face à l'autre. Pour être, il ne faut donc pas fuir sans cesse. En l'occurrence, on a vu dans notre étude que ces actes posés dans une perspective de défense de soi donnaient en fait des résultats inverses.

Contribution de l'étude

La contribution principale de cette étude est donc empirique. Elle vise à enrichir la validité de la phobie sociale, en ayant justement déterminé l'existence d'un pattern de comportements caractéristique des phobiques sociaux.

⁶² Le lecteur peut se référer à « l'épreuve du regard » élaborée dans *L'Être et le Néant* (1943), ainsi qu'à la pièce *Huis Clos* (1944), dans laquelle Inès prononce cette phrase devenue célèbre : « l'enfer, c'est les autres » (p.93).

Plusieurs points sont à relever :

1. Le pattern de « surprotection de soi » a émergé naturellement à travers les données relatives au fonctionnement social des phobiques sociaux grâce à une approche ethnographique.
2. Le pattern de « surprotection de soi » a disparu avec la thérapie, ce qui renforce sa validité conceptuelle.
3. Ce pattern de fonctionnement ne se retrouve ni chez les timides, ni chez les contrastes, ce qui renforce la validité discriminante.
4. Leur évolution s'est vue renforcée par le profil similaire obtenu aux questionnaires d'auto-évaluation, limitant *de facto*, le biais de l'observateur comme menace à la validité interne de l'étude.
5. Cette étude est « saturée » à la fois au plan théorique (les catégories dignes d'intérêt sont toutes représentées), mais également au plan empirique. Nous avons en effet retrouvé systématiquement le pattern de surprotection de soi dans chacun des cas de phobiques sociaux ; et au quatrième cas, nous n'apprenions déjà plus grand-chose de nouveau, ce qui appuie également la validité interne de l'étude.
6. Cette étude se base sur le fonctionnement social « réel » des participants, l'immersion dans la « vraie vie » des personnes permet de souligner la validité écologique des résultats obtenus, ce qui appuie une des validités externes.

Avenues de recherche

Deux points sont à considérer pour les chercheurs qui souhaiteraient adopter cette méthode. Le premier est de pouvoir prolonger l'observation sur le terrain. Il serait opportun à l'avenir de pouvoir effectuer des observations répétées sur une plus longue période de temps. Le second point est de proposer d'emblée le dictaphone aux participants en guise de journal de bord. Comme il est préférable que les événements soient enregistrés sur le coup, il serait judicieux de pouvoir fournir également un

téléavertisseur qui sonnerait par exemple aux heures pour une cueillette de données plus systématique, ce qui permettrait de limiter le biais de mémoire.

D'un point de vue culturel, il serait intéressant d'utiliser la même approche pour étudier le fonctionnement social des Japonais afin de mieux comprendre le phénomène du *Taijin Kyofu* et de son sous-type offensif. À la suite d'une recherche de ce genre, il serait sans doute plus facile de déterminer, comme le suggèrent Zhang, Yu, Draguns et *al.* (2000), si le *Taijin Kyofu* est réellement un construit différent de celui de la phobie sociale. Par ailleurs, une étude ethnographique au Japon permettrait de mieux rendre compte du rôle des valeurs véhiculées dans la société et de leur impact sur la compréhension du phénomène du *Taijin Kyofu*.

Dans une perspective étiologique, l'étude du fonctionnement d'adolescents au moment de la formation des cliques entre pairs, des premiers exposés en classe, des premiers contacts amoureux, seraient sans doute extrêmement utiles puisqu'ils sont souvent rapportés comme étant à l'origine des difficultés sociales que ce soit dans notre étude ou dans la littérature de recherche en général⁶³. D'autre part, il serait aussi opportun d'évaluer, toujours selon une approche ethnographique, comment le fonctionnement social des parents peut influencer celui des enfants⁶⁴.

Il serait aussi intéressant d'aller « jusqu'au bout » du continuum de situations d'anxiété sociale, en évaluant l'anxiété de performance : chez les sportifs⁶⁵, chez des artistes⁶⁶, voire les personnes politiques. Une étude ethnographique permettrait de mieux faire ressortir les similitudes et les différences entre ce que l'on appelle communément « le trac » et la phobie sociale. De plus, évaluer le fonctionnement social de personnalités publiques serait également intéressant pour faire ressortir la dichotomie vie publique / vie privée. Ce genre de recherche aurait l'avantage de pouvoir utiliser en plus de l'information secondaire comme les biographies – autorisées et non autorisées, les articles de journaux, les enregistrements audio ou

⁶³ Voir la recherche de Walters et Inderbitzen (1998).

⁶⁴ Bond (en préparation) s'intéresse à cette problématique, mais l'étudie dans un contexte de laboratoire (comparaison des comportements sociaux d'enfants d'âge primaire de parents PS à ceux de parents C).

⁶⁵ Voir Norton, Burns, Hope & Bauer (2000).

⁶⁶ Voir Steptoe, Malik, Pay et *al.* (1995); Van Kemenade, Van Son & Van Heesh (1995).

vidéo, et les documentaires pour ne citer que les plus évidents. Enfin, il serait également pertinent, à l'instar de Baker et Edelman (2002), d'étudier le fonctionnement social d'un groupe intermédiaire de personnes anxieuses, pour s'assurer de valider la spécificité du pattern interpersonnel de « surprotection de soi » des phobiques sociaux.

Conclusion

Cette étude a mis en évidence un pattern de comportements interpersonnels chez les phobiques sociaux observés dans leur environnement naturel. Elle a permis de faire ressortir que, peu importe leur peur, ils demeurent *actifs* dans leur mode de fonctionnement qui leur est spécifique. Cette notion ne peut apparaître quand on les observe en laboratoire, car ils y sont contraints de telle sorte qu'ils ne peuvent pas mettre en œuvre leurs stratégies de base : l'esquive ou l'affrontement. Enfin, la plupart des recherches *in vitro* se focalisent sur la « peur », elles ne font logiquement pas ressortir de comportements sociaux significatifs et, éludent *de facto* les stratégies de comportements spécifiques aux phobiques sociaux qui, ici, n'ont pu émerger que grâce à la méthode de recherche ethnographique.

C'est probablement la première fois que l'on étudie les comportements des phobiques sociaux avec une méthode aussi invasive de leur vie quotidienne. Certes, comme on l'a dit, il serait souhaitable de pouvoir continuer sur cette lancée afin de dupliquer les résultats de la recherche, mais aussi d'étendre cette approche à l'étude en profondeur de la timidité afin de clarifier ce construit. Par ailleurs, maintenant qu'il a été démontré qu'une étude ethnographique est réalisable dans ce domaine, peut-être pourrait-on considérer de tester la validité écologique des jeux de rôles.

En conclusion, à la lumière des résultats présentés, l'appellation de « phobie sociale » pourrait être reconsidérée. Je suggère d'aller au-delà de ce qu'avait proposé Janet (1908) pour parler plutôt de « phobie interpersonnelle ». Cela permettrait davantage de préciser le construit, dans la mesure où le regard, comme l'évoque Sartre, constitue la forme première de communication.

« Ainsi, être vu me constitue comme un être sans défense
pour une liberté qui n'est pas ma liberté. »

Jean-Paul Sartre
L'Être et le Néant (1943), p. 306.

Bibliographie

- Achard, S., Chignon, J.-M., Poirier-Littré, M. F., Galinowski, A., Pringuey, D., Van Os, J., & Lemonnier, F. (1995). Adaptation sociale et dépression: intérêt de l'échelle SAS-SR (Social Adjustment Scale Self-Report). *L'Encéphale*, *21*, 107-116.
- Agar, M. H. (1986). *Speaking of ethnography*. Beverly Hills (CA.): Sage Publications.
- Alden, L. E., & Wallace, S. T. (1995). Social phobia and social appraisal in successful and unsuccessful social interactions. *Behaviour Research and Therapy*, *33* (5), 497-505.
- Alden, L. E., Mellings, T. M. B., & Lapsa, J. M. (2004). Framing social information and generalized social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *42*, 585-600.
- Amado, D., & Stravynski, A. (1998). *The reliability of the diagnosis of social phobia : A review*. Paper presented at the 24th International Congress of Applied Psychology. San Francisco, CA, August 9-14.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (3rd edition). Washington, DC : Author.
- American Psychiatric Association (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (3rd edition revised). Washington, DC : Author.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder* (4th edition). Washington, DC : Author.
- André, C., & Légeron, P. (2000). *La peur des autres : Trac, timidité et phobie sociale*. Paris : Editions Odile Jacob.
- Baker, S. R., & Edelmann, R. J. (2002). Is social phobia related to lack of social skills? Duration of skill-related behaviours and ratings of behavioural adequacy. *British Journal of Clinical Psychology*, *41*, 243-257.
- Beck, A. T., Steer, R. A., & Garbin, M. G. (1988). Psychometric properties of the Beck Depression Inventory: Twenty-five years of evaluation. *Clinical Psychology Review*, *8*, 77-100.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelsohn, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, *4*, 561-571.
- Beidel, D. C., Turner, S. M., Jacob, R. G., & Cooley, M. R. (1989). Assessment of social phobia : Reliability of an impromptu speech task. *Journal of Anxiety Disorders*, *3*, 149-158.

- Bellack, A. S. (1979). A critical appraisal of strategies for assessing social skill. *Behavioral Assessment, 1*, 157-176.
- Bergman, G. (1957). *Philosophy of science*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Blalock, H. M. (1984). *Basic Dilemma in the Social Science*. Beverly Hills (CA): Sage University Paper.
- Blalock, H.M. (1962). *Methodology in Social Research*. New York (NY): McGraw Hill.
- Bland, R. C., Orn, H., & Newman, S. C. (1988). Lifetime prevalence of psychiatric disorders in Edmonton. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 77* (Suppl. 338), 24-32.
- Blouin, A. G., Perez, E. L., & Blouin, J. H. (1988). Computerized administration of the Diagnostic Interview Schedule. *Psychiatry Research, 23*, 335-344.
- Bond, S. (en préparation). *La transmission intergénérationnelle de la phobie sociale : une analyse de certains facteurs familiaux*. Thèse de doctorat inédite, Université de Montréal.
- Boone, M. L., McNeil, D. W., Masia, C. L., Turk, C. L., Carter, L. E., Ries, B. J., & Lewin, M. R. (1999). Multimodal comparisons of social phobia subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 13* (3), 271-292.
- Bourdin, A. (1983). Proximité, distance et solidarité : Questions sur le lien social et la vie quotidienne. Dans : C. Javeau (Ed.), *Micro- et Macro-sociologie du quotidien* (Actes des journées d'études de Bruxelles, 12-15 mai 1981) (pp.79-95). Bruxelles : Université libre de Bruxelles.
- Brown, E. J., Heimberg, R. G., & Juster, H. R (1995). Social phobia subtype and avoidant personality disorder : Effect on severity of social phobia, impairment, and outcome of cognitive behavioral treatment. *Behavior Therapy, 26*, 467-486.
- Burnam, A., Karno, M., Hough, R. L., Escobar, J. I., & Forsythe, A. B. (1983). The spanish Diagnostic Interview Schedule : Reliability and comparison with clinical diagnoses. *Archives of General Psychiatry, 40*, 1189-1196.
- Campbell, D. T., & Stanley, (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Hopewell (N.J.) : Houghton Mifflin Company.
- Canino, G. J., Bird, H. R., Shrout, P. E., Rubio-Stipec, M., Bravo, M., Martinez, R., Sesman, M., Guzman, A., Guevara, L. M., Costas, H. (1987a). The spanish, Diagnostic Interview Schedule : Reliability and concordance with clinical diagnoses in Puerto Rico. *Archives of General Psychiatry, 44*, 720-726.

- Canino, G. J., Bird, H. R., Shrout, P. E., Rubio-Stipec, M., Bravo, M., Martinez, R., Sesman, M., Guevara, L. M. (1987b). The prevalence of specific psychiatric disorders in Puerto-Rico. *Archives of General Psychiatry*, 44, 727-735.
- Chaouki, Z. M. (1999). Phénoménologie et herméneutique. *Fikr wa Naqd (Pensée et critique)*, 16, 71-84.
- Chapuis, P., & Amado, D. (1996). *N'y a-t-il que les nuls en statistiques qui fassent de la recherche qualitative ?* Conférence présentée au Colloque international « Recherche qualitative et gestion. De l'anxiété à l'innovation : approches créatives en recherche qualitative ». HEC, Montréal, 26 octobre.
- Chapuis, P., & Amado, D. (1997). À la recherche de « l'imprécision » perdue. *Recherches Qualitatives*, 17, 146-160.
- Chavira, D. A. (1999). *The relationship between shyness and social phobia: Issues in validity*. Unpublished doctoral dissertation. San Diego (Ca.): University of California, San Diego - San Diego State University.
- Clarvit, S. R., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (1996). The offensive subtype of Taijin-kyofu-sho in New York City: The phenomenology and treatment of a social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 57, 523-527.
- Coles, M. E., & Heimberg, R. G. (2000). Patterns of anxious arousal during exposure to feared situations in individuals with social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 405-424.
- Cottraux, J., Bouvard, M., & Messy, P. (1987). Validation et analyse factorielle d'une échelle de phobies : La version française du questionnaire des peurs de marks et Matthews. *L'Encéphale*, 13, 23-29.
- Cottraux, J., Note, I., Albuissou, E., Yao, S. N., Note, B., Mollard, E., Bonasse, F., Jalenques, I., Guérin, J., & Coudert, A. J. (2000). Cognitive Behavior Therapy versus Supportive Therapy in social phobia : A randomized controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69, 137-146.
- Cronbach, L. J. (1971). Test Validation. In : R.L.Thorndike (Ed.), *Educational Measurement*. Washington : American Council on Education.
- Cronbach, L. J., & Meehl, P. E. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin*, 52, 281-302.
- Cronbach, L. J., Rajaratman, N., & Gleser, G. C. (1963). Theory of generalizability. *British Journal of Statistical Psychology*, 16, 137-163.
- Crozier, W. R. (Ed.) (1990). *Shyness and embarrassment. Perspectives from social psychology*. New York (NY): Cambridge University Press.
- Danziger, K. (1985). The Methodological Imperative in Psychology. *Philosophy of the Social Science*, 15, 1-13.

- Davidson, J. R. T., Potts, N. L., Richichi, E. A., Ford, S. M.; Krishnan, K. R. R., Smith, R. D., Wilson, W. (1991). The Brief Social Phobia Scale. *Journal of Clinical Psychiatry*, 52(Suppl), 48-51.
- Degonda, M., & Angst, J. (1993). The Zurich study. XX. Social phobia and agoraphobia. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 243, 95-102.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1979). The DSFI : A multidimensional measure of sexual functioning. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 5, 244-281.
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., & Covi, L. (1973). SCL-90-R. An outpatient psychiatric rating scale : A preliminary report. *Psychopharmacological Bulletin*, 9, 13-28.
- D'Espagnat, B., & Klein, É. (1993). *Regards sur la matière*. Paris : Fayard.
- Dewar, K. M., & Stravynski, A. (2001). The quest for biological correlates of social phobia: an interim assessment. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 103, 244-251.
- Di Nardo, P. A., Moras, K., Barlow, D. H., Rapee, R. P., & Brown, T. A. (1993). Reliability of DSM-III-R anxiety disorder categories using the Anxiety Disorders Interview Schedule-Revised (ADIS-R). *Archives of General Psychiatry*, 50, 251-256.
- Di Nardo, P. A., O'Brien, G. T., Barlow, D. H., Waddell, M. T., & Blanchard, E. B. (1983). Reliability of DSM-III anxiety disorders categories using a new structured interview. *Archives of General Psychiatry*, 40, 1070-1074.
- Dow, M. G., Biglan, A., & Glaser, S. R. (1985). Multimethod assessment of social anxious and socially nonanxious women. *Behavioral Assessment*, 7, 273-282.
- Duveen, G. (2000). Piaget ethnographer. *Information sur les sciences sociales*, 39, 79-97.
- Erdman, H. P., Klein, M. H., Greist, J. H., Bass, S. M., Bires, J. K., & Machtinger, P. E. (1987). A comparison of the Diagnostic Interview Schedule and clinical diagnosis. *American Journal Psychiatry*, 144, 1477-1480.
- Fairbrother, N. (2002). The treatment of social phobia – 100 years ago. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 1291-1304.
- Faravelli, C., Guerrini Degl'Innocenti, B., & Giardinelli, L. (1989). Epidemiology of anxiety disorders in Florence. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 79, 308-312.
- Faravelli, C., Zucchi, T., Viviani, B., Salmoria, R., Perone, A., Paionni, A., Scarpato, A., Vigliaturo, D., Rosi, S., D'adamo, D., Bartolozzi, D., Cecchi, C., & Abrardi, L. (2000). Epidemiology of social phobia: a clinical approach. *European Psychiatry*, 15, 17-24.

- Fenigstein, A., Scheier, M. F., Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness : Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 522-527.
- Fetterman, D. M. (1998). *Ethnography – Step by step* (Second Edition). Thousand Oaks (California) : Sage Publications.
- Frances, A., First, M. B., & Pincus, H. A. (1994). *DSM-IV Guidebook*. Washington, DC : American Psychiatric Press.
- Franzosi, R. (1994). Outside and inside the regression black box from exploratory to interior data analysis. *Quality and Quantity, 28*, 21-53.
- Furmark, T., Tillfors, M., Stattin, H., Ekselius, L. & Fredrikson, M. (2000). Social phobia subtypes in the general population revealed by cluster analysis. *Psychological Medicine, 30*, 1335-1344.
- Gilbert, P. (1993). Defence and safety : Their function in social behaviour and psychopathology. *British Journal of Clinical Psychology, 32*, 131-153.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory. Strategies for Qualitative Research*. Chicago (Ill.) : Aldine.
- Goisman, R. M., Goldenberg, I, Vasile, R. G., & Keller, M.B. (1995). Comorbidity of anxiety disorders in a multicenter anxiety study. *Comprehensive Psychiatry, 36*, 303-311.
- Goldenberg, I. M., White, K., Yonkers, K., Reich, J., Warshaw, M. G., Goisman, R. M., & Keller, M. B. (1996). The infrequency of “pure culture” diagnoses among the anxiety disorders. *Journal of Clinical Psychiatry, 57*, 528-533.
- Greist, J. H. (1995). The diagnosis of social phobia. *Journal of Clinical Psychiatry, 56* (Suppl. 5), 5-12.
- Hammersley, M., & Atkinson, P. (1995). *Ethnography. Principles in practice* (Second edition). London : Routledge.
- Heimberg, R. G., Holt, C. S., Schneier, F. R., Spitzer, R. C., & Liebowitz, M. R. (1993). The issue of subtypes in the diagnosis of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 7*, 249-269.
- Heiser, N. A., Turner, S. M., & Beidel, D. C. (2003). Shyness : relationship to social phobia and other psychiatric disorders. *Behaviour Research and Therapy, 41*, 209-221.
- Helzer, J. E., Robins, L. N., McEvoy, L. T., Spitznagel, E. L., Stoltzman, R. K., Farmer, A., & Brockington, I. F. (1985). A comparison of clinical and Diagnostic Interview Schedule diagnoses. *Archives of General Psychiatry, 42*, 657-666.

- Henwood, K., & Pidgeon, N. (1994). Beyond the qualitative paradigm. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 4*, 225-238.
- Herbert, J. D., Hope, D. A., & Bellack, A. S. (1992). Validity of the distinction between Generalized Social Phobia and Avoidant Personality Disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 101* (2), 332, 339.
- Hofmann, S. G., & Roth, W. T. (1996). Issues related to social anxiety among controls in social phobia research. *Behavior Therapy, 27*, 79-91.
- Hofmann, S. G., Gerlach, A. L., Wender A., & Roth, W. (1997). Speech disturbances and gaze behavior during speaking in subtypes of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 11* (6), 573-585.
- Hofmann, S. G., Newman, M. G., Becker, E., Bau Taylor, C., & Roth, W. T. (1995). Social Phobia with and without avoidant personality disorder : Preliminary behavior therapy outcome findings. *Journal of Anxiety Disorders, 9* (5), 427-428.
- Hofmann, S. G., Newman, M. G., Ehlers, A., & Roth, W. T. (1995). Psychophysiological differences between subtypes of social phobics. *Journal of Abnormal Psychology, 104*, 224-231.
- Holt, C. S., Heimberg, R. G., & Hope, D. A. (1992). Avoidant personality disorder and the generalized subtypes of social phobia. *Journal of Abnormal Psychology, 101* (2), 318-325.
- Huberman, A. M., & Miles, M. B. (1984). *Qualitative Data Analysis. A sourcebook of New Methods*. Beverly Hills (Calif.) : Sage Publications. Traduit sous le titre : *Analyse des données qualitatives. Recueil de nouvelles méthodes* (1991). Bruxelles : De Boeck.
- Hwu, H. G., Yeh, E. K., & Chang, L. Y. (1989). Prevalence of psychiatric disorders in Taiwan defined by the Chinese Diagnostic Interview Schedule. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 79*, 136-147.
- Iwase, M., Nakao, K., Takaishi, J., Yorifuji, K., Ikezawa, K., & Takeda, M. (2000). An empirical classification of social anxiety: Performance, interpersonal and offensive. *Psychiatry & Clinical neurosciences, 54*, 67-75.
- Janet, P. (1908). *Les obsessions et la psychasthénie* (Deuxième édition). Paris : Félix Alcan Éditeur.
- Kachin, K. E., Newman, M. G., & Pincus, A. L. (2001). An interpersonal problem approach to the division of social phobia. *Behavior Therapy, 32*, 479-501.
- Kazdin, A. E. (1981). Drawing valid inferences from case studies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 49*, 183-192.

- Kazdin, A. E. (1998). *Research Design in Clinical Psychology* (3rd edition). Boston (Mass.): Allyn and Bacon.
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., Wittchen, H. U., & Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United-States. Results from the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, *51*, 8-19.
- Kleinknecht, R. A., Dinnel, D. L., Kleinknecht, E. E., Hiruma, N., & Harada, N. (1997). Cultural factors in social anxiety : A comparison of social phobia symptoms and Taijin Kyofusho. *Journal of Anxiety Disorders*, *11*, 157-177.
- Knorr-Cetina, K. D. (1981). Social and Scientific Method. *Philosophy of the Social Science*, *11*, 335-359.
- Kvale, S. (1994). Ten standard objections to qualitative research interviews. *Journal of Phenomenological Psychology*, *25*, 147-173.
- Laperrière, A. (1997a). La théorisation ancrée (*grounded theory*) : démarche analytique et comparaison avec d'autres approches apparentées. In : J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer, & A. P. Pires (Eds.), *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp.309-340). Montréal : Gaëtan Morin éditeur.
- Laperrière, A. (1997b). Les critères de scientificité des méthodes qualitatives. Dans : J. Poupart, J.-P. Deslauriers, L.-H. Groulx, A. Laperrière, R. Mayer, & A. P. Pires (Eds.), *La recherche qualitative : Enjeux épistémologiques et méthodologiques* (pp.365-340). Montréal : Gaëtan Morin éditeur.
- Lecrubier, Y., Wittchen, H. U., Faravelli, C., Bobes, J., Patel, A. & Knapp, M. (2000). A European perspective on social anxiety disorder. *European Psychiatry*, *15*, 5-16.
- Lee, C. K., Kwak, Y. S., Yamamoto, J., Rhee, H., Kim, Y. S., Han, J. H., Choi, J. O., & Lee, Y. H. (1990). Psychiatric epidemiology in Korea, Part I : Urban and rural differences. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *178*, 242-246.
- Lépine, J. P., & Lellouch, J. (1995). Diagnosis and epidemiology of agoraphobia and social phobia. *Clinical Neuropsychopharmacology*, *18*, S15-S26.
- Lépine, J. P., Lellouch, J., Téhérani, M., & Pariente, P. (1993). L'épidémiologie des troubles anxieux et dépressifs dans une population générale française. *Confrontations Psychiatriques*, *35*, 139-161.
- Lépine, J. P., Wittchen, H.-U., Essau, C. A., & Participants of the WHO/ADAMHA CIDI field trials (1993). Lifetime and current comorbidity of anxiety and affective disorders : Results from the international WHO / ADAMHA CIDI field trials. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, *3*, 67-77.

- Levy, R. (1993). Believability and doubtfulness - a paradigmatic view of qualitative methods. *Canadian Journal on Aging, 12*, 233-243.
- Lewin, M. R., McNeil, D. W., & Lipson, J. M. (1996). Enduring without avoiding: Pauses and verbal dysfluencies in public speaking fear. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 18*, 387-402.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., & Klein, D. F. (1985). Social phobia : Review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry, 42*, 729-736.
- Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H. U., McGonagle, K. A., & Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry, 53*, 159-168.
- Mannuzza, S., Fyer, A. J., Klein, D. F., & Endicott, J. (1989). Schedule for affective disorders and schizophrenia – Lifetime version modified for the study of anxiety disorders (SADS-LA): Rationale and conceptual development. *Journal of Psychiatric Research, 20*, 317-325.
- Mannuzza, S., Fyer, A. J., Martin, L. Y., Gallops, M. S., Endicott, J., Gorman, J., Liebowitz, M. R., & Klein, D. F. (1989). Reliability of anxiety assessment (I) : Diagnostic agreement. *Archives of General Psychiatry, 46*, 1093-1101.
- Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F., & Fyer, A. J. (1995). Generalized social phobia : Reliability and validity. *Archives of General Psychiatry, 52*, 230-237.
- Mansell, W., & Clark, D. M. (1999). How do I appear to others? Social anxiety and processing of the observable self. *Behaviour Research and Therapy, 37*, 419-434.
- Marks, I. M. (1987). *Fears, phobias, and rituals : Panic, anxiety, and their disorders*. Oxford : Oxford University Press.
- Marks, I. M., & Gelder, M. G. (1966). Different ages of onset of varieties of phobia. *American Journal of Psychiatry, 123*, 218-221.
- Marks, I. M., & Matthews, A. (1979). Brief standard self-rating for phobic patients. *Behaviour Research and Therapy, 17*, 263-267.
- McMillan, J., & Schumacher, C. (1984). *Research in education : A conceptual introduction*. Boston : Little Brown.
- McNamara, J. R., & Blumer, C. A. (1982). Role playing to assess social competence. Ecological validity considerations. *Behavior Modification, 6* (4), 519-549.
- Miller, R. S. (1995a). On the nature of embarrassability: Shyness, social evaluation and social skill. *Journal of Personality, 63*, 315-339.

- Miller, R. S. (1995b). Social Phobia – From shyness to stage fright. *Contemporary Psychology, 40*, 1100-1101.
- Norton, P. J., Burns, J. A., Hope, D. A., & Bauer, B. K. (2000). Generalization of social anxiety to sporting and athletic situations : Gender, sports involvement, and parental pressure. *Depression & Anxiety, 12*, 193-202.
- Orr, K. G. D., & Castle, D. J. (1998). Social phobia – Shyness as a disorder. *Medical Journal of Australia, 168*, 55-56.
- Pélissolo, A., & Lépine, J. -P. (1995). Les phobies sociales : Perspectives historiques et conceptuelles. *L'encéphale, 21*, 15-24.
- Pélissolo, A., André, C., Moutard-Martin, F., Wittchen, H. U. & Lépine, J. P. (2000). Social phobia in the community: relationship between diagnostic threshold and prevalence. *European Psychiatry, 15*, 25-28.
- Perugi, G., Nassini, S., Marenmani, I., Madaro, D., Toni, C., Simonini, E. & Akiskal, H. S. (2001). Putative clinical subtypes of social phobia : a factor-analytical study. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 104*, 280-288.
- Peters, L., Clark, D., & Carroll, F. (1998). Are computerized interviews equivalent to human interviewers ? CIDI-Auto versus CIDI in anxiety and depressive disorders. *Psychological Medicine, 28*, 893-901.
- Picard, D. (1994). Caractéristiques et évolution de la ritualité sociale dans les traités de savoir-vivre contemporains. Dans : A. Montandon (Ed.), *Pour une histoire des traités de savoir-vivre en Europe* (pp.371-399). Clermont-Ferrand : Association des Publications de la Faculté des Lettres et Sciences Humaines de Clermont-Ferrand.
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioural consequences of shyness. *Journal of Personality, 45*, 596-611.
- Plante, E. (1994). Method or Methodolotry : The Qualitative/Quantitative Debate. *Language, Speech & Hearing Services in the Schools, 25*, 52-54.
- Rapee, R. M., & Lim, L (1992). Discrepancy between self- and observer ratings of performance in social phobics. *Journal of Abnormal Psychology, 101* (4), 728-731.
- Robert, M. (1988). Validité, variables et contrôle. Dans : M. Robert (Ed.), *Fondements et étapes de la recherche scientifique en psychologie* (pp.79-118). St-Hyacinthe : Édisem.
- Robins, L. N., Helzer, J. E., Croughan, J., & Ratcliff, K. S. (1981). National Institute of Mental Health Diagnostic Interview Schedule: Its history, characteristics, and validity. *Archives of General Psychiatry, 38*, 381-389.

- Robins, L. N., Wing, J., Wittchen, H.-U., Helzer, J. E., Babor, T. F., Burke, J., Farmer, A., Jablenski, A., Pickens, R., Regier, D. A., Sartorius, N., & Towle, L. H. (1988). The Composite International Diagnostic Interview : An epidemiologic instrument suitable for use in conjunction with different diagnostic systems and in different cultures. *Archives of General Psychiatry*, 45, 1069-1077.
- Samelson, F. (1980). J.B. Watson's Little Albert, Cyril Burt's Twins and The Need for a Critical Science. *American Psychology*, 1980, 35, 619-625.
- Sartorius, N., Kaelber, C. T., Cooper, J. E., Roper, M. T., Rae, D. S., Gulbinat, W., Üstün, B., & Regier, D. A. (1993). Progress toward achieving a common language in psychiatry : Results from the field trial of the Clinical guidelines accompanying the WHO classification of mental and behavioral disorders in ICD-10. *Archives of General Psychiatry*, 50, 115-124.
- Sartorius, N., Üstün, B., Korten, A., Cooper, J. E., & van Drimmelen, J. (1995). Progress toward achieving a common language in psychiatry, II : Results from the international field trials of the ICD-10 Diagnostic Criteria for Research for mental and behavioral disorders. *American Journal of Psychiatry*, 152, 1427-1437.
- Sartre, J.-P. (1943). *L'Être et le Néant - Essai d'ontologie phénoménologique*. Paris : Gallimard, collection « Tel ».
- Sartre, J.-P. (1944). *Huis clos*. Paris : Gallimard, collection « Folio ».
- Schneier, F. R., Johnson, J., Hornig C.D., Liebowitz, M. R., & Weissman, M. M. (1992). Social phobia : Comorbidity and morbidity in an epidemiological sample. *Archives of General Psychiatry*, 49, 282-288.
- Schneier, F. R., Spitzer, R. L., Gibbon, M., Fyer, A. J., & Liebowitz, M. (1991). The relationship of social phobia subtypes and avoidant personality disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 32, 496-502.
- Schooler, N., Hogarty, G. E., & Weissman, M. M. (1979). Social adjustment scale II (SAS-II). In W. A. Hargreaves, C. C. Atkinson, & J. E. Sorenson (Eds.), *Resource materials for Community mental Health Program Evaluators* (DHEW No. 79-328, pp. 290-303). Washington (DC) : Superintendent of documents, U.S. Government Printing Office.
- Semler, G., Wittchen, H.-U., Joschke, K., Zaudig, M., von Geiso, T., Kaiser, S., von Cranach, M., & Pfister, H. (1987). Test-retest reliability of a standardized psychiatric interview (DIS / CIDI). *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 236, 214-222.
- Servant, D., & Parquet, P. J. (1997). *Les phobies sociales*. Paris : Masson.

- Sieber, S. (1973). The Integration of field work and survey method. *American Journal of Sociology*, 78, 1335-1359.
- Skinner, B. F. (1961). A case history in scientific method. In : B. F. Skinner (Ed.), *Cumulative Record – enlarged edition* (pp.76-100). New York : Appleton Century Crofts.
- Skre, I., Onstad, S., Torgersen, S., & Kringlen, E. (1991). High inter-rater reliability for the Structured Clinical Interview for the DSM-III-R Axis-I (SCID-I). *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 84, 163-173.
- Spitzer, R. L., & Williams, J. B. W. (1980). Procedural validity: Validity of the diagnostic process. In: Kaplan, Freedman, & Sadock (Eds.), *Comprehensive Textbook of Psychiatry*, 1, 1039-1040 (Third edition). Baltimore: Williams & Wilkins Co.
- Spitzer, R. L., Williams, J. B. W., Gibbon, M., & First, M. B. (1992). The Structured Clinical Interview for DSM-III-R (SCID) – I : History, rationale, and description. *Archives of General Psychiatry*, 49, 624-629.
- Spurr, J. M., & Stopa, L. (2003). The observer perspective: effects on social anxiety and performance. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1009-1028.
- Stein, M. B., Torgrud, L. J. & Walker, J. R. (2000). Social phobia symptoms, subtypes and severity: Findings from a community survey. *Archives of General Psychiatry*, 57, 1046-1052.
- Stemberger, R. T., Turner, S. M., Beidel, D. C., & Calhoun, K. S. (1995). Social Phobia: An analysis of possible developmental factors. *Journal of Abnormal Psychology*, 104 (3), 526-531.
- Stephoe, A., Malik, F., Pay, C., Pearson, P., Price, C., & Win, Z., (1995). The impact of stage fright on student actors. *British Journal of Psychology*, 86, 27-39.
- Stopa, L., & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 255-267
- Stravynski, A., & Amado, D. (2001). Social phobia as a deficit in social skills. In: S. G. Hofmann & P. M. DiBartolo (Eds.), *Social phobia and social anxiety: Multiple perspectives* (pp.107-129). Boston: Allyn & Bacon.
- Stravynski, A., Arbel, N., Bounader, J., Gaudette, G., Lachance, L., Borgeat, F., Fabian, J., Lamontagne, Y., Sidoun, P., & Todorov, C. (2000). Social phobia treated as a problem in social functioning : a controlled comparison of two behavioral group approaches. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102, 188-198.
- Stravynski, A., Arbel, N., Lachance, L., & Todorov, C. (2000). Social phobia viewed as a problem in social functioning : a pilot study of group behavioral treatment. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 31, 163-175.

- Stravynski, A., Bond, S., & Amado, D. (2004). Cognitive causes of social phobia: A critical appraisal. *Clinical Psychology Review, 24*, 421-440.
- Stravynski, A., Gaudette, G., & Roy, C. (2004). Quelle est l'importance des facteurs thérapeutiques dans le traitement de la phobie sociale ? *Santé mentale au Québec, XXIX*, 93-104.
- Taylor, C. T., & Alden, L. E. (2005). Social interpretation bias and generalized social phobia: the influence of developmental experiences. To be published in: *Behaviour Research and Therapy*.
- The ESEMeD / MHEDEA 2000 Investigators (2004a). Prevalence of mental disorders in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 109* (suppl. 420), 21-27.
- The ESEMeD / MHEDEA 2000 Investigators (2004b). 12-Month comorbidity patterns and associated factors in Europe: results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica, 109* (suppl. 420), 28-37.
- Tillfors, M., Furmak, T., Ekselius, L., & Fredrikson, M. (2001). Social phobia and avoidant personality disorder as related to parental history of social anxiety: a general population study. *Behaviour Research and Therapy, 39*, 289-298.
- Tran, G. Q., & Chambless, D. L. (1995). Psychopathology of social phobia : Effects of subtype and avoidant personality disorder. *Journal of Anxiety Disorders, 9*, 489-501.
- Trower, P., & Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review (Special Issue) : Social phobia, 9*, 19-35.
- Turner, S. M., Beidel, D. C. & Townsley, R. M. (1990). Social phobia: Relationship to shyness. *Behaviour Research and Therapy, 28* (6), 497-505.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Townsley, R. M. (1992). Social phobia : A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology, 101* (2), 326-331.
- Twentyman, C. T. & McFall, R. M. (1975). Behavioral training of social skills in shy males. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 384, 395.
- Van der Maren, J. M. (1997). La recherche qualitative peut-elle être rigoureuse ? *Recherches Qualitatives, 17*, 80-90.
- Van Kemenade, J. F., Van Son, M. J. & Van Heesch, N. C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports, 77*, 555-562.

- Van Maanen, J. (1979). The fact of fiction in organizational ethnography. *Administrative Science Quarterly*, 24, 539-550.
- Wacker, H. R., Müllejans, R., Klein, K. H., & Battegay, R. (1992). Identification of cases of anxiety disorders in the community according to ICD-10 and DSM-III-R by using the Composite International Diagnostic Interview (CIDI). *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 2, 91-100.
- Wallace, S. T., & Alden, L. E. (1997). Social phobia and positive social events : The price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106 (3), 416-424.
- Walters, K. S., & Hope, D. A. (1998). Analysis of social behavior in individuals with social phobia and non anxious participants using a psychobiological model. *Behavior Therapy*, 29, 387-407.
- Walters, K. S., & Inderbitzen, H. M. (1998). Social anxiety and peer relations among adolescents: Testing a psychobiological model. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 183-198.
- Watson, D., & Friend, A. (1969). Measurement of social evaluative anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 458-465.
- Weiller, E., Bisserbe, J. -C., Boyer, P., Lépine, J. -P., & Lecrubier, Y. (1996). Social phobia in general health care. An unrecognised undertreated disabling disorder. *British Journal of Psychiatry*, 168, 169-174.
- Weissman, M. M., & Bothwell, S. (1976). Assessment of social adjustment by patient self-report. *Archives of General Psychiatry*, 33, 1111-1115.
- Wells, J. E., Bushnell, J. A., Hornblow, A. R., Joyce, P. R., & Oakley-Browne, M. A. (1989). Christchurch psychiatric epidemiology study, Part I : Methodology and lifetime prevalence for specific psychiatric disorders. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 23, 315-326.
- Wenzel, A. (2002). Characteristics of close relationships in individuals with social phobia : A preliminary comparison with non-anxious individuals. In : J. H. Harvey & A. Wenzel (Eds.), *A clinician's guide to maintaining and enhancing close relationships* (pp.199-213). Mahwah (NJ): Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Wenzel, A., Graff-Dolezal, J., Macho, M., & Brendle, J. R. (2005). Communication and social skills in socially anxious and nonanxious individuals in the context of romantic relationships. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 505-519.
- Wessberg, H. W., Mariotto, M. J., Conger, A. J., Farrell, A. D., & Conger, J. C. (1979). Ecological validity of role plays for assessing heterosocial anxiety and skill of male college students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47, 525-535.

- Williams, J. B. W., Gibbon, M., First, M. B., Spitzer, R. L., Davies, M., Borus, J., Howes, M. J., Kane, J., Pope, H. G., Rounsaville, B., Wittchen, H. U. (1992). The Structured Clinical Interview for DSM-III-R (SCID). II. Multisite test-retest reliability. *Archives of General Psychiatry*, 49, 630-636.
- Wittchen, H.-U. (1994). Reliability and validity studies of the WHO-CIDI : A critical review. *Journal of Psychiatric Research*, 28, 57-84.
- Wittchen, H. -U., Essau, C. A., von Zerssen, D., Krieg, J. C., & Zaudig, M. (1992). Lifetime and 6 months prevalence of mental disorders in the Munich follow-up study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 241, 247-258.
- Wittchen, H. -U., Lachner, G., Wunderlich, U., & Pfister, H. (1998). Test-retest reliability of the computerized DSM-IV version of the Munich-Composite International Diagnostic interview (M-CIDI). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 33, 568-578.
- Wittchen, H. -U., Nelson, C. B., & Lachner, G. (1998). Prevalence of mental disorders and psychosocial impairments in adolescents and young adults. *Psychological Medicine*, 28, 109-126.
- Wittchen, H. -U., Robins, L. N., Cottler, L. B., Sartorius, N., Burke, J. D., Regier, D., *et al.* (1991). Cross-cultural feasibility, reliability, and sources of variance of the Composite International Diagnostic Interview (CIDI). *British Journal of Psychiatry*, 159, 645-653.
- Wittchen, H. -U., Zhao, S., Abelson, J. M., Abelson, J. L., & Kessler, R. C. (1996). Reliability and procedural validity of UM-CIDI DSM-III-R phobic disorders. *Psychological Medicine*, 26, 1169-1177.
- World Health Organization (1989). *International Classification of Disease - 10th Version*. (Chapter V: Mental and Behavioral Disorders). Geneva : Author.
- Yin, R. K. (1981a). The case study crisis : Some answers. *Administrative Science Quarterly*, 26, 58-65.
- Yin, R. K. (1981b). The case study as a serious research strategy. *Knowledge: Creation, Diffusion, Utilization*, 3, 97-104.
- Yin, R. K. (1994). *Case Study Research – Design and Methods* (Second Edition). Thousand Oaks (California) : Sage Publications.
- Zhang, A. Y., Yu, L. C., Draguns, J. G., Zhang, J. & Tang, D. (2000). Sociocultural contexts of anthropophobia: A sample of Chinese youth. *Social Psychiatry and Psychiatric epidemiology*, 35, 418-426.
- Zimbardo, P. G. (1977). *Shyness: What it is, what to do about it*. Reading, Mass.: Addison-Wesley Publishing Company.

ANNEXES

Annexe 1

Critères d'évaluation de la phobie sociale

Critères d'évaluation de la phobie sociale

DSM-IV	CIM-10
<p>A. Peur persistante et intense d'une ou plusieurs situations sociales ou bien de situations de performance durant lesquelles le sujet est en contact avec des gens non familiers ou bien peut être exposé à l'éventuelle observation attentive d'autrui. Le sujet craint d'agir (ou de montrer des symptômes anxieux) de façon embarrassante ou humiliante.</p> <p>B. L'exposition à la situation sociale redoutée provoque de façon quasi systématique une anxiété qui peut prendre la forme d'une attaque de panique liée à la situation ou bien facilitée par la situation.</p> <p>C. La personne reconnaît le caractère excessif ou irraisonné de la peur.</p> <p>D. Les situations sociales ou de performance redoutées sont évitées ou vécues avec une anxiété et une détresse intenses.</p> <p>E. L'évitement, l'anxiété anticipatoire ou la détresse ressentie dans la (les) situation(s) redoutées sociale(s) ou de performance perturbent, de façon importante, les habitudes de l'individu, ses activités professionnelles (scolaires), ou bien ses activités sociales ou ses relations avec autrui; ou le fait d'avoir cette phobie s'accompagne d'un sentiment de détresse important.</p> <p>F. Chez les individus de moins de 18 ans, la durée est d'au moins 6 mois.</p> <p>G. La peur ou le comportement d'évitement n'est pas lié aux effets physiologiques directs d'une substance (p. ex. une substance donnant lieu à un abus, ou un médicament) ni à une condition médicale générale et ne sont pas mieux expliqués par un autre trouble (p.ex. Trouble panique avec ou sans agoraphobie, Trouble d'anxiété de séparation, Dismorphophobie, Trouble envahissant du développement ou Personnalité schizoïde).</p> <p>H. Si une condition médicale générale ou un autre trouble mental est présent, la peur décrite en A est indépendante de ces troubles; par exemple, le sujet ne redoute pas de bégayer, de trembler dans le cas d'une maladie de Parkinson ou de révéler un comportement alimentaire anormal dans l'Anorexie mentale (Anorexia nervosa) ou la Boulimie (Bulimia nervosa).</p>	<p>A. Crainte ou évitement net et constant, d'au moins une des situations sociales suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. manger ou parler en public; 2. rencontrer des personnes connues en public; 3. s'intégrer ou participer à un groupe, par exemple dans une soirée ou lors d'une réunion. <p>La crainte ou l'évitement sont liés à la peur d'être observé par autrui et de se conduire de façon embarrassante ou humiliante.</p> <p>B. Survenue, dans la situation redoutée et depuis le début du trouble, d'au moins deux des symptômes anxieux définis au critère B du trouble d'agoraphobie (F40.0)* et, en plus, au moins un des symptômes suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. rougir ou trembler; 2. nausées ou peur de vomir; 3. besoin urgent ou peur d'uriner ou de déféquer. <p>C. Sentiment important de détresse lié aux symptômes anxieux ou à l'évitement, et conscience de leur caractère excessif ou immotivé.</p> <p>D. Les symptômes ne surviennent que (ou sont prédominants) dans les situations redoutées ou lorsque le sujet pense à ces situations.</p> <p>E. Les critères A et B ne sont pas liés à un autre symptôme ou à un autre trouble cité dans le critère E de l'agoraphobie (F40.0).</p> <p>Inclut : anthropophobie, névrose sociale</p>
<p><i>Spécifier :</i> Type généralisé si les peurs concernent la plupart des situations sociales (envisager également un diagnostic additionnel de Personnalité évitante).</p>	<p>* Note : critères B du trouble d'agoraphobie (F40.0) Souffle coupé ou sensation d'étouffement ; douleur thoracique ; bouche sèche ; étranglement ; palpitations ; nausée, maux de ventre ; vertige, perte d'équilibre, étourdissement ; peur de devenir fou, peur de perdre le contrôle; transpiration abondante ; engourdissement, picotements ; dépersonnalisation, sensation d'irréalité ; bouffées de chaleur, frissons ; tremblements, tension musculaire ; peur de mourir .</p>

Annexe 2

Critères d'évaluation du trouble de la personnalité évitante

Critères d'évaluation du trouble de la personnalité évitante (DSM-IV)

Mode général d'inhibition sociale, de sentiments de ne pas être à la hauteur et d'hypersensibilité au jugement négatif d'autrui qui apparaît au début de l'âge adulte et est présent dans des contextes divers, comme en témoignent au moins quatre des manifestations suivantes :

- 1) le sujet évite les activités sociales professionnelles qui impliquent des contacts importants avec autrui par crainte d'être critiqué, désapprouvé ou rejeté;
 - 2) réticence à s'impliquer avec autrui à moins d'être certain d'être aimé;
 - 3) est réservé dans les relations intimes par crainte d'être exposé à la honte ou au ridicule;
 - 4) craint d'être critiqué ou rejeté dans les situations sociales;
 - 5) est inhibé dans les situations interpersonnelles nouvelles à cause d'un sentiment de ne pas être à la hauteur;
 - 6) se perçoit comme socialement incompetent, sans attrait ou inférieur aux autres;
 - 7) est particulièrement réticent à prendre des risques personnels ou à s'engager dans de nouvelles activités par crainte d'éprouver de l'embarras.
-

Annexe 3

Guides d'entrevue permettant d'évaluer la phobie sociale

Guides d'entrevue permettant d'évaluer la phobie sociale

Sigle	Nom de l'instrument	Références
DIS	Diagnostic Interview Schedule	Robins, Helzer, Croughan & Ratcliff (1981)
CIDI	<i>Composite International Diagnostic Interview</i>	Robins, Wing, Wittchen <i>et al.</i> (1988)
SCID	<i>Structured Clinical Interview for DSM-III-R</i>	Spitzer, Williams, Gibbon & First (1992)
ADIS	<i>Anxiety Disorders Interview Schedule</i>	DiNardo, O'Brien, Barlow, <i>et al.</i> (1983)
ADIS-R	<i>Anxiety Disorders Interview Schedule – Revised</i>	DiNardo, Moras, Barlow, <i>et al.</i> (1993)
SADS-LA	<i>Schedule for affective disorders and schizophrenia – Lifetime version modified for the study of anxiety disorders</i>	Mannuzza, Fyer, Klein & Endicott (1989)

Annexe 4

Accords inter-juges concernant l'évaluation de la phobie sociale

Accords inter-juges concernant l'évaluation de la phobie sociale

Auteurs	n	Instrument	Résultats
Wittchen, Robins, Cottler <i>et al.</i> (1991)	575 patients	CIDI (DSM-III)	K = .97 (113 cas)
Skre, Onstad, Torgersen & Kringlen (1991)	54 volontaires	SCID (DSM-III-R)	K = .72 (12 cas)
DiNardo, Moras, Barlow <i>et al.</i> (1993)	267 patients	ADIS-R (DSM-III-R)	dx principal / K = .79 (45 cas) dx additionnel / K = .66 (84 cas)
Sartorius, Kaelber, Cooper <i>et al.</i> (1993)	2460 patients	Entretiens cliniques (Version préliminaire de la CIM-10)	K = .41 (22 cas)
Sartorius, Üstün, Korten <i>et al.</i> (1995)	3 493 patients	Entretiens cliniques (Version préliminaire de la CIM-10 critères de recherche)	K = .79 (28 cas)
Mannuzza, Schneier, Chapman <i>et al.</i> (1995)	129 patients	SADS-LA (DSM-III-R)	K = .69 (67 cas) pour le type de phobie sociale

Annexe 5

Concordance entre deux moyens d'évaluer la phobie sociale

Concordance entre deux moyens deux moyens d'évaluer la phobie sociale

Auteurs	n	Instruments	Résultats	Commentaires
Burnam, Karno, Hough <i>et al.</i> (1983)	90 patients	DIS vs diagnostic clinique (DSM-III)	K = .38 (11 cas)	<ul style="list-style-type: none"> interviewers = travailleurs sociaux psychiatriques, psychologues de niveau maîtrise
Helzer, Robins, McEvoy <i>et al.</i> (1985)	351 volontaires	DIS vs diagnostic clinique (DSM-III)	K = .40 Y = .61 (12 cas)	<ul style="list-style-type: none"> interviewers cliniciens = psychiatre ou résident en psychiatrie interviewers « profanes » = personnel administratif de l'institution
Canino, Bird, Shrout <i>et al.</i> (1987a)	129 patients + 60 volontaires	DIS vs diagnostic clinique (DSM-III)	K = .50 (15 cas)	<ul style="list-style-type: none"> interviewers cliniciens = psychiatres interviewers « profanes » = étudiants gradués
Erdman, Klein, Greist <i>et al.</i> (1987)	210 patients	DIS vs diagnostic clinique (DSM-III)	K = -.03 (<i>quid</i> du nombre de cas ?)	<ul style="list-style-type: none"> interviewers = personnel administratif du centre médical dx établis à partir des dossiers médicaux d'archives
Wittchen, Zhao, Abelson <i>et al.</i> (1996)	37 volontaires (tirés de l'étude NCS)	CIDI vs SCID (DSM-III-R)	au temps 1 K = .62 (19 cas) au temps 2 K = .54 (22 cas)	<ul style="list-style-type: none"> t₁ = interviewer de l'étude NCS = chargé de recherche non clinicien avec 5 ans d'expérience dans les études épidémiologiques t₂ = interview téléphonique par un professionnel de la santé intervalle = entre 16 et 34 mois

Annexe 6

Accords test-retest concernant l'évaluation de la phobie sociale

Accords test-retest concernant l'évaluation de la phobie sociale

Auteurs	n	Instrument	Résultats	Commentaires
Burnam, Karno & Hough (1983)	90 patients	DIS (DSM-III)	K = .48 (12 cas)	• intervalle = 7 jours
DiNardo, O'Brien, Barlow (1983)	60 patients	ADIS (DSM-III)	K = .77 (8 cas)	• intervalle = 3 semaines
Helzer, Robins, McEvoy <i>et al.</i> (1985)	351 volontaires (tirés de l'étude ECA)	DIS (DSM-III)	K = .38 (12 cas) Y = .60	• intervalle = dans les 3 mois (intervalle médian = 6 semaines)
Canino, Bird, Shrout <i>et al.</i> (1987a)	129 patients + 60 volontaires	DIS (DSM-III)	K = .66 (15 cas)	• intervalle = 1 jour
Semler, Wittchen, Joschke <i>et al.</i> (1987)	60 patients	DIS / CIDI (DSM-III)	K = .44 (3 cas) Y = .61	• intervalle = 1 à 4 jours
Blouin, Perez & Blouin (1988)	80 patients + 20 volontaires	Comput.-DIS (DSM-III)	K = .78 (31 cas)	• intervalle = 8 jours
Mannuzza, Fyer, Martin <i>et al.</i> (1989)	104 patients	SADS-LA (RDC ; DSM-III-R)	selon le RDC K = .70 (50 cas) selon le DSM-III-R K = .68 (51 cas) accord global K = .71 (52 cas)	• intervalle = 2 mois
Williams, Gibbon, First <i>et al.</i> (1992)	n ₁ = 202 volontaires n ₂ = 390 patients	SCID (DSM-III-R)	<i>pour n₁</i> dx courant: K = .41 (6 cas) dx à vie: K = .22 (18 cas) <i>pour n₂</i> dx courant: K = .47 (23 cas) dx à vie: K = .57 (35 cas)	• six versions différentes du SCID ont été utilisées • intervalle = 2 semaines
Wittchen (1994)	98 patients + 60 volontaires	CIDI (DSM-III-R)	K = .84 (84% d'accord)	• Analyses rétrospectives de trois sites d'essais cliniques
Wittchen, Zhao, Abelson <i>et al.</i> (1996)	37 volontaires (tirés de l'étude NCS)	UM-CIDI (DSM-III-R)	K = .47 (23 cas)	• intervalle = entre 16 et 34 mois
Peters, Clark & Carroll (1998)	40 patients clinique externe 40 patients médecine générale	CIDI (DSM-III-R ; CIM-10)	DSM-III-R: K = .92 CIM-10: K = .65 (4 cas)	• test-retest dans la même journée
Wittchen, Lachner, Wunderlich & Pfister (1998)	60 volontaires (tirés de l'étude prospective de Munich)	M-CIDI (DSM-IV)	K = .72 Y = .74 (14 cas)	• durée moyenne de l'intervalle = 38 jours (± 2 mois)

Annexe 7

Taux de prévalence à vie de la phobie sociale dans la population générale

Taux de prévalence à vie de la phobie sociale dans la population générale

Auteurs et lieu	n	Instrument	Résultats
Canino, Bird, Shrout <i>et al.</i> (1987b); Puerto-Rico	1551	DIS (DSM-III)	1,6 %
Bland, Orn & Newman (1988); Edmonton (Canada)	3258	DIS (DSM-III)	1,7 %
Faravelli, Guerrini Degl'Innocenti, & Giardinelli (1989); Florence (Italie)	1110	SADS-L (DSM-III)	1,0 %
Hwu, Yeh & Chang (1989); Taïwan	5005 (rég. métrop.) 3004 (petites villes) 2995 (villages)	DIS (DSM-III)	RM : 0,6 % PV : 0,5 % V : 0,4 %
Wells, Bushnell, Hornblow <i>et al.</i> (1989); Christchurch (NZ)	1498	DIS (DSM-III)	3,5 %
Lee, Kwak, Yamamoto <i>et al.</i> (1990); Séoul (Corée)	3134 (Séoul) 1966 (rég. rurales)	DIS (DSM-III)	Séoul : 0,5 % RR: 0,6 %
Wittchen, Essau, von Zerssen <i>et al.</i> (1992); Munich (Allemagne)	483	DIS (DSM-III)	8,0 % (Mixtes pour phobie sociale et phobie simple)
Schneier, Johnson, Hornig <i>et al.</i> (1992); ECA (sauf New Haven) - USA	13 537	DIS (DSM-III)	2,4 %
Wacker, Müllejans, Klein & Battegay (1992); Bâle (Suisse)	470	CIDI (DSM-III-R + CIM-10)	DSM-III-R : 16 % CIM-10 : 9,6 %
Lépine, Lellouch, Téhérani & Pariente (1993); Paris (France)	1746	version adaptée DIS / CIDI (DSM-III-R)	4,1 %
Degonda & Angst (1993); Zürich (Suisse)	415	SPIKE (DSM-III)	4,4 %
Kessler, McGonagle, Zhao <i>et al.</i> (1994); NCS (USA)	8098	UM-CIDI (DSM-III-R)	13,3 %
Wittchen, Nelson & Lachner (1998); Munich (Allemagne)	4263	CIDI (DSM-IV)	3,5 %
Stein, Torgrud, & Walker (2000) ; Winnipeg + Alberta (Canada)	n (Winnipeg) = 750 n (Alberta) = 1206	CIDI (DSM-IV) entretien téléphonique	6,8 %
Faravelli, Zucchi, Viviani, <i>et al.</i> (2000) ; Banlieue de Florence (Italie)	2355	FPI (DSM-IV)	6,6 %
Pélissolo, André, Moutard-Martin, <i>et al.</i> (2000) France	12 873	questionnaire posté adapté du M-CIDI (DSM-IV)	2,3 % (déf. stricte) 7,3 % (déf. large)
The European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD/MHEDEA) 2000 Investigators (2004a); Belgique + France + Allemagne + Italie + Pays Bas + Espagne	21425	CIDI (DSM-IV) entrevue à la maison	2,4 %

Annexe 8

Taux de prévalence de la phobie sociale dans la population clinique

Taux de prévalence de la phobie sociale dans la population clinique

Auteurs et lieu	n	Instrument	Résultats
Wittchen, Robins, Cottler <i>et al.</i> (1991) (18 centres mondiaux)	575	CIDI (DSM-III)	à vie : 20,2% 6 mois : 1%
Lépine, Wittchen, Essau <i>et al.</i> (1993) (18 centres mondiaux)	543	CIDI (DSM-III)	à vie : 27,7% 6 mois : 23,5%
Weiller, Bisserbe, Boyer <i>et al.</i> (1996) (Paris, France)	405	CIDI (DSM-III-R)	à vie : 14,4% 1 mois : 4,9%

Annexe 9

Description des cas

Cohorte I

Bernard Gagnon (PS)

Patrick Tremblay (PS)

Louis-Robert Cousineau (T)

Sébastien Langlois (C)

Bernard : un homme attentionné qui « se surprend à être anxieux »

Sources d'informations

Participant : Bernard Gagnon (pré-thérapie ; post-thérapie)
 Proche n° 1 : son épouse Micheline (pré-thérapie ; post-thérapie)
 Proche n° 2 : sa sœur Lise (pré-thérapie ; post-thérapie)
 Journée d'observation sur le terrain : au travail (pré-thérapie ; post-thérapie)
 Journal de bord : tenu pendant 10 jours (pré-thérapie ; post-thérapie)
 Dossier clinique : de l'évaluation pré-thérapie au suivi un an post-thérapie

Introduction

Bernard est âgé de 50 ans. Il vit depuis 30 ans avec sa femme, Micheline, avec laquelle il a eu deux fils (28 et 26 ans) qui ont maintenant quitté le foyer familial. Il travaille comme chargé de recherche au ministère de la santé depuis une dizaine d'années.

Bernard consulte parce qu'il a de la difficulté à faire une présentation formelle dans le cadre de son travail. Il identifie le début de ses difficultés vers l'âge de 25 ans, mais le problème n'a commencé à le déranger dans son travail que récemment. Bernard aimerait non seulement être capable d'être à l'aise pour faire une présentation, mais que cela soit aussi agréable.

1. Fonctionnement avant la thérapie

Études

À l'école primaire, Bernard se décrit comme « un garçon turbulent » qui aimait faire des mauvais coups. Après deux redoublements, il devient pensionnaire. Il a terminé un DEC en sciences humaines et un baccalauréat en anthropologie (cours du soir). Micheline souligne la persévérance de son mari : « [...] il travaillait le jour, il faisait ses études le soir, il fallait qu'il excelle, il avait des A et A+ dans presque tous ses cours ». Après avoir obtenu une bourse, il a pu étudier à temps plein pour finir sa maîtrise en anthropologie médicale.

À propos de la relation professeur / étudiant, Bernard me raconte qu'au terme de sa maîtrise, il a eu une discorde avec son directeur de recherche qui a critiqué son mémoire. « Je lui ait dit : “ puisque c'est comme ça, je ne le ferai pas ! ”, en lui jetant mon mémoire à la figure » explique-t-il sans fanfaronnade. Il a malgré tout fini sa maîtrise dans une autre université. Toutefois, « mon nom a été banni » dit-il.

Sphère professionnelle

Pendant ses études, Bernard travaillait de jour comme adjoint administratif dans un cabinet d'avocats. C'est un emploi qu'il avait pu obtenir par l'entremise de son père, lui-même avocat. Après l'obtention de sa maîtrise, il a travaillé comme contractuel dans différentes unités de recherche.

Son travail au ministère de la santé

Bernard travaille comme chargé de recherche depuis une dizaine d'années au ministère de la santé. Son travail consiste à évaluer des projets de recherche. Il doit également présenter les protocoles de recherche à son département et animer des réunions, ce qui lui génère de l'anxiété :

« [...] j'ai de la misère à retenir des textes que j'ai à présenter, je suis obligé de toujours revenir à mes notes, j'ai du mal à parler naturellement [...] ma crainte, c'est toujours à propos de mon texte ... j'ai toujours peur d'avoir des blancs de mémoire [...] j'ai tendance à parler trop vite de telle sorte que, disons, je ne m'étends pas sur le sujet [...] je retire mes lunettes et comme je suis myope, je vois moins bien le monde, c'est flou, [...] je pense que ça m'aide » dit-il.

Les interactions que Bernard a au travail varient en fonction du rôle qu'il tient avec ses différents interlocuteurs. Avec son supérieur, Bernard affirme pouvoir lui faire une demande, en se justifiant, pour qu'il ne pense pas « qu'il en profite », mais : « je ne demande pas la permission » précise-t-il. Il relate dans son journal qu'il a convoqué une réunion pour comprendre pourquoi il faisait l'objet de critiques de la part d'anciens collègues, alors qu'il s'était justement retiré de cette équipe pour éviter les conflits : « Je veux agir pour mettre ça au clair, parce que ça pourrait nuire à nos conditions de travail, étant donné que je dois évaluer leur programme. »

Il a prévenu son patron de ma présence et, pour que je puisse le voir en situation, s'est arrangé pour avoir une réunion ce jour-là avec sa collègue Myriam. La séance de travail s'est bien passée. Bernard ne semblait pas terriblement nerveux mais s'est retenu de faire valoir son opinion. En particulier, il ne s'est pas affirmé par rapport aux échéances fixées par son patron, bien qu'elles lui semblassent irréalistes et ce n'est qu'après coup qu'il a ventilé son mécontentement. Avec ses collègues, Bernard adopte en général une attitude amicale. Avec les secrétaires, il adopte également une attitude courtoise et respecte leur environnement de travail en dépit des bureaux à aire ouverte (il cogne sur un classeur métallique en guise de porte pour s'annoncer). J'ai pu constater qu'il est resté calme malgré la sécheresse d'une d'entre elles.

Son travail dans l'agence de publicité de sa sœur

Bernard a récemment réduit sa semaine de travail à quatre jours, pour consacrer le cinquième à aider sa sœur dans son agence de publicité. Son rôle est de l'assister. Il a été convenu entre eux que c'était elle qui solliciterait les clients. Lise le présente comme son frère et son associé pour éviter les ambiguïtés d'être mariés. C'est elle qui mène l'entretien mais il intervient à l'occasion. Bernard, dit-elle, se comporte de manière adéquate. S'ils ne sont pas d'accord, ils en discutent « [...] il n'y a pas de chicane, pas de bataille, depuis le temps qu'on travaille ensemble, on ne s'est jamais engueulés [...] » précise Lise. Elle fut étonnée d'apprendre que Bernard suivait une thérapie parce qu'il avait peur de parler en public :

« (...) il m'a dit ça tout simplement de façon anodine qu'il était pour suivre une thérapie pour une phobie [...] je lui ai demandé ce qu'était sa phobie parce qu'il n'en parlait pas, puis là c'est là qu'il m'a dit que c'était sa crainte de parler en groupe, puis j'ai trouvé ça

drôle (rires) et je suis partie à rire (rires) mais après j'ai pris ça au sérieux évidemment, je ne riais pas de lui. »

D'après Micheline : « [...] à chaque fois qu'il a eu des choses du genre à faire, c'est le sommeil qui prend le bord ». Ce fut la raison pour laquelle Bernard en serait arrivé à prendre des myorelaxants.

Sphère sociale

Avant d'être marié

Bernard faisait partie d'un bon groupe d'amis. Il s'est isolé après que son meilleur ami soit décédé dans un accident de voiture. Lise souligne à quel point cet événement l'a profondément affecté :

« Il avait un groupe d'amis [...] ils étaient environ 6-8 [...] puis il y en a un qui est mort ... je pense que c'était un accident. Bernard était extrêmement ami avec lui [...] ça lui a fait beaucoup de peine quand il est décédé ... il était jeune là, je parle de 16 ans [...] là les amis se sont dispersés et puis ça coïncidait avec sa rencontre avec Micheline [...] je me rappelle qu'il était très triste ... oui ... ça lui a pris un bon bout de temps avant de s'en remettre. » se souvient-elle.

De son côté, Micheline décrit Bernard à l'époque comme quelqu'un de « sauvage » qui ne se laissait pas vraiment connaître :

« [...] il ne se mêlait pas beaucoup [...] il venait chez moi mais ne prenait pas vraiment la peine de faire la conversation avec mes parents ou ma famille ... même avec les amis, toutes les fois qu'on se rencontrait, il ne parlait pas beaucoup, alors des fois dans les premières rencontres, les gens trouvaient que je faisais quasiment pitié, parce qu'ils ne le connaissaient pas et le voyaient juste de l'extérieur, très très sévère, alors qu'il est tout sauf sévère. »

Depuis qu'il est marié

Bernard se considère toujours comme quelqu'un d'assez « solitaire », sans que cela ne le dérange. Il aime beaucoup faire du sport (tennis, raquetball et ski), mais ne socialise pas ensuite avec ses partenaires. Sa femme et lui ont quelques bons couples d'amis avec lesquels ils peuvent se louer un chalet pour faire de la randonnée pédestre. Bernard explique que ses amis doivent être des gens « intelligents » avec lesquels il peut parler de choses « passionnantes ». Micheline confirme que Bernard choisit ses amis, qu'il en a toujours eus depuis qu'elle le connaît, mais dit-elle : « il n'a pas d'amis pour avoir des amis, il ne se sent pas le besoin d'être entouré ». Sa sœur Lise va également dans ce sens.

« [...] il ne fait pas de *partys* chez lui, il n'aime pas le monde (rires) [...] ben c'est une façon de dire ... il n'aime pas être en groupe, ce qui fait que quand il s'entoure d'amis pour aller souper,

ils sont 4 ou 6 gros maximum ... c'est pas un gars de gang, autant il l'était ado qu'il ne l'est pas adulte » dit-elle.

Bernard se dit ennuyé par les lieux communs. C'est entre autre la raison qu'il invoque pour ne pas participer aux soirées de Noël organisées au travail. Néanmoins, il dit pouvoir assister à des sorties officielles en couple avec sa femme sans difficulté. Ce n'est pourtant pas ce que nous raconte Micheline :

« [...] Il va parler qu'avec les gens qu'il connaît ... je vais vous donner un exemple : j'ai un *party* de Noël (au bureau), il ne vient pas... il n'aime pas la musique, il n'aime pas rencontrer des gens qu'il ne connaît pas, il n'aime même pas les choses de famille, ... pour lui c'est une pénitence. Les gens trouvent ça drôle que je vienne toute seule ... mais moi pour le voir assis-là à regarder l'heure en se disant " j'ai hâte de partir ", ... j'aime autant y aller seule ! »

Sphère familiale

Bernard est le cadet d'une fratrie de trois enfants : il a un frère plus âgé de 5 ans son aîné et sa « petite sœur », sa benjamine de 5 ans.

Famille élargie

Bernard assiste aux réunions familiales à l'occasion des fêtes. Comme on l'a vu, il n'aime pas plus cela que les fêtes de bureau, mais il y va quand même, en se créant une sorte d'intimité. Il participe notamment aux « négociations » du souper de Noël. Les réunions de famille se discutent à l'avance pour arriver au consensus, comme l'a expliqué Lise : « [...] comme demain soir, c'est pour le *party* de Noël, il faut voter au grand conseil (rires) » dit-elle.

Famille proche

Selon Lise, Bernard avait une bonne relation avec ses parents. Bernard garde le contact avec sa mère qu'il appelle régulièrement. C'est ce que confirme aussi Lise, qui qualifie son frère de « pilier de la famille » : « [...] Il a toujours aidé les gens autour de lui ... tout le temps ». Lise se souvient que, lorsqu'elle était petite fille, Bernard était « toujours là pour s'occuper d'elle ». Elle se souvient qu'ils allaient faire de grandes promenades le dimanche dans la vieille ville tous les deux : « on avait une grande connivence ».

Bernard et Lise sont moins proches de leur frère Albert et de leur belle-sœur. La plupart du temps, c'est Albert qui appelle Bernard et non l'inverse. Si Albert les invite, Bernard y va par politesse. En revanche, Bernard et Lise ont toujours de très nombreux contacts, que ce soit en tant qu'associés, ou tout simplement en tant que frère et sœur : « On était très proches, on est devenu très proches évidemment là [...] c'est mon grand ami » dit-elle. Cet été : ils sont partis en randonnée quatre jours tous les deux. L'idée avait été lancée « comme ça » et c'est Bernard qui l'a mise en œuvre : « du coup, on s'est dit qu'on devrait recommencer l'année prochaine ! » dit Lise. Ce fut une expérience au cours de laquelle ils se sont dévoilés. C'est à cette occasion que Lise a su par exemple les « mauvais coups » de son frère à l'école.

Ceci ne les empêche pas d'avoir quelque altercation, comme par exemple le retard de Lise avant de partir pour Québec. Lise nous raconte à quel point Bernard était mécontent : « [...] il peut crier des bêtises [...] il était enragé ... je dois dire que j'ai trouvé sa réaction disproportionnée. ». Voici les deux entrées du journal de Bernard ce jour-là :

« [...] Il est 7h17, Lise m'a dit qu'elle serait ici à 7h00 pour passer me chercher pour qu'on parte à Québec. Ce qui fait que je me suis pressé, j'ai rentré les choses dans l'auto vers 7h00, puis là évidemment, elle n'est pas arrivée, ça me tanne ! [...] ça me met en maudit à chaque fois.

[...] Louise a fini par arriver, il était 7h20. Alors je lui ai dit que je n'étais pas trop trop de bonne humeur, que je m'étais pressé puis qu'elle aurait pu être à l'heure [...]. »

Lise et Bernard ont créé leur projet d'entreprise il y a 5 ans. Ils ont suivi des cours ensemble au CEGEP pour avoir des bases d'administration. En classe, ils faisaient un peu les fous tous les deux. Ils ne se mêlaient pas au reste de la classe, à cause de leur différence d'âge avec les autres élèves. Ils travaillaient ensemble, mais c'est elle qui faisait les présentations en classe, parce que c'était elle qui démarcherait les clients. Il était là pour l'appuyer.

Cellule familiale

Selon Micheline, Bernard en tant que père était très exigeant envers ses enfants. Mais cela ne l'empêchait pas d'être aussi un père attentionné. Les enfants sont partis de la maison il y a environ 5 ans. Ils s'entendent bien avec leurs parents. Micheline ajoute que lorsque Bernard était lui-même enfant, ses parents étaient aussi très exigeants envers lui, et qu'elle « croit beaucoup aux comportements appris ». Lise, quant à elle, décrit Bernard comme un père « sévère » mais « équitable ».

Bernard voit plus régulièrement son fils cadet, Pierre, avec qui il joue au tennis. Quand celui-ci a annulé à la dernière minute, ce ne fut pas sans déplaire à Bernard, comme il le rapporte dans son journal.

« [...] mon garçon Pierre vient de m'appeler pour me dire que finalement il est pris, il ne pourra pas jouer au tennis ce soir. Ah, ça, ça me frustre quand il fait ça, parce que j'ai l'impression qu'il me ... de toute façon, il ne savait pas s'il devait travailler ce soir ou pas ... j'ai un petit peu de misère avec ça ...c'est le genre de situation avec laquelle j'ai de la difficulté à *dealer* » dit-il.

Sphère de couple

Avant d'être marié

Adolescent, Bernard était très populaire auprès des jeunes filles : « Le téléphone n'arrêtait pas de sonner, toujours pour lui ! » raconte Lise. Bernard a rencontré son épouse, Micheline, en faisant du ski avec un ami.

« Bernard était l'ami du frère de ma meilleure amie [...] moi je lui présentais toujours des garçons et un jour je lui ai dit : " écoute, t'as pas quelqu'un à me présenter ? " et puis elle me dit " ben mon frère a un ami, mais il est vraiment bizarre, je ne te le présenterai pas " [...] ah ! il était assez spécial quand il était jeune ... excentrique ... euh ! par contre très ... très ... il ne parlait pas beaucoup, il était sauvage, il est encore sauvage d'ailleurs [...] il ne se mêlait pas aux conversations, il ne prenait pas la peine de parler alors ... » se souvient-elle.

En entrevue, il explique qu'il veillait sur elle pour qu'elle ne se fasse pas mal en tombant. Micheline corrobore l'histoire avec humour d'ailleurs. C'est ensuite Bernard qui a fait les premiers pas pour entretenir la relation, comme le raconte Micheline : « C'est lui [qui a fait les premiers pas] ... après quelques semaines il m'a appelée pour aller au théâtre et puis de fil en aiguille [...] »

Après s'être marié

Cela fait 30 ans que Bernard et Micheline sont mariés. Ils sont très complices dit Lise : « ils se connaissent par cœur ces deux-là ». Quand Bernard étudiait et travaillait à plein temps, Micheline s'occupait de la maison et des enfants. Ils avaient du mal à se retrouver au début de leur relation du fait de leur horaire différent. Elle pouvait aussi l'aider en tapant ses travaux de classe pour lui faire gagner du temps. Mais Micheline se rappelle malgré tout de longues soirées où ils pouvaient discuter de leur quotidien.

Micheline illustre le genre d'activités qu'ils font ensemble. Bernard déteste danser, ils vont à des activités culturelles en tant que *spectateurs* et non en tant que participants : ils ne font pas du théâtre, ils *vont* au théâtre ; ils ne suivent pas des cours de danse, ils *assistent* à des spectacles de danse. Parfois au grand désappointement de Micheline : « [...] je lui ai demandé pour des cours de tango, il a dit, "il n'en est même pas question !" ». Pourtant, quelle ne fut pas sa surprise quand Bernard était prêt à se porter volontaire pour un atelier d'improvisation aux Journées de la Culture :

« [...] on est allé l'autre fois dans le cadre des Journées de la Culture puis ils voulaient qu'on participe à un atelier dans l'école, pour faire de l'improvisation ... il était prêt à y aller !... Il m'a surprise là » dit-elle.

Dans leur façon de gérer le quotidien, c'est Micheline qui s'occupe des différentes affaires domestiques et Bernard des loisirs. Au niveau intime, Bernard a fait dans son journal des commentaires par rapport à une altercation qu'il a eue avec Micheline. Il souhaiterait que sa femme puisse perdre du poids. Mais s'il est capable de l'exprimer de manière adéquate sur la cassette, je ne sais pas comment cela s'est passé en réalité : « ce matin j'ai eu ... euh ... j'ai été bête avec Micheline concernant son poids » dit-il. En revanche, il dit être « bien content » de la retrouver le soir-même en allant la chercher au métro. Cette anicroche n'empêche pas le couple d'avoir une vie sexuelle active relativement satisfaisante.

Micheline rapporte que Bernard est tout aussi exigeant envers lui-même qu'envers ses proches et a tendance à être secret par rapport à ses difficultés : « [...] Bernard n'aime pas tellement parler de ce qui ne marche pas [...] Il va parler des choses quand lui est prêt à en

parler ... » dit-elle. Elle a d'ailleurs appris sa participation à l'étude qu'une fois le processus mis en route.

Sphère personnelle

En tant que participant à l'étude, Bernard est très volontaire et cherche à m'aider tout en se respectant. Par exemple, c'est lui qui m'a suggéré d'utiliser un dictaphone en guise de journal de bord, parce qu'il savait qu'il aurait été trop « paresseux » pour le faire par écrit.

De même, il prend des initiatives pour m'aider. Par exemple : il s'est arrangé pour avoir une réunion la journée que nous avons passée ensemble au bureau. Il me présente ses collègues et prend le temps de m'expliquer le contexte de la situation dans laquelle nous nous trouvons. Bernard démontre en général de l'intérêt pour l'étude et pour mon cheminement académique.

Il est également amateur d'arts. Il visite des musées, et peut assister à des encans. Il est également amateur de vin et les répertorie dans son ordinateur.

2. Fonctionnement pendant la thérapie

Les cibles thérapeutiques de Bernard étaient les suivantes :

- faire une présentation en groupe ;
- se laisser trembler ;
- poser une question en groupe ;
- faire face à un échange conflictuel.

Impression subjective de Bernard par rapport à la thérapie

D'après son journal, Bernard a une attitude positive envers la thérapie qu'il entreprend au centre de recherche.

« Suite à la rencontre que j'ai eue au centre, ça s'est bien passé, on était sept dans le groupe ... bon j'ai hâte de voir comment la thérapie va se dérouler... c'est une thérapie par immersion ... il faut vivre les situations difficiles ... j'espère que ça va bien aller ... en tout cas, je vais lui donner une chance ... ça s'est bien passé » rapporte-t-il.

Il souligne avec étonnement le fait qu'il est le seul à avoir un problème très spécifique. On lui aurait même dit que ce qu'il avait « c'était normal, c'était le trac », ce à quoi il aurait rétorqué : « ben non, c'est pas normal, parce que ça m'empêche de fonctionner ».

Attitude de Bernard en thérapie

Bernard a assisté à 11 séances sur 12, mais avait prévenu de son absence pour celle manquée. D'après les notes contenues au dossier, Bernard s'implique dans les rencontres, il fait des commentaires de renforcement pour les autres participants, il lui arrive d'exprimer son opinion. En ce qui concerne les exercices, il s'expose aux situations redoutées la plupart du temps si elles se présentent (ex. : faire des présentations ou animer des réunions), mais ne les provoque pas (ex. : assister à une conférence et poser une question, téléphoner à une ligne

ouverte sont des « devoirs » qu'il n'a pas faits). Il s'est également renseigné pour participer aux réunions des *Toastmasters*, mais avait un conflit d'horaire.

Évolution de ses comportements

Bernard observe déjà le lendemain de sa rencontre qu'il se sentait plus à l'aise quand il a eu à animer un petit groupe. Et de rapporter dans son journal : « je me sens bien, puis ça m'encourage la rencontre d'hier au Centre Fernand-Seguin, j'ai l'impression que ça va m'aider ».

Au bilan mi-traitement, Bernard constate une amélioration dans son fonctionnement. Au bilan de fin du traitement, il affirme avoir fait d'importants progrès. Il ne cherche plus ni à fuir ni à masquer sa nervosité. Il tolère ses tremblements le cas échéant. Cependant, il dit se sentir encore anxieux à l'idée de faire une présentation et pour cela avoir encore l'impression « d'être phobique ». Il propose de lui-même des stratégies d'exposition pour renforcer ses progrès.

Au plan professionnel, Bernard s'est entraîné à faire des présentations devant ses collègues : la stratégie voulait qu'il abandonnât le contrôle et se laisse une latitude. Par exemple, remplacer le fait d'écrire son texte à l'avance par des fiches avec des mots clés, de sorte d'avoir un discours plus fluide. Il lui fut également recommandé de tolérer les silences, les trous de mémoire et de ne pas briser la glace au début, pour augmenter l'exposition à l'anxiété.

Bernard a continué progressivement à faire une présentation devant un groupe de plus en plus important. La « stratégie des lunettes » fut mentionnée une fois en début de thérapie, mais n'a pas été maintenue. Bernard a cessé de cacher ses tremblements et pris conscience que c'est en les « assumant » qu'ils s'estompaient. À la mi-traitement, il rapporte qu'il se sentait plus à l'aise de faire une présentation, et qu'il a même trouvé que c'était « agréable ». C'est sans doute à cette présentation que Micheline fait référence :

« Il était bien content parce que l'autre fois il m'a appelée, il a fait une présentation au bureau, puis il m'en a parlé, chose qu'il n'aurait pas fait avant. [...] Il m'a appelée après, il m'a dit que ça s'était bien passé, qu'au lieu de prendre des notes, il avait des petites fiches, puis qu'il se sentait beaucoup plus à l'aise et que les gens ont bien apprécié là [...] alors il se sentait bien » dit-elle.

Par ailleurs, Bernard a participé à une levée de fonds au bureau pour laquelle il s'était déguisé. Il ne s'est pas senti mal parce qu'il considérait que c'était pour une bonne cause.

Au plan de la gestion d'échange conflictuel, Bernard a eu l'occasion d'intégrer les points vus en thérapie quand son supérieur immédiat lui a fait des reproches avec lesquels il n'était pas d'accord. Il serait resté centré sur l'interaction, sans être sur la défensive. Ce n'est que lorsque son patron aurait haussé le ton que Bernard se serait affirmé plus fermement. Dans cette même perspective, au cours d'une réunion d'équipe, il a fait face à un reproche injustifié d'un médecin. Il aurait alors exprimé son désaccord sans agressivité en parlant pour lui-même.

En fin de traitement, Bernard rapporte être en mesure de faire une présentation. Il se prépare moins qu'avant : il se fait quelques acétates, avec des mots clés, et s'appuie moins

sur ses outils. De manière générale, il s'adresse aux individus du groupe, ce qui lui facilite la tâche. Cependant, poser une question ou intervenir en groupe demeure difficile surtout s'il est obligé de le faire lors de tours de table. Enfin, dans une situation de conflit, Bernard exprime davantage son point de vue de manière calme.

Au plan social, Bernard ne s'est pas rendu aux deux soirées de Noël auxquelles il était convié. Il dit ne pas savoir si c'est de « l'évitement » en tant que tel, mais affirme qu'il n'a pas l'intention de changer ses comportements au niveau social. Cette attitude correspond à ce que nous avait déjà dit sa femme et sa sœur en entrevue.

3. Fonctionnement après la thérapie

Sphère professionnelle

Son travail au ministère de la santé

Au suivi de trois mois, Bernard rapporte faire de plus en plus de présentations sans faire d'insomnie la veille. Il est en général présenté à l'auditoire, prépare bien son introduction, et reste plus souple pour le cœur de sa présentation. Il place ses acétates lui-même et ne se préoccupe plus de ses tremblements. En fait, il ne tremblerait plus. Bernard se sent en général moins tendu. En revanche, il a toujours du mal à intervenir en grand groupe avec ses collègues, au point d'éviter de le faire. Bernard ne veut pas paraître anxieux en face de ses collègues. Aussi lui est-il suggéré d'inscrire sur une feuille quelques mots-clés sur lesquels s'appuyer pour structurer et mémoriser ses idées. Il pourra également s'adresser à un individu en particulier pour exprimer son opinion. Micheline confirme que Bernard a l'air en général moins anxieux.

« Je le trouve plus à l'aise en public, je ne le sens plus nerveux du tout [...] il a fait des présentations, il m'en parle de manière très positive ... avant, c'était le contraire là [...] non parce que l'autre fois il m'a dit avoir préparé des petits cartons, puis finalement il n'en avait pas eu besoin, puis ça s'était bien passé, les gens avaient bien aimé ... oui ... alors je pense que ça lui a donné beaucoup de confiance » dit-elle.

Quand nous avons passé la journée ensemble au ministère, Bernard a animé une réunion, pendant deux heures. Bernard, en tant qu'évaluateur de programme, a donné conseils et critères d'évaluation. En général, c'est lui qui dirigeait l'entretien. Il écoutait, il a posé quelques questions afin d'aider les deux personnes à identifier leurs objectifs. Il a proposé des pistes de réflexion et leur a demandé de faire quelques recherches. Il doit de son côté faire des recherches aussi en termes d'outils d'évaluation. Il a su leur expliquer pourquoi c'était important de suivre un certain devis de recherche. Ils se sont entendus sur une autre date de réunion, ainsi que sur un échéancier.

Globalement, il avait l'air détendu, à l'écoute, se savait observé mais ne paraissait pas troublé pour autant. À la fin de la réunion, il me confie en retournant à son bureau que « c'est un beau petit projet » dans lequel il préfère s'investir pour les aider plutôt que de « perdre son temps avec le gros qui n'avance pas ». Il me prépare ensuite à la réunion de l'après-midi.

À la pause de midi, nous sommes allés manger à la cafétéria où Bernard a retrouvé deux collègues. L'un d'entre eux était un ami de CEGEP et le hasard a fait qu'ils se soient retrouvés au ministère de la santé. L'autre collègue avait une connaissance qui venait de s'acheter une moto et a lancé la conversation sur ce sujet. Bernard a maintenu l'échange, il a également exprimé sa désapprobation et expliqué clairement son point de vue. J'apprends que Bernard a eu une moto pendant plusieurs années. Il discute mécanique, jusqu'à ce que la collègue raconte que sa connaissance en a aussi offert une à son fils. Bernard répond alors très calmement que c'est quelque chose « qu'il n'approuve pas ». Il explique que lorsqu'il était pensionnaire, son meilleur ami s'était fait offrir une voiture par son père juste après la réussite de son permis de conduire et qu'il s'était tué dans un accident peu après. Bernard se serait alors promis de ne jamais offrir de véhicules à ses enfants, il ne voulait pas avoir à vivre un sentiment de culpabilité comme celui du père de son ami. Et c'est ainsi que j'ai finalement connu l'histoire du meilleur ami décédé de la bouche même de Bernard.

L'après-midi, j'assistais à la présentation de Bernard et deux de ses collègues (Myriam et Corinne). Bernard savait que j'allais quitter la présentation en cours de route. Il a su s'adapter au fait de se retrouver « sous les feux de la rampe » à cause de moi. Il a malgré tout fait une présentation adéquate, utilisant fiches et acétates et balayant du regard l'auditoire, ... le tout en gardant ses lunettes !

Bernard s'est retrouvé au centre de l'attention de la réunion à cause de sa participation à mon étude. Je m'étais installée dans un coin, pensant quitter discrètement la salle en cours de réunion. La réunion commença tranquillement jusqu'à ce qu'une personne remarque « deux nouveaux » dans la salle. Il voulait savoir qui étaient les intrus dont moi. Nous nous présentons chacun à notre tour et je mentionne le fait que Bernard participait à ma recherche sur « les styles de vie ». Étonnements et blagues fusèrent dans la salle de réunion : « Ah, alors c'est Bernard qui est observé, pas nous ! ». Le non verbal de Bernard trahissait une certaine nervosité. Ceci n'allait pas s'améliorer parce que la réunion ne se déroula pas selon l'ordre du jour. Bernard semble de plus en plus préoccupé, probablement parce qu'il sait que je dois partir en cours de réunion. Toutefois, il s'est comporté de manière adéquate pendant la réunion, intervenait s'il avait à la faire, sinon il écoutait et prenait des notes.

Pendant la pause, Bernard est allé prendre un café, puis a commencé l'installation du rétroprojecteur avec ses deux collègues. Ils se sont parlés pour vérifier les dernières mises au point de leur présentation. Je n'ai pas eu l'occasion de dire à Bernard que j'allais rester pour voir sa présentation, alors il passait son temps à regarder sa montre et semblait préoccupé. Néanmoins, il ne tremblait pas.

Une fois la pause terminée, Myriam commence sa partie, elle dépasse le temps alloué, déborde du cadre du sujet et finalement passe la parole à Bernard qui semble toujours un peu nerveux. Il enchaîne : il avait un regard qui balayait l'assistance, il regardait son document à l'occasion, se référait aux acétates, il avait sa tasse de café en mains. Il ne tremblait toujours pas et n'avait pas de trémolos dans la voix. J'ai trouvé qu'il expliquait clairement ce qu'il présentait. On lui a posé des questions, quand il s'apprêtait à y répondre, Myriam lui coupait la parole et répondait à sa place. Elle a fait ça à plusieurs reprises, elle lui a même coupé la parole quand il était en train de parler. Bernard la laissait alors finir et terminait à son tour ce qu'il avait à dire. J'ai quitté la salle quand il a passé la parole à Corinne.

Quand je l'ai revu une semaine plus tard pour récupérer son journal, Bernard me confirme qu'il a trouvé l'attitude de Myriam des plus déplaisantes. C'est en lisant son journal

de bord qu'il est possible de constater que ce n'est pas parce que Bernard se sent plus à l'aise en réunion que cela a changé sa satisfaction professionnelle au ministère.

« [...] mon travail m'ennuie [...] là je suis en train de planifier ... parce qu'on peut prendre aussi du salaire réduit et prendre six mois ou un an de congé [...] j'y pense sérieusement-là [...] je suis très insatisfait du travail qu'on fait [...] je leur ai dit que je trouvais qu'on n'avancait pas [...] je suis tanné de travailler avec ce groupe-là [...] ce ne sont pas des conditions de travail qui sont très agréables » rapporte-t-il.

En effet, si à nouveau on apprend qu'il a fait une présentation et assisté à trois réunions, on apprend surtout qu'il a à nouveau dû faire face à un conflit. Dans un premier temps, il a d'abord exprimé son opinion, puis s'est retiré de l'interaction. Dans un deuxième temps, il a eu l'occasion de s'expliquer avec son interlocuteur, à nouveau, après l'événement. Cet incident le renforce dans sa démotivation et Bernard choisit de s'isoler pour travailler, soit dans un bureau fermé, ou mieux, chez lui toute la journée pour travailler sans être dérangé. Il envisage de plus en plus sérieusement de prendre une année sabbatique.

Quand je l'ai rencontré pour récupérer le journal, nous avons pris un café ensemble et discuté un peu. Il maintient l'interaction avec aisance et m'exprime son point de vue par rapport à sa situation professionnelle. C'est sans difficulté qu'il m'explique ne pas vouloir continuer à travailler dans ces conditions-là.

Bernard me dit que la réunion à laquelle j'ai assisté est tout à l'image du mode de fonctionnement de l'équipe : « on ne se tient pas à ce qu'on a dit de faire » dit-il. Quant à l'attitude de sa collègue Myriam, il me fait part de son agacement à son égard parce qu'elle serait tout aussi « brouillon » dans son travail. Il m'avoue qu'il lui est difficile de travailler avec elle. En fait, Bernard aimerait pouvoir s'investir davantage dans le travail avec sa sœur où il a plus de plaisir. Il est en train de discuter avec Micheline de ce que prendre le congé sans solde impliquerait au plan financier.

Au suivi de six mois, Bernard rapporte continuer de faire des présentations. Le groupe lui apparaît moins comme une masse. Il s'adresse davantage aux individus. En revanche, il peut retarder le moment d'intervenir lors d'une réunion parce qu'il craint que sa nervosité ne paraisse. C'est ce qui s'est passé lorsqu'il a fait une critique à une collègue au sujet de son devis de recherche. De même, il note qu'en situation de conflit, il laisse passer du temps avant de donner son point de vue ce qui génère mois d'escalade.

Au suivi d'un an, Bernard est manifestement amer face aux discordes répétées ayant lieu dans son département. Il semble que la situation se soit envenimée. Il s'est alors organisé pour travailler en solitaire. Aussi les situations de groupes lui sont-elles redevenues anxiogènes. En présentation, il est à nouveau préoccupé par masquer ses tremblements, même s'il les tolère mieux qu'avant. Cependant, il se prépare moins pour ses présentations et s'appuie sur son matériel si besoin est. Lors de tours de table, il intervient sans difficulté. Au cours d'interactions conflictuelles, il peut exprimer son opinion sans perdre le contrôle.

Son travail dans l'agence de publicité de sa sœur

Lise et Bernard continuent d'avoir de nombreux échanges et discussions par rapport à l'agence. En tant qu'associé, Bernard continue d'assister sa sœur. Il peut lui arriver de

blaguer avec un client à l'occasion : « seulement s'il s'agit d'un client que Bernard connaît bien » précise Lise.

Sphère sociale

Contrairement à Lise, Micheline nous informe qu'elle a observé des changements de comportements chez son mari au niveau social. Il aurait davantage d'interactions informelles. Et grande première : Bernard a accepté de se faire présenter aux collègues de Micheline.

« « [...] c'est qu'il va plus parler avec les gens ... de tout et de rien, il va plus parler de la pluie et du beau temps, chose qu'il ne faisait pas du tout avant, non [...] Je le trouve plus à l'aise en public, je ne sens plus vraiment de malaise du tout lorsqu'il a des rencontres [...] Comme au bureau l'autre fois, il est venu et je lui ai dit : "viens que je te présente !", alors qu'avant il aurait dit "NON !". Il aurait dit tout simplement "NON !", parce qu'il me l'a déjà fait, tandis que là, je lui ai fait faire le tour, il a parlé un petit peu à tout le monde, c'est dans ce sens-là que je vois une différence, je le trouve plus "relax" qu'il était ... je ne dirais pas qu'il ne parlait pas du tout aux gens avant, mais c'était un effort qu'il faisait, tandis que maintenant, c'est beaucoup plus naturel » dit-elle.

De plus, elle nous apprend que Bernard s'est inscrit à un cours de tennis, ce qui lui donne également l'occasion de faire de nouvelles rencontres : « ce n'est pas nécessairement une chose qu'il aurait faite avant, une activité de groupe ... ». Bernard corrobore les événements dans son journal.

Sphère familiale

Au niveau cellulaire, Micheline remarque que Bernard a changé dans sa façon de parler à leurs fils : « Il est peut-être plus respectueux [...] il en laisse passer un peu plus ».

Au niveau de sa famille proche, Bernard continue de travailler avec sa sœur. Ils sont toujours aussi proches. Il y a peu de changements à ce niveau-là.

Au niveau de la famille élargie, Micheline nous apprend que Bernard a assisté à plusieurs soupers de famille. Cependant, même s'il a évolué dans ses interactions sociales, il n'aime pas plus les réunions de famille pour autant. Et Micheline ne s'est par exemple pas étonnée d'apprendre qu'il déclinerait l'invitation pour un baptême à venir :

« Il n'aime pas plus le social ... mais ça, ça n'a rien avoir avec être gêné ou pas gêné [...] Bernard déteste ça [les réveillons], c'est sûr, alors au début, on avait regardé pour louer un chalet et puis finalement ça n'a pas marché [...] alors on a changé ça un peu, au lieu d'inviter les deux familles, j'ai invité juste ma famille, puis après sa famille puis les enfants pour le jour de l'An et puis ça s'est bien passé, c'était plus relax [...] non vraiment il déteste, parce qu'il y a un baptême qui s'en vient dans deux mois et il m'a déjà dit qu'il ne serait pas là ... Il sera malade ce jour-là ou il sera à la pêche ou je ne sais pas ce qu'il va raconter.» dit-elle.

Sphère de couple

Selon Micheline, leur vie de couple n'a pas changé. Ils continuent de faire des activités culturelles ensemble. Au niveau de la gestion de la maison, Bernard décrit dans son journal ce qu'il fait (ex. les courses, le jardin, aller au garage). Ils ont acheté une nouvelle auto et c'est lui qui a négocié le prix avec le vendeur. Selon Lise, il avait l'air satisfait de l'achat.

Quand j'ai passé la journée au bureau avec Bernard, j'apprends de manière anodine que Micheline a gardé l'ancienne auto « parce qu'elle va au *gym* ». Ultérieurement Bernard me met au courant : après s'être foulé la cheville, Micheline a pris conscience des conséquences de son poids sur sa vitesse de réadaptation. Aussi a-t-elle décidé de consulter une diététiste et de suivre un programme d'exercices physiques. De son côté, Bernard se dévoilerait un peu plus sur ses difficultés.

« [...] on va dire qu'on va plus partager s'il y a des choses qui ont mal été [...] Avant il pouvait être ... tu sais ... plus rabougri, puis je n'avais pas moyen de savoir pourquoi ... En général, il va peut-être être plus verbal, le dire tout de suite » rapporte Micheline.

Sphère personnelle

En tant que participant à l'étude, Bernard a continué d'avoir une attitude amicale et de se plier aux exigences de l'étude. Il était toujours accommodant. Par exemple, il a accepté de me rendre service en venant me chercher au métro pour la journée d'observation sur le terrain. Sur place, au ministère, il prenait le temps de m'expliquer le contexte. En général, il continuait de démontrer de l'intérêt pour l'étude. Micheline rapporte que Bernard continue d'être toujours actif physiquement. Elle remarque qu'il fait des efforts. Elle le trouve généralement plus détendu.

Patrick : « Un étranger dans son monde »

Sources d'informations

Participant : Patrick Tremblay
 Proche n° 1 : Ginette, une amie
 Proche n° 2 : Gilles, un ami d'enfance et son colocataire
 Journal : journal de bord tenu pendant 11 jours (à la fin de l'été)
 Observation : un dimanche (à la fin de l'été)

Introduction

Patrick Tremblay est âgé de 39 ans. Il enseigne en tant que suppléant au primaire. Il vit depuis peu en colocation avec un de ses amis d'enfance Gilles.

Patrick consulte parce qu'il a du mal à prendre la parole avec assurance en public, que ce soit pour lire ou exprimer son point de vue. Il se retrouve « bloqué » et ne peut réussir à trouver ses mots. Il n'accepte pas cette situation qu'il trouve humiliante, il écrit dans son journal :

« J'ai été surpris par une émotion du genre qui me paralyse : palpitation, incapacité de parler et d'expliquer calmement ce qui ne fait pas mon affaire [...]. J'ai senti l'émotion monter et je n'étais plus capable de bien exprimer mes raisons. C'est précisément ce genre d'émotion incontrôlable qui m'enlève tous mes moyens, que je désire vaincre et voir disparaître complètement si cela est possible [...]. »

Patrick mentionne qu'il a des tremblements et qu'il essaye « d'éviter les catastrophes » à cause de ses mouvements involontaires. Manger en public, travailler ou signer un document sous observation sont donc également des situations sociales difficiles pour lui.

Au plan interpersonnel, Patrick explique qu'il évite toute forme de conflit. Il a par exemple fait exprès de laisser un message sur le répondeur d'une personne à qui il avait prêté de l'argent pour réclamer son dû, et précise que même cela lui était difficile.

Quand il veut faire valoir ses droits, il s'arrange pour se protéger en passant par une figure d'autorité. Ginette relate une anecdote à cet égard :

« [...] un exemple banal au cinéma [...] il y avait des gens en arrière qui n'arrêtaient pas de parler, [...] au lieu de dire aux personnes : " Est-ce que ça vous serait possible de garder le silence ? ", il s'est levé, puis il est allé dire à la préposée qu'il y avait des gens qui parlaient et il est venu se rasseoir. [...] il est comme mal à l'aise de prendre l'initiative de dire : " C'est assez ". Donc, il passe par des gens en autorité, c'est bon, mais jusqu'à un certain point, les gens peuvent se rendre compte que c'est lui qui est allé à l'arrière parce que c'est le seul qui s'est levé. Donc, dans le fond, les regards viennent d'une certaine manière sur lui sans qu'il ne le veuille nécessairement ».

Patrick identifie le début de ses difficultés quand il était à l'école secondaire. Il a remarqué que ses mains tremblaient quand il était en train de faire un exposé : « J'ai commencé à avoir la tremblotte ». Ses difficultés se sont amplifiées ces dernières années alors qu'il a joint une communauté religieuse au sein de laquelle il participe à des groupes de discussion. C'est au cours d'une de ces réunions qu'il a ressenti ses premières difficultés respiratoires.

1. Fonctionnement avant la thérapie

Études

À l'école, Patrick se décrit plutôt comme un élève tranquille. Il admet qu'il pouvait parfois être indiscipliné avec quelques camarades, mais sans jamais avoir eu de conséquences administratives en tant que telles. Après ses études collégiales, Patrick a déménagé de Cap-Chat, sa région natale, à Trois-Rivières pour continuer ses études à l'université. Il y a complété un baccalauréat en littérature. Il précise qu'il évitait les cours où il devait faire des présentations formelles. Il rapporte également qu'il avait plutôt tendance à rester en retrait lors des travaux d'équipe. Toutefois, il indique qu'il n'a jamais abandonné de cours ou eu un échec en raison de son anxiété sociale. Il s'est ensuite inscrit en Maîtrise, mais il lui arrivait de s'absenter quand il y avait des discussions thématiques en plus petits groupes. Soucieux des conséquences, Patrick s'est entretenu en privé avec un de ses professeurs pour le mettre au courant de ses difficultés sociales. Il a toutefois fini par abandonner le programme par manque d'intérêt.

Patrick est par la suite parti enseigner le français aux nouveaux immigrants en Ontario et souligne qu'à cette période, il ne ressentait pas d'anxiété parce qu'il « ne se sentait pas menacé ». À son retour à Trois-Rivières, il a entrepris un certificat en enseignement qu'il a complété.

Sphère professionnelle

Au niveau professionnel, Patrick enseigne le français en tant que suppléant au primaire. Il rapporte avoir peu de contacts avec les autres professeurs, se justifiant par le fait qu'il n'a pas le même statut qu'eux. Il préfère rester seul plutôt que de manger avec eux ou de se joindre à eux aux pauses.

Récemment, Patrick a néanmoins maintenu une conversation initiée spontanément par Daniel un nouvel enseignant. Il affirme avoir pu s'ouvrir sans malaise. Ils se sont échangés leurs numéros de téléphone et maintiennent le contact depuis. Patrick mentionne toutefois dans son journal qu'il trouve que Daniel parle beaucoup et ne sait pas comment mettre fin à l'échange, surtout quand il l'appelle à des moments qui ne lui conviennent pas.

Actuellement, Patrick hésite à poser sa candidature pour un poste à temps plein comme enseignant au secondaire. Il explique qu'il a déjà eu l'occasion d'enseigner à des adolescents par le passé. Il avait de la difficulté, non seulement, à confronter les élèves turbulents, mais également à assumer les conséquences administratives subséquentes (rencontrer les parents et signer des rapports à soumettre à la direction). De plus, Patrick ne peut concevoir assister à la remise de diplômes des élèves, traverser le podium, voire faire un discours de félicitations. Il se souvient qu'il était nerveux dans les grands groupes et qu'il évitait ce genre d'événements.

Par ailleurs, Patrick mentionne sa difficulté à passer une entrevue de sélection : « je suis affreux, j'ai peur ». Il a, à une exception près, toujours décroché des postes où il n'y avait pas d'entrevue. Le fait d'être suppléant implique qu'il a moins d'obligations et ainsi plus de temps libre, ce qu'il apprécie en ce moment.

Sphère sociale

Au niveau social, Patrick sort régulièrement avec deux personnes proches, Gilles, un ami de longue date et Ginette, une amie de la communauté religieuse. Il participe également à certaines activités de sa communauté et il côtoie son voisinage.

Patrick et Gilles se connaissent depuis environ une vingtaine d'années. Quand il était plus jeune, Patrick avait une bande de copains, dont Gilles faisait partie. Ils ont fait le tour du Québec en voiture en s'arrêtant dans les auberges de jeunesse. « Depuis que je le connais, dit Gilles, Patrick est une personne réservée qui ne prendra pas nécessairement les devants ». Est-ce pour cela qu'à l'époque Patrick buvait « pour être ivre » quand il sortait dans les bars entre amis tous les week-ends ? Il indique avoir mis fin à sa consommation abusive et à ce rythme de vie sociale, vers la trentaine. Ils ont toujours gardé le contact au fil des années. Patrick lui a proposé de devenir son colocataire, ce que Gilles a accepté : « [...] Il tournait autour du pot ... parce que Patrick, c'est un peu ça, parfois, il est respectueux, mais aller droit au but, c'est une de ses difficultés [...] » L'adaptation au quotidien semble bien se dérouler. Gilles raconte qu'il y a parfois quelques accrochages, mais que l'humour finit toujours par l'emporter, après quoi : « on ferme le dossier ». Pour sa part, même avec son ami proche, Patrick relate dans son journal quelques incidents où il a du mal à exprimer ses opinions, de sorte qu'il se prive d'une activité et en reste frustré.

En dehors de Gilles, Patrick a une bonne amie, Ginette, qu'il a rencontrée au sein de la communauté religieuse. Il lui propose de faire des activités sociales soit au sein de la communauté, soit tous les deux, telles que magasinage ou cinéma.

Ginette connaît Patrick depuis quelques années. Ils faisaient partie d'un même groupe de discussion. Elle a été témoin de ses manifestations d'anxiété en groupe, notamment une fois où ce serait elle qui l'aurait encouragé à prendre la parole : « on dirait que lorsque l'attention est sur lui, il bloque ». À cette époque, Patrick devait rencontrer des gens pour animer des groupes de discussion théologique, après quoi il devait en rendre compte auprès de superviseurs. Il a choisi de quitter cette assemblée parce qu'il reprochait un manque de transparence à la direction.

Patrick fait maintenant partie d'une autre communauté. Il va aux offices à un horaire où il ne connaît personne pour « être seul dans la foule » et participe à l'occasion à des activités sociales parallèles, souvent au profit d'œuvres charitables. Il est en général accompagné de Ginette : « c'est qu'il est toujours tout seul, il est fatigué d'être seul » pense Ginette. Elle précise qu'elle est « son amie pour l'accompagner ».

De plus, Patrick entretient des relations de courtoisie avec son voisinage : « [...] tout le monde se parle » dit-il. Il peut lui arriver de s'asseoir dehors et d'initier le contact avec des voisins immédiats : « je fais " du balcon " ». Toutefois, l'un d'entre eux ne cesse de l'appeler et Patrick avoue avoir du mal à mettre sa limite.

Sphère familiale

Au niveau familial, Patrick est le cadet. Il a un frère de 2 ans son aîné. Il explique que son frère et lui ne peuvent pas « tout se dire », qu'il faut parfois « se deviner ». Patrick et son frère se sont disputés après le décès de leurs parents, notamment parce que la belle-sœur de Patrick ne supportait plus sa présence au quotidien dans la maison. Ils se sont rapprochés au cours de ces dernières années quand Patrick aurait finalement exprimé son mécontentement par rapport à l'attitude de son frère à ce moment-là¹. Il n'ose pas lui demander de participer à l'étude en tant que proche : « ça me gêne de lui demander ça [...] » dit-il. Gilles raconte que Patrick préfère se taire plutôt que d'exprimer son opinion pour préserver la qualité de relation avec son frère : « Il veut conserver l'amitié avec son frère et [...] c'est plus important d'oublier que de vouloir absolument changer l'autre [...] Il va renoncer à cela pour conserver l'accès à son frère [...] » m'explique-t-il.

Patrick était très proche de ses parents qu'il a perdus à deux ans d'intervalle. Gilles qui les a bien connus, décrit le père de Patrick comme « une personne très attachante, ... sécurisante ». Quant à sa mère : « elle avait la communication facile » dit-il. Ils avaient selon lui une belle complicité : « Ah ! C'était des gens qui s'aimaient ». L'on comprend non sans mal pourquoi Patrick qualifie le décès rapproché de ses parents comme l'événement négatif qui l'a le plus marqué : « je les aimais beaucoup ... (silence) ... ça m'a pris du temps avant d'avaler le morceau ».

Et Gilles d'expliquer en parlant de Patrick :

« La perte de son cadre familial, de ses références familiales, de son milieu d'enfant [...] Ensuite son déplacement à Trois-Rivières, puis la solitude [...] C'est un peu comme un immigrant qui arrive ici [...] En fait, c'est un peu un étranger dans son monde ».

Patrick garde le contact avec les membres de sa famille élargie à qui il rend visite à l'occasion. Deux ans après le décès de sa mère, alors qu'il se disait « déprimé », Patrick s'est joint à une communauté religieuse par l'intermédiaire d'un de ses cousins. Il dit avoir été « accroché » par une parole, ce qui aurait motivé sa démarche spirituelle ultérieure.

Sphère de couple

Au niveau de sa vie de couple, Patrick était, aux dires de Gilles, très apprécié des jeunes filles quand il était plus jeune :

« [...] c'était une personne qui était assez populaire auprès de la gent féminine, peut-être parce qu'il n'était pas nécessairement actif dans la relation, dans le sens que ce n'était pas nécessairement lui qui prenait l'initiative de ... à cause de sa fibre sensible probablement ... » dit-il.

Il a eu deux relations plus stables, chacune ayant duré environ un an et auxquelles il a mis fin, se justifiant par le fait que « ce n'était pas sérieux ». Il n'a plus de vie sexuelle active depuis environ 8 ans (période coïncidant avec le décès rapproché de ses parents). Il participe parfois à des activités de célibataires au sein de sa communauté, et s'inscrit occasionnellement à une agence de télé-rencontres, mais entreprend rarement des démarches plus approfondies.

¹ Il m'informe que sa belle-sœur s'est excusée depuis, donnant lieu à une amélioration de leur relation.

En entrevue, il semble plutôt résigné par rapport à cette situation : « il y a des moments où c'est correct et des fois où ça me dérange [...] je pars battu d'avance ... je crois que c'est un gros handicap ... mais des fois je ne suis pas intéressé » dit-il.

Sphère personnelle

Au niveau de ses loisirs, Patrick fait de la méditation deux fois par jour. Il a l'impression que cela contribue à diminuer son anxiété. Il aime marcher en ville, seul, s'arrêter dans un café et lire.

En tant que participant à la recherche, Patrick a fait preuve de bienséance lors de la journée de terrain. Il prenait la peine de m'expliquer en quoi cette journée correspondait à ce qu'il aurait fait normalement, si je n'avais pas été là.

2. Fonctionnement pendant la thérapie

Ses cibles thérapeutiques étaient les suivantes :

- travailler sous observation ;
- signer en présence de quelqu'un ;
- faire face à un conflit ;
- faire une demande ;
- aller aux pauses et dîner avec les collègues ;
- rencontrer des parents mécontents ;
- aller à une entrevue de sélection ;
- initier le contact avec une femme qui l'intéresse ;
- maintenir l'échange avec une femme qui l'intéresse ;
- lire en groupe et parler en groupe ;
- se laisser trembler.

D'après les notes contenues au dossier, il a plutôt tendance à rester en retrait durant les séances de thérapie. Cependant, il s'implique dans les exercices d'exposition, notamment au plan professionnel. Aussi a-t-il décroché un poste à temps plein (remplacement d'un an) dans une école secondaire après avoir passé une entrevue de sélection. Il dîne avec ses collègues et s'implique davantage dans les échanges informels. Au niveau social, il prend plus sa place dans les groupes de discussion au sein de l'assemblée chrétienne. Il s'affirme en général davantage au plan interpersonnel. Au niveau du couple, il a participé à plusieurs activités de célibataires.

3. Fonctionnement après la thérapie

Globalement, les gains thérapeutiques demeurent, voire s'amplifient après la thérapie.

Au niveau professionnel, Patrick a continué à prendre l'initiative dans ses interactions informelles avec les collègues. Il mange avec eux sans se soucier outre mesure de ses tremblements. Il exprime ses opinions en prenant son temps pour être bien compris. Il a su répondre à un élève qui lui faisait remarquer qu'il tremblait. Il initie maintenant les échanges même avec des inconnus. Il s'est affirmé avec un agent de recherche d'emploi et n'hésite pas à partager ses idées avec le délégué syndical. Au suivi de six mois, on apprend que Patrick a passé une entrevue de sélection sans se sentir particulièrement nerveux. Il ne s'est pas auto-dévalorisé. Mais il n'a pas assisté au souper de fin d'année, moitié par choix et moitié par

évitement (*dixit*). Au suivi d'un an, Patrick fait valoir ses points forts et fait des interventions spontanées lors des entrevues de sélection. Il continue de dîner avec les collègues, et se centre sur ses cours tout en répondant calmement lorsque les élèves lui font remarquer ses tremblements.

Au niveau social, il s'affirme et peut faire une demande spéciale même s'il est conscient que cela peut parfois créer des froids ou des tensions. Il ne reste plus en retrait comme par le passé et participe davantage aux groupes de lectures, expérience qu'il apprécie particulièrement. Au suivi de trois mois toutefois, il a diminué le nombre d'interventions, en groupe de lecture mais prévoit reprendre graduellement un peu plus tard. Au suivi de six mois post-thérapie, Patrick nous apprend qu'il a invité une amie pour déjeuner au restaurant, pour lui demander un service. Il continue à participer aux réunions avec son groupe et y fait quelques interventions, mais ne va pas à toutes les activités, il choisit celles qu'il trouve spéciales. Bien qu'il ait tendance à rester en retrait, il est capable d'interagir de manière informelle avec des inconnus. Il fréquente sa voisine plus souvent et a entrepris de jouer au tennis avec un nouvel ami. Au suivi d'un an, Patrick rapporte qu'il fréquente une fois par semaine un groupe de douze personnes qu'il dirige et anime. Il s'est impliqué dans des réunions de plus de vingt personnes où il est intervenu pour faire valoir ses idées, et même s'il n'est pas toujours satisfait de ses interventions, « au moins il les fait » dit-il. En général, il ne s'empêche plus d'intervenir et s'affirme davantage dans des situations conflictuelles.

Au niveau de la sphère familiale, il rapporte avoir décliné une invitation de son cousin au suivi de six mois et mentionne au suivi d'un an que les relations avec son frère s'améliorent, même si une certaine retenue demeure.

Au niveau du couple cependant, il ne va pas au-delà du premier rendez-vous. Il ne cherche pas activement de compagnie et prétend ne pas en avoir envie pour le moment. Au suivi de six mois, il rapporte avoir fait semblant de ne pas avoir vu une ex-petite amie aperçue chez l'épicier et d'avoir passé son chemin. Au suivi d'un an, il continue de faire partie d'une agence de télé-rencontres. Il a pu faire face à des échanges hostiles qu'il a eus avec une première interlocutrice et s'il en a invité une seconde au restaurant, la soirée est restée sans suite. Il a refusé une troisième rencontre, arguant qu'il ne se sent pas encore « prêt » pour une relation amoureuse. Il dit attendre le « signal » sans savoir ce qu'il serait.

Au plan personnel, on note qu'au suivi de trois mois il n'a pas su me dire « non » en face et s'est servi du téléphone pour me laisser un message disant qu'il ne continuerait pas à s'impliquer dans ma recherche. Il a expliqué qu'il ne souhaitait pas refaire les mesures ethnographiques de suivi et qu'il était désolé, sans donner d'autres raisons (il faut dire qu'il était en poste en Mauricie). Ceci est à mettre en parallèle avec ses efforts de mettre sa limite, ce que j'ai renforcé quand je lui ai finalement parlé.

Louis-Robert : « Un timide qui s'est bien soigné »

Sources d'informations

Participant :	Louis-Robert Cousineau
Proche n° 1 :	Manon, sa compagne
Proche n° 2 :	Richard, son associé
Proche n° 3 :	Jacques, son frère
Proche n° 4 :	Conrad, son ami d'enfance
Journal :	Journal personnel tenu pendant un mois
Observation :	- petit-déjeuner <i>Toastmasters</i> - cassette vidéo d'une session de formation qu'il animait
Autres :	- dossier de candidature prix reconnaissance - résultats de tests de personnalité

Introduction

Louis-Robert Cousineau est âgé de 48 ans. Il est conseiller en relations de travail dans un cabinet qu'il a mis sur pied avec deux autres associés. Il a un fils de 17 ans d'un premier mariage et, depuis trois ans, vit seul avec sa conjointe Manon.

Quand on demande à Louis-Robert pourquoi il se décrit comme une personne timide, il répond que c'est « historique ». En effet, il a essuyé depuis son enfance de nombreux quolibets de la part de ses pairs à l'école. Il explique qu'il a sauté une classe à l'école primaire parce qu'il avait de bonnes notes, aussi s'est-il retrouvé le garçon le plus jeune de sa classe. Il était frêle par rapport à eux et en plus devait porter, par obligation paternelle, une petite casquette, ce qui générait des commentaires disgracieux de ses pairs : « je devenais le mouton noir de mon entourage, j'étais le souffre-douleur ». Il ajoute qu'il a bégayé entre 12 et 14 ans. Il restait en retrait, ne répondait pas à ses pairs. Il avait peu confiance en lui.

Plus tard, alors qu'il est dans la trentaine avancée et qu'il a obtenu son diplôme, Louis-Robert suit des ateliers de communications, consulte un psychologue, lit de nombreux « manuels pratiques ». Il fait partie du club des *Toastmasters* pour améliorer ses habiletés orales : « [...] parce que j'étais tellement timide, et j'ai dit : "ça" ça devrait m'aider à briser la glace ». Il a gagné plusieurs concours de discours et a ultérieurement fait des conférences sur l'art oratoire.

Études

Au niveau scolaire, Louis-Robert avait de faibles résultats en classe. Il avait des problèmes de concentration, qu'il explique entre autres par la difficulté de s'adapter aux comportements de sa mère, schizophrène, qui était très contrôlante. Le fait d'être le « mouton noir » ne faisait rien pour arranger les choses. Au début du secondaire, au séminaire des pères, il faisait des blagues « peu recommandables » en classe et s'était attiré la sympathie de ses pairs, mais des commentaires négatifs de ses professeurs. Son père, ex-gendarme, a décidé de l'inscrire aux cadets de l'armée. Louis-Robert a pu y retrouver un certain équilibre, en gagnant des points jusqu'à obtenir le grade de caporal. Il a eu de meilleures performances scolaires et comme il avait redoublé une classe entre temps, s'était retrouvé avec des jeunes de son âge. L'école offrait des classes jusqu'en secondaire IV, aussi Louis-Robert a-t-il changé une dernière fois d'école pour faire son secondaire V qu'il redouble. Ses performances scolaires déclinent, mais il devient populaire auprès de ses camarades. C'est

après une première session de CÉGEP qu'il décide finalement d'abandonner ses études et de quitter le foyer familial. Louis-Robert décide de retourner étudier à temps partiel autour de 25 ans. Il obtient son baccalauréat en Relations Industrielles environ 10 ans plus tard. Il décide de faire une maîtrise gestion des ressources humaines qu'il complète autour de la quarantaine.

Sphère professionnelle

Au niveau professionnel, Louis-Robert a commencé à travailler comme acheteur dans une boutique d'électronique. À ce titre, il était amené à interagir avec les fournisseurs. Il a choisi de quitter cet emploi d'une part, parce qu'il n'aimait pas les pratiques de gestion de son patron et d'autre part, parce que son père avait besoin d'aide pour la gestion de son propre magasin. Louis-Robert est resté travailler avec son père pendant près de 7 ans, période durant laquelle il étudiait à temps partiel à l'université. Il a installé un système informatique de gestion et s'est occupé de refaire la promotion de la marchandise. Il pouvait aussi superviser les ventes des employés.

Après l'obtention de son diplôme, Louis-Robert travaille comme consultant indépendant, il enseigne à l'université et s'implique au sein de son association professionnelle. Louis-Robert est très occupé par ses activités professionnelles. Tout le monde, incluant Louis-Robert lui-même, s'accorde pour dire d'ailleurs qu'il a du mal à dire « non », que ce soit à des contrats, à des implications communautaires ou à des implications au sein de son association professionnelle et ce, même s'il est débordé. Son frère Jacques raconte qu'il acceptait des mandats peu rentables pour se construire une expérience professionnelle : « Il me disait : "ah ça c'est bon pour mon CV" à un moment donné, je lui ai dit : "arrête de travailler pour ton CV ! Travaille pour ton CB ... ton compte de banque !" [...] on dirait qu'il a de la misère à refuser, il est trop gentil ». De plus, il a fait changer officiellement son prénom : « ça faisait plus prestigieux sur une carte d'affaires d'avoir un prénom composé » nous informe Conrad.

En tant que consultant, Louis-Robert est amené autant à travailler seul dans son bureau, pour préparer ses mandats, qu'à rencontrer des clients, qu'il ne démarche d'ailleurs pas ; ce sont les clients qui le sollicitent, référés par des collègues. Louis-Robert dit être intimidé au premier contact téléphonique : « des fois je bafouille au téléphone » précise-t-il, mais apprécie la première entrevue d'évaluation : « là j'aime ça » dit-il. S'en suivent habituellement une session de *brainstorming* et une session de formation que Louis-Robert anime sans difficulté. Dans ce genre de situations, il va au-devant des interactions :

« C'est un défi pour moi à chaque fois, parce que les gens peuvent démontrer de l'agressivité [...] j'ai comme développé une seconde nature, qui n'était pas naturelle chez moi auparavant. Mais là, j'aime plonger dans l'eau avec les crocodiles et plus je navigue là-dedans, plus j'aime bien ça ! Si je vois un crocodile, je vais aller au devant de lui plutôt que de le laisser courir après moi [...] je ne suis pas le même en groupe qu'en individuel ... je me sens avec une carapace, avec l'armure du chevalier, ou je ne sais pas quoi, mais je suis une autre personne, sûr de lui, je suis équipé, armé jusqu'aux dents comme on dit [...] »

Et d'ajouter :

« Puis en général, plus les gens sont haut placés et plus ils sont agressifs, plus ça va me piquer et plus je vais leur donner la monnaie de leur pièce, en tout respect par contre. Je leur dis : “ je respecte ce que vous dites, mais je ne suis vraiment pas d'accord pour les raisons 1, 2 et 3.” Étant donné que je suis très rigoureux, très systématique, les gens voient que ce n'est pas personnel, et j'aime rétablir, au point de m'excuser si nécessaire : “ je m'excuse, je suis vraiment désolé si ce que je dis ne vous convient pas ou vous choque, cependant l'objectif, c'est blablabla... ” [...] Je deviens comme dans un état second. [...] C'est sûr qu'après ... à chaque fois que j'ai fait des sessions comme ça ... j'arrive le soir, je suis épuisé, parce que probablement que je lutte contre ma nature ou je ne sais pas quoi. Puis en même temps, je trouve ça très stimulant !» explique-t-il.

C'est au cours d'une de ces sessions de formation qu'il rencontre Richard avec lequel il a l'idée de fonder un cabinet de consultation. C'est Louis-Robert qui a initié le contact Richard explique : « Il m'a dit : “eh ! j'ai entendu parlé de toi, je voudrais te parler...” ». Ils s'associent avec deux autres personnes, puis une cinquième rejoint le groupe. C'est avec celle-ci que Louis-Robert a du mal à s'entendre sur la mission de leur cabinet. Aussi décide-t-il d'écrire une lettre avec les « pour » et les « contre » pour que les associés prennent position. Dans l'impasse, le groupe se scinde en deux et Louis-Robert forme un nouveau cabinet de consultation avec trois associés, dont Richard.

Sphère sociale

Au niveau social, Louis-Robert n'avait pas beaucoup d'amis quand il était enfant, notamment parce qu'il n'avait pas le droit de jouer dehors. Il explique que sa mère ne voulait pas se faire de souci à son égard : « [...] alors j'étais confiné à la cour avec 2-3 copains pré-approuvés, sinon il fallait que je joue tout seul ». C'est surtout au sein des cadets de l'armée qu'il développe son réseau social. Il garde toujours contact avec l'un d'entre eux encore aujourd'hui. Vers la fin de l'adolescence, Louis-Robert devient très populaire, il organise des concours, s'implique dans la radio étudiante et travaille dans le milieu *underground*. Cependant, avec le recul, il constate que ce furent des relations superficielles. Il éprouve le besoin de se retrouver seul quelques années plus tard, alors qu'il retourne travailler avec son père et qu'il reprend ses études.

Après avoir obtenu son diplôme, Louis-Robert décide de faire partie d'un club de *Toastmasters*. Il s'implique « à fond » (*dixit*) au point de devenir *TM* de l'année et de participer à la mise sur pied de nouveaux clubs. Par ailleurs, il s'implique dans des activités communautaires, notamment dans une association de lutte contre le décrochage scolaire quand son fils a eu des difficultés scolaires. De plus cette cause le touche du fait qu'il se considère comme un ancien décrocheur lui-même. En outre, il fait partie d'un groupe de musique de chambre, ils se rencontrent une fois par semaine et se produisent environ deux fois par an. Louis-Robert voit ses amis deux ou trois fois dans l'année et garde le contact téléphonique avec ses proches.

Malgré le fait que Louis-Robert se considère comme timide, il ne semble pas vraiment limité dans ses activités. Louis-Robert explique que, bien qu'il fonctionne au niveau social, il ne se sent jamais complètement à l'aise dans les interactions sociales :

« Bien, je dirais que je ne me sens jamais à l'aise complètement, c'est un conditionnement. Moi j'ai surmonté ma timidité progressivement à travers ma carrière et là je suis conditionné, complètement conditionné, mais je ne me sens jamais complètement à l'aise non plus, j'ai toujours un petit pincement au cœur là, puis je me demande si ... mais ... en même temps ... je ne peux pas m'empêcher de le faire. Je suis tellement conditionné maintenant que j'ai comme un objectif en tête et puis il n'y a rien pour m'empêcher quand même de suivre un espèce de processus qui est maintenant bien établi. » dit Louis-Robert.

Après coup, il retire « son armure de chevalier », comme un acteur retire son costume de scène après la représentation : « C'est pour ça que ceux qui me connaissent sur le plan public ne me reconnaissent pas sur le plan personnel, parce que ce n'est pas du tout du tout pareil » précise Louis-Robert.

Sphère familiale

Au niveau familial, Louis-Robert est le cadet d'une fratrie de trois. Il a une sœur plus âgée de 5 ans et un frère plus jeune de 8 ans. Il raconte que l'atmosphère était plutôt stricte à la maison, quand il était enfant. Sa mère, qui s'est avérée être schizophrène, était particulièrement contrôlante. Elle était quasi-fonctionnelle, mais avait des périodes de crise où il lui arrivait de se prendre pour un personnage historique. Son père, ancien gendarme, accordait beaucoup d'importance à la discipline et au code vestimentaire. Il n'appréciait pas la mode des années 70 et faisait des remarques à ce sujet. Louis-Robert raconte qu'il n'était pas très proche de sa fratrie, mais qu'ils se sont rapprochés et entraînés après son départ du foyer familial. Il fut d'ailleurs le premier à quitter la maison, leur donnant l'exemple.

Après le départ des enfants, son père décide de divorcer. Sa mère reste seule en appartement pendant plusieurs années. Elle se fait hospitaliser en cure fermée à deux reprises, puis a fini par se faire placer dans un centre de soins par Louis-Robert qui devient son curateur. Maintenant, Louis-Robert voit sa mère quelques fois par an et décrit une bonne relation avec elle contrairement à sa fratrie qui a rompu les liens :

« C'est une relation cordiale, je lui ai pardonné et c'est ce qui me permet d'être en relation avec elle [...] j'ai plutôt de la tristesse quand je vais la voir, quelque part, j'ai de la peine [...] c'est comme si je n'avais jamais pu communiquer avec elle » dit-il.

Louis-Robert voit son père un peu plus souvent, quand celui-ci est au Québec. Ils ont en commun le goût de la musique et peuvent en discuter toute une soirée. Il voit également sa fratrie et sa famille élargie aux occasions des fêtes de fin d'année : « c'est un vrai boute-en-train quand c'est le temps de faire la fête » dit Conrad. Autrement, il garde le contact téléphonique avec son frère et sa sœur.

En tant que père, Louis-Robert déplore le fait d'avoir été moins disponible pour son fils qu'il ne l'aurait voulu quand il vivait avec son ex-femme. Cependant, il affirme l'avoir toujours soutenu dans ses activités scolaires et parascolaires. Quand il s'est séparé de son ex-femme, il a gardé une chambre pour son fils qui pouvait venir lui rendre visite quand il le souhaitait. Après avoir redoublé son secondaire IV, Nicolas a fini par décrocher. Il est parti voyager seul pendant plusieurs mois. Louis-Robert explique qu'il a cessé de le pousser quand

il a eu connaissance d'un test validé de confiance en soi que Nicolas avait passé avec succès (score très élevé) dans le cadre d'un atelier de communication dans la relation père-fils que tous les deux avaient suivi. À présent, Louis-Robert se rend disponible quand son fils arrive, même si c'est à l'improviste. Il avoue qu'il aimerait le voir plus souvent.

Sphère de couple

Au niveau de sa vie de couple, Louis-Robert a rencontré sa première conjointe alors qu'il travaillait dans les discothèques. Après l'avoir revue une seconde fois, il aurait initié la relation. Ils se sont mariés et ont eu un fils, Nicolas, âgé aujourd'hui de 17 ans. Louis-Robert rapporte un décalage dans sa relation de couple. Alors qu'il ressentait le besoin de se retrouver dans un milieu intime, il explique que sa femme avait encore besoin d'avoir une vie sociale active. Elle recevait des invités pratiquement toutes les semaines et leur proposait parfois de rester dormir ce qui ne plaisait pas du tout à Louis-Robert qui ne savait pas mettre une limite. Une fois seuls, il disait à sa femme que cela ne lui plaisait pas. Ils en sont finalement arrivés à faire chambre à part pour ensuite décider de se séparer après 15 ans de vie commune. Avant de le faire, il a choisi de partir travailler plusieurs mois en Belgique et a gardé une fidélité morale envers sa femme pendant près d'un an. Ils ont divorcé à l'amiable et c'est elle qui a eu la garde de Nicolas. Maintenant, ils se parlent essentiellement quand l'un ou l'autre ont des nouvelles de leur fils.

Après le divorce, Louis-Robert a eu quelques relations amoureuses, dont une qu'il qualifie de « passionnelle ». Il avait connu cette femme parmi ses relations professionnelles ; il avait du mal à garder ses limites avec elle : « elle pouvait tellement me manipuler » dit-il. C'est en en prenant conscience qu'il met fin à la relation. Il a connu une autre personne au sein d'un des ateliers auxquels il participait, relation qu'il qualifie de « transitoire ». Il a mis fin à la relation par jalousie, parce qu'elle continuait de voir un ancien conjoint en ami, ce qui le dérangeait.

Par la suite, Louis-Robert a décidé de passer une annonce dans le journal : « j'avais le trac, mais j'étais confiant puis décidé » dit-il. N'ayant pas trouvé de compagne intéressante, il envisageait de passer une seconde annonce. Avant de le faire, il en a parlé à son entourage, partant du principe que s'il voulait rencontrer quelqu'un, il fallait le faire savoir et donc « se mettre sur le marché », comme lorsqu'on cherche un emploi ou un associé. C'est ainsi qu'il a eu le numéro de téléphone de sa compagne actuelle, Manon, par l'intermédiaire d'une amie commune. C'est Louis-Robert qui a téléphoné. Ils ont longuement discuté. Au bout du deuxième coup de téléphone, il lui aurait exprimé sa crainte du fait qu'elle avait plusieurs points communs avec son ancienne femme. Ils se sont rencontrés au cours d'un spectacle musical amateur auquel Louis-Robert participait. Manon était un peu sur la défensive. Louis-Robert l'a rappelée quelques jours plus tard, « et puis ... de fil en aiguille ... » suggère Manon. Ils se sont vus régulièrement pendant deux ans et ont emménagé ensemble la troisième année. Elle dit de lui que « c'est un beau cadeau » de l'avoir rencontré, parce qu'elle n'envisageait plus de pouvoir rencontrer quelqu'un à cette époque-là.

Au quotidien, ils travaillent chacun dans leur coin, se retrouvent pour manger ensemble ou faire une pause : « on est comme deux abeilles butineuses » dit-elle. Ils essayent de se garder du temps le soir pour souper et les fins de semaine pour faire des activités ensemble comme du vélo, de la marche, aller au cinéma. Ils peuvent se confier l'un à l'autre sans difficulté et rient souvent, tous les deux ayant le sens de l'humour.

Au niveau sexuel, Louis-Robert a connu sa première expérience dans la vingtaine. Il a eu une vie sexuelle active relativement satisfaisante, jusqu'à la discorde avec son ex-femme. Pendant son année de célibat, il affirme avoir ressenti un plus grand manque d'intimité dû à l'abstinence. Actuellement, il ne rapporte aucune difficulté avec Manon sur ce plan-là.

Sphère personnelle

Au niveau de ses loisirs, Louis-Robert déclare que la musique est son « exutoire ». Il aime aussi bricoler de petits objets électroniques. Il a d'ailleurs chez lui un tout petit établi, dans lequel il se « terre » pour prendre une pause. Ces *hobbies* lui viennent de sa jeunesse. Quand il faisait partie des cadets, il a découvert la musique en participant à la fanfare. Quant à l'électronique, ce fut au cours de sa première expérience professionnelle. Son frère Jacques raconte aussi combien il était habile dans la construction de maquettes et de héros de films d'horreur hollywoodiens en kit, du temps où il travaillait dans la boutique paternelle.

Sébastien : un *outsider* qui se cache « derrière le paravent de la connaissance »

Sources d'informations

Participant : Sébastien Langlois
 Proche n° 1 : Sylvain, un ami de l'université
 Proche n° 2 : André, un collègue
 Journal : tenu pendant 9 jours
 Observation : un vendredi au bureau

Introduction

Sébastien Langlois est âgé de 49 ans ; il est célibataire et vit seul. Sébastien travaille dans une institution militaire, en tant qu'employé civil. Il est responsable d'un service de gestion informatique des archives. Il participe à l'étude en tant que personne « non timide ». Quand je lui demande de justifier son statut, voici ce qu'il répond :

- « - [...] vous vous êtes reconnu comme quelqu'un qui n'était pas timide. Est-ce que vous pouvez m'expliquer pourquoi ?
 - Que je projette, que je ne suis pas ... (rires)
 - Qu'est-ce que c'est pour vous quelqu'un de « timide » ?
 - C'est quelqu'un qui désire que les choses arrivent et qui a le pouvoir de les faire mais qui ne les fait pas.
 - Pourquoi ?
 - C'est la timidité. C'est la définition même de la chose.
 - Et vous, êtes-vous capable de les faire ?
 - Pas toujours.
 - Est-ce que vous pouvez me donner des exemples ?
 - Ça va être surtout dans les contacts sociaux, où je ne ferai pas ce qui me tenterait de faire, mais je vais me cacher derrière le paravent de la connaissance pour donner une image de non-timidité. Paravent de la connaissance, que j'ai joyeusement joué aujourd'hui en enseignant 4 heures [...] où je me sentais très à l'aise, parce que j'avais un niveau tellement plus élevé que tous les étudiants que, bon, il n'y avait pas de questions qu'ils pouvaient me poser pour me bloquer. (...) »

Études

Au niveau académique, Sébastien est en général un bon élève. Il s'entend bien avec ses professeurs ; il lui arrivait d'en mettre un au défi à l'occasion, mais sans grande conséquence formelle. Cependant, il rapporte beaucoup d'amertume à propos d'événements vécus au cours de son cheminement scolaire.

Le premier fait référence à son entrée « normale » à l'école primaire, mais deux ans en retard par rapport à celle de son frère, Benoît, de 16 mois son aîné. Sébastien explique les raisons de ce décalage :

- « [...] Maman était enseignante. Elle a arrêté, du moment qu'elle a eu ses enfants, elle a arrêté d'enseigner, elle a enseigné à mon frère l'équivalent de sa première année, de telle façon qu'à 5 ans, il est entré en 2e année. OK. Traitement auquel je n'ai pas eu droit, moi,

parce qu'il y en avait d'autres qui suivaient là ... Il y avait Manon qui était là, puis bon ... Ça a été fini pour moi, et moi je suis entré à 6 ans en première année. Autrement dit, 2 ans de retard sur mon frère, de là l'énorme fossé qu'il y a entre nous deux ... euh ... fossé que mon père rendait toujours très présent en disant "tu devrais faire aussi bien que ton frère", malgré le fait que je faisais aussi bien que lui, mais pas dans le même temps, [...] ».

À ce « faux-départ » s'ajoute un autre accident auquel Sébastien a dû faire face. L'année suivante, il avait décidé de suivre son frère pour une promenade en forêt. Mais Sébastien tombe, poussé par son frère, et se casse une dent. Ceci a fait en sorte qu'il a eu un problème d'élocution, faisant l'objet de quolibets à l'école. Par la suite, Sébastien a voulu parler le plus exactement possible : « ce fut le souci de la précision, de la rectitude et de plein d'autres choses » dit-il. Cette attitude l'a restreint dans ses contacts sociaux : « C'est un moment extrêmement douloureux qui m'a marqué toute ma vie » avoue-t-il. Cependant, Sébastien rapporte qu'il avait tout de même des amis, même s'il a eu du mal au début à établir et maintenir ses relations.

À l'adolescence, vers 16-17 ans, le père de Sébastien décide de lui faire sauter la dernière classe du secondaire parce qu'il a de bons résultats scolaires. Sébastien manque des notions de base en trigonométrie, il coule son cours de maths au CÉGEP et son projet de devenir actuaire s'envole. De plus, Sébastien a de la difficulté à se faire un nouveau réseau social et lâche prise.

« Ça a été le début de la foire, le début de toutes sortes de choses, début de la peinture, de la sculpture, de la création, c'était l'époque de "Blue up Russels", des Beattles ... euh ... de Hendrix et Cie ... »

Sébastien passe plus de temps dans des activités extra-collégiales - comme l'atelier d'arts plastiques - qu'en classe. Il change plusieurs fois d'orientation et finit par terminer son DEC sur menace de se faire renvoyer du collège.

Après avoir fait deux ans de survie en Alberta, Sébastien rentre à Montréal aux Beaux-arts et complète son baccalauréat vers 25 ans. Sa spécialité : la sculpture. En classe, son ami Sylvain le décrit comme un gars sérieux qui parlait déjà de faire un MBA. Dix ans plus tard, Sébastien l'entreprend et l'obtient.

Sphère professionnelle

Au niveau professionnel, avant de faire les Beaux-Arts, Sébastien a eu l'occasion d'enseigner des techniques de survie à des militaires à son retour d'Alberta. Pendant ses études, il a été l'assistant de son professeur principal. C'est d'ailleurs lui qui était allé le voir pour lui signifier qu'il voulait en apprendre davantage, ce à quoi, il se serait fait alors proposer le poste d'assistant.

« [...] j'ai choisi les Beaux-Arts parce qu'il y avait un prof que je voulais avoir, [...] alors j'ai dit "c'est là que je vais". Arrivé là, naturellement on commence à donner des cours, le prof il dit "bon ben ta-ta-ti, ta-ta-ta..." J'ai dit "ça je le sais déjà, j'aimerais apprendre d'autres affaires" il dit "tu deviens mon assistant." Et j'ai été son assistant pendant 3 ans ».

Après ses études aux Beaux-Arts, hormis d'avoir occupé un poste de technicien audiovisuel dans une école secondaire et d'avoir enseigné les arts plastiques pendant deux ans au niveau collégial, Sébastien a surtout travaillé dans le domaine administratif. Il a été adjoint dans un comité municipal, puis technicien en systèmes d'information pour un organisme para-gouvernemental. Il a finalement postulé dans l'organisation militaire pour laquelle il travaille aujourd'hui.

Cette contradiction entre son domaine de formation et son activité professionnelle s'explique sans doute par le fait que Sébastien semble avoir toujours été très anxieux par rapport à l'argent. Selon Sylvain, il n'aurait jamais essayé de vivre de son art, il a préféré s'assurer dès la fin de ses études une sécurité d'emploi. Sébastien a néanmoins organisé quelques expositions quand il enseignait au niveau collégial.

À présent, Sébastien travaille en tant que responsable de la gestion informatique des archives dans une institution militaire. Sa tâche consiste à gérer l'entrée adéquate des événements dans le système. Il conçoit sur la base de données des modèles pour traiter les demandes particulières des officiers; il sort alors une série de tableaux croisés et le leur explique. Dès qu'il le peut, il préférera aller les voir plutôt que d'interagir au téléphone, sa tâche de travail étant très solitaire.

Sébastien peut être amené à former des techniciens en gestion des archives, et des militaires qui utilisent le système, pour s'assurer de l'homogénéité des données. En groupe, il adopte une position d'expert pour éviter toute source de confrontation. C'est précisément dans ce genre d'expériences qu'il « se cache derrière le paravent de la connaissance »¹. De même, il adopte une position d'autorité avec son supérieur hiérarchique ainsi qu'avec les autres officiers et ce, parce qu'il se sait indispensable pour eux : « Mon supérieur actuel, me trouve bourru, " pas du monde ", pas habillé correctement, mais il a la lourde responsabilité de ne pas pouvoir se passer de moi ! (rires) » dit-il.

Il lui arrive d'avoir des comportements délinquants, l'incontournable étant de fumer ostensiblement au bureau. Pour les mêmes raisons, Sébastien ne rapporte aucune difficulté à faire des demandes à son patron ou à faire valoir son point de vue avec un officier. Cependant, selon André, un collègue, certains s'en seraient déjà plaints. Par ailleurs, avec le temps, Sébastien devient de plus en plus frustré au bureau, se questionnant sur la pertinence même de son poste. Aussi lui arrive-t-il de prendre des journées de congé en semaine, sans répondre aux appels de ses collègues.

Sébastien est responsable d'une équipe de quatre personnes. Il supervise ses techniciens et leur délègue tout ce qui a trait à l'application d'un modèle de traitement des données. Il interagit avec eux de manière informelle; il indique en savoir suffisamment sur leur vie personnelle pour s'adapter à ce qu'il exige d'eux au niveau professionnel.

Sébastien rapporte bien s'entendre avec son équipe de travail. Ils ont par exemple pris l'habitude de tirer au sort celui qui paiera la tournée de cafés et, d'aller prendre une bière tous ensemble le vendredi soir. Sébastien se sent également à l'aise avec le reste de ses collègues qu'il salue en arrivant au bureau. Il mange avec un petit cercle d'habitues avec lesquels il

¹ De même, lorsqu'il enseignait au collège, il commençait par asseoir sa position d'autorité pour permettre au groupe de « transgresser les règles, d'innover, de créer » (*dixit*) en toute confiance et sans se faire remettre en question.

joue au billard tous les midis. C'est sans doute d'ailleurs l'aspect le plus social dans la vie de Sébastien au moment de l'étude.

Sphère sociale

Au niveau social, Sébastien a fait partie des scouts de 8 ans à 20 ans. Il a eu l'occasion de passer par différents grades jusqu'à atteindre celui de chef de troupe. C'est avec plaisir qu'il relate ce que sa vie chez les scouts lui a apporté :

« Oh ... formation tout à fait exceptionnelle, parce que bon, je suis passé à travers toutes les étapes de chef de patrouille ... seconde patrouille, chef de patrouille, assistant chef de troupe, quasiment chef de troupe, euh ... j'ai vécu des expériences à un moment donné où j'ai perçu l'attachement que des jeunes pouvaient avoir pour des personnes qui faisaient images pour eux. Puis ça "mon doux", c'est un moment extrêmement privilégié (...). Les scouts, ça a été la débrouillardise, ça a été d'apprendre 100 millions de choses, autant comment aiguïser une hache, comment partir un feu, connaître les bois ... euh ... comment se diriger, quoi manger, comment le faire, où le faire, comment faire des nœuds. J'étais très fort, très très fort en matelotage » raconte-t-il avec nostalgie en souriant.

Ceci toutefois ne l'a pas empêché de mettre au défi une figure d'autorité : il s'est amusé à sacrer en latin pour provoquer le curé.

« La première fois que j'ai lâché ça [le sacre] dans le bois à l'âge de 12 ans ou 13 ans, le curé est remonté en courant au flanc de la montagne et il a dit : "qui a dit ça ?" (rires) j'étais dans les scouts [...] puis je pense que son latin de cuisine était encore aiguïsé (rires). Il n'avait pas aimé (rires) » relate-t-il avec plaisir.

Parallèlement à sa vie chez les scouts, Sébastien rapporte avoir eu un bon groupe d'amis en classe avec lesquels il avait des moments agréables, sans toutefois être le centre d'attention. Il a eu en revanche un peu plus de difficultés à se refaire un réseau quand il a sauté une classe et qu'il s'est retrouvé au CÉGEP en avance. Ce lui fut surtout possible quand il s'est impliqué dans ses activités extra-académiques. À la fin des ses études collégiales, Sébastien accepte de partir avec des copains faire de la survie en Alberta pendant deux ans :

« [...] Durant les vacances de Noël, [...] j'ai reçu un coup de téléphone d'un copain qui me demandait : "viens-tu faire de l'escalade, du canot, du ski de fond, de la survie, construire des cabanes, s'amuser dans les bois, de la chasse, de la trappe ?" J'ai dit : "Quand ?" Il dit : "Demain." J'ai paqueté et je suis revenu deux ans après et là j'ai été enseigner la survie puis j'ai décidé de rentrer aux Beaux-Arts ».

Quand il était aux Beaux-Arts, Sébastien faisait souvent la fête avec ses pairs. C'est d'ailleurs au cours d'une de ces soirées qu'il a accepté l'invitation de Sylvain lancée à la ronde pour devenir son colocataire. Après les Beaux-Arts, il continue d'aller régulièrement aux 5-à-7 et ce jusqu'à la fin de son MBA, coïncidant avec une rupture amoureuse très difficile.

Dans ses interactions sociales, Sébastien se base toujours sur ses connaissances pour alimenter le discours. Sylvain le décrit comme quelqu'un d'extrême qui va au bout d'un raisonnement : « par moment presque trop loin dans l'absolu ». Il souligne :

« Il y a des personnes que je connais qui ont de la difficulté avec ça, au bout d'un certain temps, en étant aux côtés de Sébastien [...] parce qu'il a un côté ... beaucoup de gens classiques dans leur approche de vie vont le trouver "flyé" ... parce qu'il n'a pas nécessairement un comportement prévisible ».

Depuis environ 10 ans, Sébastien déclare ne pas avoir de vie sociale très active. Il voit à l'occasion des amis qu'il connaît des Beaux-Arts ou de l'université. André son collègue nous raconte que Sébastien et lui se sont découverts une amie commune, aussi ont-ils organisé des sorties en couple pour célébrer les retrouvailles. Autrement, Sébastien sort à l'occasion avec son amie Josée pour aller au cinéma ou faire une promenade.

Son ami Sylvain nous informe qu'il a cherché à renouer le contact avec Sébastien ces dernières années. Ils vont faire du ski de randonnée ensemble et se téléphonent plus régulièrement où il leur arrive de se dévoiler. Sylvain constate avec inquiétude l'isolement social que Sébastien vit en ce moment.

Sphère familiale

Sébastien est le cadet d'une fratrie de quatre enfants. Il décrit son père comme le pourvoyeur de fonds classique : « Papa, très judéo-chrétien, assure la vie de sa famille et ça suffit. » Il décrit sa mère comme celle qui dirigeait la maison et réussissait à faire plier son père. Sébastien raconte que lorsqu'il voulait faire quelque chose, son père disait « non » et lui insistait jusqu'à ce qu'il cède, mais sans pour autant lui donner son assentiment. Par ailleurs, il rapporte que pendant de nombreuses années, on oubliait le jour de son anniversaire. Aussi avait-il pris l'habitude de désertier la maison pour ne pas vivre la tristesse de cet oubli.

Sébastien, comme ses deux sœurs, a étudié à l'école publique tandis que son frère Benoît a étudié à l'école privée. Bien qu'il note que ce n'est pas propre à lui, puisque ses sœurs ont eu droit au même régime, Sébastien exprime sa tristesse :

« [...] Non mais c'est la troisième roue ... Bon Papa qui dit : "bon, on va payer toutes vos études ... ah Sébastien ... c'est rendu un peu onéreux, j'ai la chance de t'envoyer au public, je vais t'envoyer au public" [...] oui, mais la cassure s'est faite avec moi. Les promesses n'ont pas été tenues avec moi ! ... Bon quand je suis revenu pour faire mon bac., j'ai pris une entente avec Papa, j'ai dit : "Papa, tu me loges, tu me nourris, puis je m'occupe du reste" et c'est ça qui est arrivé ».

À présent, Sébastien se décrit comme plus proche de sa plus jeune sœur Isabelle, tandis que son frère aîné, Benoît, serait plus proche de sa sœur cadette, Manon. Il avance que sa relation avec Benoît est plutôt tendue : « [...] elle est "rough", elle est en yo-yo [...] il y a toujours des choses qui accrochent, enfin ... » dit-il. En général, il garde le contact avec sa famille, mais voit peu sa fratrie en dehors des occasions de fêtes familiales.

Sphère de couple

Au niveau de sa vie de couple, Sébastien décrit une carence, et ce, depuis l'adolescence. Il explique qu'il avait du mal à initier le contact avec des jeunes filles (l'école et les scouts n'étaient pas mixtes). Il se tenait en retrait : « il y en avait toujours un qui était plus beau, plus fin ... que tout le monde courait après ... puis bon ... moi j'étais plutôt "outside" de ça » dit-il. Il raconte qu'il avait une bonne amie au CÉGEP à qui il pouvait se confier, mais il n'aurait pas été entreprenant sachant qu'elle avait un copain. Quand il a appris leur rupture, elle était déjà partie et s'est mariée avec quelqu'un d'autre. Cet événement l'a bouleversé, parce qu'il n'a pas eu « sa chance ». Par la suite, il a remarqué que l'alcool l'aidait à moins subir un éventuel rejet de la part d'une femme et en a souvent usé dans ses rencontres. Cependant, il précise que ce n'est pas tant pour initier la relation que pour ne pas ressentir l'échec de sa tentative qu'il en consomme.

Sébastien a eu sa première copine vers la fin de l'adolescence. Il a eu plusieurs aventures pendant ses études et pendant le début de sa vie active, à l'époque des 5-à-7. Il a connu Ève-Line avec laquelle il a vécu pendant 7 ans au cours d'une soirée. Elle lui a fait des avances auxquelles il a répondu. Il lui a proposé de la raccompagner chez elle : « [...] et j'y suis resté pendant sept ans (rires) » raconte-t-il. Il arrivait à Ève-Line de consommer de la cocaïne. Et comme l'explique Sébastien : « [...] si elle pouvait s'arrêter du jour au lendemain sans symptôme de sevrage, ce n'était pas du tout mon cas ». Sébastien a donc décidé, pour mettre fin à sa dépendance, de rompre. Ce fut extrêmement difficile et Sébastien a choisi d'aller consulter un psychologue pour traiter sa dépression.

Plus tard, il a eu deux autres relations significatives avec cohabitation, dont la dernière, avec Josée. Cette relation est intermittente, ils ont cessé de vivre ensemble mais continuent de se fréquenter (elle habite l'appartement d'à côté). C'est Sébastien qui avait initié le contact – sans l'aide de l'alcool – par l'intermédiaire d'un ami commun qui les avait présentés.

Actuellement, Sébastien ne rapporte pas une vie de couple très active. Il se considère plutôt comme un « éternel célibataire ». Il a d'ailleurs du mal à expliquer ou commenter son célibat. C'est en le mettant en situation imaginaire avec une femme qui l'intéresse que l'on comprend davantage ce qu'il recherche d'une partenaire. Quand on l'interroge sur sa manière de se comporter en présence d'une femme qui l'intéresse qu'il rencontrerait pour la première fois, voici ce qu'il répond :

« Ce serait extrêmement difficile parce que je risque d'être extrême, parce que je suis extrême tout le temps ou la plupart du temps, technique ou autre chose semblable et il faudrait qu'elle soit pareille et c'est extrêmement rare de trouver des personnes qui sont extrêmement techniques puis qui peuvent savourer la différence entre un .01 et un .02 ... puis qui voient que, entre le .02 et le .01, il y a toute une marge qui, selon le contexte est notable et n'est pas notable » explique-t-il.

Au niveau intime, Sébastien a connu sa première expérience sexuelle dans la vingtaine, alors qu'il enseignait la survie à l'armée. Il a eu une vie sexuelle active jusqu'à sa relation avec Josée. Sébastien ne rapporte pas de rapports sexuels au moment de l'étude.

Un des grands regrets de Sébastien est de n'avoir pas fondé une famille. Il a d'ailleurs pris l'habitude d'ironiser sur ce sujet, mais souligne à quel point cela évoque un sentiment de tristesse pour lui :

« Mon gag de dire euh : “ As-tu des enfants ? ” “ Je le sais pas ” est quand même extrêmement douloureux à chaque fois que je le dis. Parce que si j'en avais, j'aimerais le savoir, mais si j'en ai, je ne le sais pas et j'ai énormément de choses à transmettre [...] à un enfant sur la vie, l'être humain, ses capacités, comment on peut jouer, pas jouer, comment on peut être, se dépasser, vivre, en tout cas plein d'affaires ».

Sphère personnelle

Quand il ne travaille pas, Sébastien prend le temps de lire la presse écrite et de faire les problèmes d'échecs. Il s'occupe également de sa propriété (jardin, locataires) et aime faire un peu de menuiserie. André nous confirme qu'une fois l'an, Sébastien part seul en forêt pour s'inspirer de la nature dans ses œuvres artistiques. À son retour, il s'enferme et sculpte pendant une semaine. Il n'a pas fait d'expositions depuis la fin de son MBA. Sébastien n'en parle pas non plus spécifiquement dans ses projets de retraite.

« Je vois ma vie future paisible à la campagne, surtout en train de fabriquer, de créer, de faire. Je ne me vois pas passif du tout. Je me vois beaucoup plus comme un actif qui a besoin de faire des choses. Quand ça fait trop longtemps que je n'ai pas sculpté ... euh ... je ne peux pas faire autrement que de partir, puis aller essayer de revoir, de capturer des moments puis c'est ça ... j'ai des projets fous qui peuvent prendre des années et des années [...] J'suis pas en mal de projets, ça c'est certain. Je suis plutôt en mal de disponibilité [...] ».

Cohorte II

Thomas Francoeur (PS)

François Côté (PS)

Christian Ouellette (T)

Frédéric Demers (C)

Thomas : un leader qui « aimerait pouvoir reprendre sa place »

Sources d'informations

Participant : Thomas Francœur
 Proche n° 1 : Josée, sa conjointe
 Proche n° 2 : Geneviève, sa sœur
 Journal : journal de bord tenu pendant 11 jours (au suivi seulement)
 Observation : « un samedi tranquille à la maison » (avant la thérapie et au suivi)
 Dossier clinique : de l'évaluation prétraitement au suivi un an post-traitement

Introduction

Thomas Francœur est âgé de 40 ans. Il travaille sur quarts comme technicien en chimie dans une usine de fabrication de boissons gazeuses. Il vit avec sa conjointe, Josée, et Isabelle leur fille de 4 ans. Il a par ailleurs un fils de 14 ans, Kevin, d'une relation conjugale antérieure.

Thomas consulte parce qu'il a du mal à interagir dans les situations sociales informelles. Il n'arrive pas à parler en groupe : « j'ai l'impression de nager au milieu de la mer » dit-il. Il ressent une boule dans la gorge et reste alors silencieux. Cette attitude lui vaut des commentaires taquins de la part de ses collègues ce qui accentue davantage son retrait social. Aussi s'arrange-t-il pour ne pas les rencontrer : il ne les rejoint ni aux pauses-café, ni à la cafétéria ; il dévie son parcours et se faufile dans les couloirs, ou bien il se cache dans son bureau pour ne pas avoir à les saluer. Il évite également de saluer ses voisins ou de socialiser avec les autres parents quand il accompagne son fils au football, occasion pour laquelle il prend des myorelaxants : « je m'évade, je m'enfuit [...] je m'en vais parce que je ne suis pas bien dans la situation [...] c'est débile... » déclare-t-il en entrevue. Au niveau interpersonnel, Thomas ne sait pas comment faire ou répondre à une critique. Soit il rétorque de façon très abrupte, soit il ne dit rien. Dans les deux cas, il n'est pas satisfait de sa réaction.

Thomas identifie le début de ses difficultés il y a environ deux ans. Il effectuait une randonnée avec ses collègues. Ils ont fait de nombreux commentaires très taquins auxquels Thomas n'aurait pas su répondre. Il est resté silencieux ce qui n'aurait fait qu'encourager ses collègues à continuer. C'est depuis cet incident que Thomas s'est progressivement mis à prendre ses distances. Il n'a plus rappelé ses collègues, il a commencé à les éviter dans les couloirs. Il a également demandé à changer de quart de travail pour ne pas avoir à les côtoyer.

Ce n'est pas la première fois que Thomas consulte pour ses difficultés sociales. Il avait fait appel à un programme d'aide aux employés (PAE) au sein de sa compagnie, mais n'avait pas apprécié l'approche utilisée. Il s'est reconnu dans un article traitant de la phobie sociale et nous a contactés pour participer au programme : « j'aimerais pouvoir reprendre ma place » réclame-t-il. Il accepte de cesser de prendre des myorelaxants pendant la thérapie.

1. Fonctionnement avant la thérapie

Études

Thomas ne se décrit pas comme un bon élève. Il avait de la difficulté à suivre en classe. Il a fini par abandonner l'école sans avoir complété le secondaire V. Sa sœur Geneviève

souligne à sa décharge que l'atmosphère à la maison n'était pas très propice à une bonne concentration pour étudier (cf. sphère familiale).

Avec ses pairs, Thomas ne rapporte aucune difficulté. Il avait un bon groupe d'amis : « Ah ! C'était merveilleux ... » se souvient-il. Il faisait volontiers « le clown » en classe, ce qui lui aurait valu deux exclusions, comme le confirme sa sœur Geneviève qui était dans la même classe (ils sont nés dans la même année). Elle se souvient qu'il n'a pas hésité à prendre sa défense face à un enseignant :

« [...] à un moment donné, un directeur m'avait brassé un peu en avant de la classe, puis il s'était levé et puis il avait dit : "Wow, un instant, tu touches pas à ma sœur !" ... Ça fait que je l'ai tout le temps vu comme étant mon protecteur » dit-elle.

Par ailleurs, comme Thomas allait dans une école anglophone, mais qu'il était francophone, on lui aurait accordé d'emblée ses crédits de français. Ceci a fait en sorte qu'il n'a jamais pu améliorer le niveau de son français écrit. Il le déplore encore aujourd'hui parce que cela le limite dans certaines activités : il n'a, par exemple, pas tenu le journal avant la thérapie, de peur que je ne le juge sur ses fautes d'orthographe. De même, Geneviève raconte qu'il s'est limité dans une implication para-professionnelle quand il a fallu imprimer des tracts pour le comité auquel il appartenait dans la compagnie.

Sphère professionnelle

Au niveau professionnel, Thomas a commencé à travailler dans un restaurant *Tim Hortons* à l'âge de 17 ans. Geneviève nous informe qu'il est devenu rapidement gérant. Il a ensuite posé sa candidature dans la compagnie pour laquelle il travaille depuis maintenant 20 ans.

Thomas est considéré, aux dires de sa conjointe Josée, comme une personne-ressource dans la compagnie. Il s'entendrait bien avec l'ensemble de ses supérieurs, à l'exception d'un contremaître. Il a eu l'occasion de participer à des séances de formation, en tant qu'animateur, avant l'incident d'il y a deux ans et n'en aurait éprouvé aucune difficulté, selon elle. Quand il fait des heures supplémentaires, il est sollicité pour occuper différents postes car il est très polyvalent. Par ailleurs, Thomas supervise des stagiaires l'été et dit se rendre disponible pour eux, à tel point qu'il ne sait pas comment mettre sa limite quand il a besoin de travailler : « mon bureau est toujours ouvert ». Josée ajoute qu'il se porte à la défense des jeunes filles qui font souvent l'objet de taquineries de la part de collègues masculins.

Thomas évite les rencontres impromptues avec les collègues. S'il n'a pas pu le faire, alors il s'arrange pour aborder un sujet de nature professionnelle et met fin rapidement à l'échange. Il ne donne son opinion en groupe que s'il s'agit d'un sujet professionnel, sinon il reste en retrait. Pourtant, malgré ses difficultés, Thomas ne s'empêchera pas d'agir en fonction de ses convictions. Par exemple, il a choisi de faire partie d'un comité au sein de la compagnie, et s'implique dans plusieurs activités, ayant trait à la santé et la sécurité au travail. De plus, il a défendu les droits des non-fumeurs en dépit des commentaires désobligeants de collègues :

« Je me souviens même quand il avait cessé de fumer, ... il y avait beaucoup de gens qui l'ont attaqué à cause de cela, qui mettaient des notes sur son *locker* ... et puis il y avait un genre de sticker sur sa

boîte à lunch avec un signe non-fumeur dessus, puis ça a l'air qu'il y en avait beaucoup qui l'éccœurait à cause de ça, mais il a toujours ...
 « *he stands up for what he believes is right* » » raconte Geneviève.

Au moment de notre première rencontre, Thomas avait organisé un mini-raïd au profit de la recherche pour la fibrose kystique. Cependant, il rapporte être resté en retrait tout au long de l'événement bien qu'il en fût l'organisateur. Ce qui n'aurait pas manqué à nouveau de susciter des commentaires taquins de ses collègues : « je ne sais pas quoi dire ... j'encaisse ... ». À cet égard, Josée tient à préciser que Thomas travaille dans un milieu de « gars très baveux » et que c'en est presque une marque de sympathie. Elle tend à relativiser ses difficultés en décrivant le contexte dans lequel il travaille. Selon elle, il y aurait comme une entente tacite voulant que pour faire partie du groupe, il faille accepter les plaisanteries même si elles sont de mauvais goût : « si on n'accepte pas ça, alors, on se fait vraiment charrier » explique-t-elle.

Sphère sociale

Au niveau social, comme Thomas fréquentait ses collègues en dehors du travail, il a peu à peu perdu son réseau parce qu'il ne les a plus rappelés quand ceux-ci lui laissaient un message. Aussi côtoie-t-il surtout les amis de sa conjointe en couple. Ils peuvent partir en vacances en famille. Il leur arrive à l'occasion d'aller au restaurant ou au spectacle. Au moment de notre entrevue, Thomas a participé à une soirée « meurtre et mystère » où il jouait le rôle d'un « méchant » et n'aurait eu aucune difficulté à le faire.

Josée nous informe qu'en général Thomas n'initie pas les rencontres, même s'il y prend part volontiers : « Thomas n'organise pas ». Elle reconnaît qu'il reste silencieux dans les grands groupes où certaines personnes lui sont inconnues ou dans les réunions avec sa belle-famille : « dans ces cas là, il est pas dedans [...] il a de la misère à sourire » dit-elle.

Geneviève nous informe qu'il a du mal à saluer ses voisins. Elle rapporte également un inconfort chez Thomas quand il a assisté à la fête des 100 ans de son ancienne école, en sa compagnie. Il n'y tenait pas particulièrement, mais devant l'insistance de sa sœur, il a accepté. Elle a pu elle aussi remarquer qu'il avait l'air mal à l'aise et qu'à part quelques personnes à qui il aurait adressé la parole, il était plutôt resté en retrait toute la soirée¹. Néanmoins, il n'aurait pas consommé d'alcool pour compenser son inconfort selon elle.

Sphère familiale

En tant que père, Thomas essaye de se rendre disponible pour ses enfants. Pendant la journée d'observation, il me confie qu'il ne savait pas comment aborder certains sujets avec son fils, tels que s'assurer qu'il ne fume pas sous la pression de ses pairs et discuter de l'éveil de la sexualité. Kevin a des difficultés d'apprentissage et prend du Ritalin. Thomas l'a encouragé dans ses démarches d'encadrement et de soutien pédagogique. Il l'encourage également dans ses activités sportives, peu importe sa performance.

« Je me souviens la première année au hockey, il n'y avait pas plus pourri, mais jamais il lui a dit quelque chose à Kevin, il lui a dit tout

¹ NB : Il s'était fait interpellé par une ancienne camarade qui avait évoqué l'incendie de sa maison en l'accusant à la blague. Il s'avère que c'est en effet lui qui l'avait déclenché en jouant avec des pétards sans jamais l'avoir avoué aux pompiers. Thomas a révélé son « secret » à sa sœur après la soirée.

le temps : « vas-y, t'es capable Kevin, fais juste un petit peu attention là » [...] il a beaucoup de phrases d'encouragement, après une *game* de football : « je suis fier de toi mon homme, t'étais bon, t'as bien joué » raconte Josée.

De même, il encourage beaucoup sa fille Isabelle. Il lui démontre de l'attention en jouant avec elle : « Il est fier d'elle, puis il l'encourage, il lui dit : « t'es bonne, je suis content de toi » » dit Josée. Cependant, Josée lui reproche de ne pas aller la chercher tout de suite chez la gardienne quand il est disponible. Geneviève se souvient de son désarroi quand Isabelle était plus petite : « il me disait : « [...] je ne sais pas quoi faire avec une petite fille ... [...] peut-être parce que je suis plus vieux ... je me souviens pas être passé à travers tout ça avec Kevin [...] (rires) » dit-elle. Mais elle insiste pour dire qu'il leur démontre beaucoup d'affection : « ses enfants, c'est tout au monde pour lui » dit-elle. En tant qu'oncle, Geneviève ajoute que « ses enfants l'adorent ». Thomas les emmène à la pêche ou faire des promenades en forêt et cherche toujours à leur faire plaisir.

Pour sa part, Thomas est l'aîné d'une fratrie de trois. Il a deux sœurs, Geneviève, de 11 mois sa cadette et Audrey, de 2 ans sa benjamine. Ils ont vécu avec un homme qu'ils ont cru être leur père pendant le début de leur enfance. Quand Thomas a eu 12 ans, sa mère a quitté leur père « officiel » en dépeignant un tableau noir de cet homme et ils sont allés vivre avec leur père biologique. Celui-ci aurait agressé sexuellement les deux sœurs de Thomas qui ne l'a su que bien plus tard.

Selon Geneviève, l'atmosphère à la maison était froide et tendue. Il y avait peu de communication, elle déclare que chacun devait s'adapter. Leur mère était colérique et pouvait parfois casser des objets. Thomas allait alors se réfugier chez son grand-père : « je vais toujours lui rendre visite aujourd'hui au cimetière » dit-il. Thomas n'entretient plus de lien avec son père biologique. Il téléphone parfois à sa mère partie vivre avec lui en Corse, mais il garderait un certain détachement selon Josée. Il a renoué avec son père « officiel » mais n'aborde pas le sujet de leur enfance. Ils se voient pour les fêtes de famille.

Thomas décrit une très bonne relation avec sa sœur Geneviève. Il peut lui faire des confidences. Elle semblait surprise de savoir qu'il avait des difficultés sociales : « [...] pour qu'il m'en parle là, c'est que c'était sérieux son affaire ! [...] ça m'a pris un peu par surprise » dit-elle.

Ils se sont dévoilés leurs secrets sur le tard (lui : l'incendie; elle : l'agression sexuelle). Thomas ne sait pas comment exprimer son empathie. Ceci lui est encore plus difficile avec sa sœur Audrey qui souffre aujourd'hui d'anorexie. Il a d'ailleurs peu de contacts avec sa benjamine.

« [...] on dirait qu'il a moins de contact avec Audrey ... et puis il se sent très mal à l'aise parce qu'il se sent mal pour elle [...] comme il dit : « je ne sais pas quoi dire, quoi faire ... » » constate Geneviève.

Sphère de couple

Au niveau de sa vie de couple, Thomas a connu sa première petite amie en secondaire III au cours d'une soirée. Il a connu sa première conjointe, Annick, à l'âge de 17 ans quand il travaillait au *Tim Hortons*. C'est elle qui aurait initié le contact. Ils ont cohabité chez les parents de Thomas pendant deux ans. Thomas décrit une relation conflictuelle avec elle, ce

que confirme sa sœur Geneviève. Il aurait tenté de sortir avec une autre jeune femme, mais « quand il l'a laissée, elle revenait faire son tour, c'est sûr qu'elle était très très jalouse ... il a eu beaucoup de difficulté [...] il n'a jamais vraiment oublié Jill » raconte Geneviève. Thomas a finalement quitté Annick deux ans après la naissance de leur fils Kevin. Ils avaient convenu qu'elle aurait la garde de Kevin, mais qu'il pourrait voir Thomas quand il le souhaitait. Cependant, ils se sont ultérieurement retrouvés en cour au sujet de sa garde :

« Dans le fond c'est parce qu'elle avait la responsabilité d'élever un enfant toute seule, mais si Thomas l'avait, ça avait plus d'allure, mais elle m'a avoué qu'elle faisait tout ça simplement parce qu'elle ne voulait pas qu'il gagne » relate Geneviève.

Thomas ne s'entend pas beaucoup mieux avec Annick maintenant. Leurs contacts sont minimes toujours en lien avec leur fils et se font souvent par l'intermédiaire de Josée, la conjointe actuelle de Thomas.

Après sa rupture, Geneviève raconte que Thomas sortait peu et a commencé à jouer au casino. Elle l'aurait incité à aller s'entraîner au gymnase, ce qu'il fit. C'est à cette occasion qu'il a fait la connaissance de sa conjointe actuelle, Josée. Cette fois, c'est lui qui aurait initié le contact en l'invitant à un spectacle : « [...] il m'a dit : "j'ai rencontré une fille, c'était plus fort que moi, je l'ai invitée et puis je veux sortir avec elle" » raconte Geneviève. Josée précise néanmoins qu'il lui a laissé la responsabilité de le revoir : « Il m'a dit : "bon, ben tu m'appelleras", il s'était dit dans sa tête : "c'est moi qui ai fait les premiers pas" (rires) ».

Thomas et Josée se connaissent depuis maintenant 9 ans. Au début, ils ne se voyaient que les fins de semaine parce qu'elle finissait ses études de médecine vétérinaire à Saint-Hyacinthe. Elle s'est graduellement installée chez lui. Après l'obtention de son diplôme, ils avaient le projet de se faire construire une maison. Josée est tombée enceinte à ce moment-là. Ils ont eu une petite fille, Isabelle, âgée aujourd'hui de 4 ans : « elle était désirée, c'était juste un mauvais timing » dit Thomas.

Geneviève explique que, pendant sa période de célibat, Thomas a accumulé des dettes, dont des dettes de jeux. Il n'aurait pas osé en parler à Josée quand il l'a connue.

« C'était quelque chose qu'il cachait énormément [...] il avait de la difficulté à dire "non", au lieu de dire "je n'ai pas les moyens", il disait "oui", puis les dettes s'accumulaient ... et puis elle aimait des choses de toute beauté puis il ne voulait qu'elle se prive de rien... ce qui fait que peut-être ce côté-là, il avait de la misère à s'exprimer encore pour dire : "écoute, j'ai des problèmes financiers, peut-être dans un couple d'années" (...) » raconte Geneviève.

Aujourd'hui encore, les difficultés financières de Thomas sont une source de tension dans le couple. Il a toujours du mal à aborder le sujet : « parce qu'il n'est pas capable d'en discuter » le défend sa sœur Geneviève. Selon Josée, il a du mal à mettre de l'argent de côté et fait de nombreuses heures supplémentaires pour essayer de rembourser ses dettes apparemment sans grand succès.

« Mais c'est juste qu'il n'est pas capable de dire : "je gagne 500\$, je mets 100\$ de côté, j'en dépense 400" ... lui c'est "je gagne 500\$, j'en dépense 700 ... C'est pas grave, à la prochaine paye, je vais faire

de l'*over-time* puis je vais le repayer"... c'est comme ça qu'il marche ... sauf qu'avec les années, ça l'a dépassé... » explique Josée.

Comme il travaille sur quarts, ceci fait en sorte qu'il manque de sommeil ce qui entretient une humeur labile. Josée ajoute que ce n'est pas facile d'en discuter avec lui : Thomas répond dans un premier temps sur la défensive de manière abrupte, il part, puis en rediscute après coup.

«Il travaille énormément d'heures pour arriver ... c'est sûr qu'en lui-même, ... à cause de ce stress d'argent, son humeur n'est pas égale ... Thomas, c'est une personne que ... [...] quand je lui dis quelque chose (*qu'il n'accepte pas*), il m'envoie promener pour ne pas m'écouter ... il peut me dire des choses ... blessantes ... violemment ... et après il va s'en aller tout de suite [...] et il va revenir ou il va me téléphoner pour me dire : " oui, tu sais ce que tu m'as dit hier, c'est pas fou, j'y ai pensé, je pourrai peut-être essayer de faire ça " [...]mais ça , c'est un de ses côtés qui est très difficile, il faut que tu *deales* avec, puis je pense que ça prend des années avant de comprendre ça, c'est un de ses côtés qui est très difficile [...] C'est extrêmement dur sur notre couple [...] » raconte-t-elle.

Pendant la journée d'observation, elle lui a fait, devant moi, quelques critiques sur un ton sec auxquelles il n'a pas répondu. Elle avait une attitude plutôt dénigrante par rapport à sa participation à mon étude, notamment en ce qui a trait à la tenue du journal, ou lorsqu'il regrettait de ne pas être en situation sociale difficile « pour que je puisse le voir » (dixit). Elle a rétorqué : « il y a rien à voir » en provocation. Thomas décrit toutefois une bonne relation avec Josée. Il se sent proche d'elle et dit pouvoir se dévoiler. De même, Josée le décrit malgré tout comme un conjoint attentionné, « très doux », « avec de belles pensées » autant pour elle que pour ses enfants.

Sphère personnelle

Au niveau de ses loisirs, Thomas s'adonne à la planche à voile dès que la saison le permet.

« Surf, surf, surf, surf ... et surf [...] c'est de mai-juin environ jusqu'au mois de septembre - octobre. Cette année, il en a fait moins longtemps parce qu'il n'avait plus d'argent (rires) ... c'est que ça coûte très cher la planche à voile » raconte Josée.

Il aime également faire des activités de plein air (randonnée pédestre, canoë-camping, chasse et pêche). Il ne s'entraîne plus au gymnase, ni ne fait du sport avec Josée (ex. : vélo ou patins à roues alignées).

En tant que participant à l'étude, il fait preuve de bien séance à mon égard et se prête aux exigences de l'étude, exception faite de la tenue du journal. Thomas n'a pas osé me dire qu'il ne voulait pas le faire. Ce n'est qu'après coup qu'il m'a avoué qu'il ne l'avait pas fait de peur que je ne le juge sur ses fautes d'orthographe.

2. Fonctionnement pendant la thérapie

Ses cibles thérapeutiques étaient les suivantes :

- rencontrer un collègue par hasard ;
- aller à la pause, dîner avec les collègues ;
- manger avec ses collègues ;
- s'impliquer dans des échanges informels avec des connaissances, des collègues ;
- appeler des collègues ;
- donner son opinion, exprimer une critique, une insatisfaction à des collègues ;
- faire face à la critique.

Thomas a assisté à 11 séances et a prévenu la psychologue de son absence pour celle manquée. Josée avoue avoir été très étonnée de son assiduité au groupe. Il participait aux échanges dans les séances et entretenait des relations amicales avec les autres membres du groupe. Thomas a effectué les exercices d'exposition. Au niveau professionnel, il s'est progressivement réintégré à son groupe de collègues au travail. Il a assisté au *party* de Noël et a maintenu les échanges informels tout en tolérant les silences inhérents à ce genre de situation. Au niveau social, Thomas a également relancé des amis de longue date pour faire des activités de plein air.

3. Fonctionnement après la thérapie

Globalement, les gains thérapeutiques demeurent aux différents suivis thérapeutiques.

Au niveau professionnel, Thomas fait davantage face aux situations sociales, il se joint à ses collègues à la cafétéria. Dans un premier temps, il attendait un ami proche, puis il a fini par y aller seul et le retrouver sur place. Il s'implique dans les conversations et reste moins en retrait. De même, Thomas s'affirme davantage auprès de ses supérieurs et de ses collègues : « [...] je sais qu'il revenait puis il me disait : "ah aujourd'hui, lui, je me suis obstiné avec lui d'aplomb" » raconte Josée. Il ne reste plus sans rien dire, même si parfois : « c'est sorti tout croche » précise-t-il. Il garde le contact avec son groupe de collègues qui l'intimidaient et continue de les fréquenter en dehors du travail.

Au niveau social, il s'implique davantage dans les échanges informels. Il fait moins diversion en s'occupant de sa petite fille. Il se repose moins sur Josée pour faire partie de la conversation dans les réunions avec sa belle-famille. Il est notamment sorti en couple avec des amis de Josée et rapporte que l'expérience fut agréable : ils se sont découvert des intérêts communs pour la pêche et la voile. Thomas a alors organisé une sortie de voile avec les conjoints des amies de Josée qu'il ne connaissait pas au départ. Cette initiative a surpris Josée qui me répète que Thomas n'est pas quelqu'un qui « organise ». Voici comment elle rapporte l'expérience :

« [...] Michel, Louis et Thomas ne se connaissaient pas du tout. Donc Thomas était comme entre les deux, puis quand il est revenu, il était enchanté, il a dit : " ça a tellement bien été, tout le monde était correct " puis il a dit : " je me sentais bien " » raconte-t-elle.

Au niveau du couple, il téléphone à Josée du travail pour prendre de ses nouvelles. Il s'arrange pour la voir malgré leurs horaires. Il participe à la vie de la maison de bon gré. Pendant la journée d'observation, j'ai pu constater des moments de complicité que je n'avais pas vu au pré-traitement. De plus, ils ont respecté chacun leur moment d'entrevue

individuelle en s'éloignant et en s'occupant des enfants. C'est à cette occasion que Josée m'informe qu'elle n'a pas remarqué de changement d'attitude de la part de Thomas par rapport à la critique :

« C'est que tu ne peux pas lui reprocher directement ça [les difficultés financières] parce qu'il va prendre la poudre d'escampette, ça le frustre [...] puis la plupart du temps, il va m'en reparler comme une à deux journées plus tard et souvent au téléphone au travail, la plupart du temps, c'est au téléphone qu'il va en parler » dit Josée.

Ils se sont apparemment entendus pour que Thomas fasse moins d'heures supplémentaires et apprenne à respecter un budget. De fait, il est plus reposé et participe davantage à la vie de famille. Cependant, il hésite encore à consulter un conseiller financier de crainte de ne pas savoir exposer clairement sa situation financière. Il a toutefois demandé une référence à un ami (« je suis tanné de vivre comme ça » dit-il).

En tant que participant à l'étude, Thomas continue de faire preuve de bien séance à mon égard. Il a accepté de tenir le journal de bord à l'aide d'un dictaphone. Il était néanmoins préoccupé par le fait d'avoir « quelque chose d'intéressant à dire » pour mon étude. Il a suivi les conseils de Josée de cesser de réécouter la cassette, sinon il aurait réenregistré continuellement.

François Côté : « un croupier amusant »

Sources d'informations

Participant : François Côté
 Proche n° 1 : Chantal, une amie de longue date
 Proche n° 2 : Michael, un collègue
 Observation : au travail (pré- et 3 mois post-traitement)
 Dossier clinique : de l'évaluation pré-traitement au suivi 6 mois post-traitement

Introduction

François Côté est âgé de 32 ans. Il travaille depuis deux ans comme croupier au Casino de Hull. Il vit avec Marc, son collègue et Nicole, avec qui il vient de rompre mais qui occupe encore l'appartement pour le moment.

François consulte parce qu'il a du mal à interagir dans les situations sociales informelles, comme saluer des connaissances ou avoir un bref échange avec quelqu'un rencontré à l'improviste. Il rapporte éprouver les sensations physiques suivantes : bouche sèche, difficultés respiratoires et crampes d'estomac, pouvant aller jusqu'à la diarrhée. Aussi évite-t-il ce genre de situations. Par exemple, il préfère marcher 15 minutes pour aller à un autre dépanneur que celui du coin, parce qu'il ne sait pas « quoi dire » à la caissière qui le reconnaît. De même, il a aperçu de loin une connaissance et il a changé de trottoir pour ne pas qu'elle le voit à son tour. Si la situation ne lui permet pas de « s'échapper », François aura plutôt tendance à rester en retrait, comme lors des pauses au travail.

François ajoute qu'il se sent particulièrement « nerveux » avec les femmes. Il n'ose pas aller vers celles qui lui plaisent. Il raconte qu'une ancienne amie l'a croisé et lui a demandé son numéro de téléphone. Cela lui aurait pris plusieurs semaines avant de la rappeler pour lui proposer d'aller au restaurant. Le jour J, François serait resté silencieux toute la soirée : « évidemment, ce fut la dernière rencontre » raille-t-il. Il va répondre en revanche à des avances plus explicites, sans toutefois être satisfait de la relation par la suite : « j'me fais manipuler » dit-il.

C'est d'ailleurs une autre de ses difficultés sociales : François n'arrive pas à s'affirmer. Il fait valoir son point de vue de manière agressive s'il n'est pas satisfait avec des étrangers, tandis qu'il a plutôt tendance à éviter la confrontation avec les personnes connues. Il n'exprime son opinion ni avec son patron, ni avec ses collègues. Il n'ose pas mettre sa limite, même quand il s'agit de préserver son environnement immédiat. Par exemple, il raconte s'être fait physiquement menacer par l'ancien conjoint de Nicole et n'avoir rien dit. Il aurait seulement tenté de maintenir à distance son agresseur et serait parti. De même, avec Nicole elle-même, à qui il a demandé à plusieurs reprises de quitter son appartement, sans succès. Il a même envisagé de déménager de son propre appartement, pendant qu'elle était au travail, plutôt que de la confronter.

Historique et évolution de ses difficultés

François identifie le début de ses difficultés vers l'âge de 10 ans, époque où il faisait de l'embonpoint. Il venait de changer d'école et raconte qu'il s'est fait ridiculiser à son arrivée par l'enseignant devant toute la classe. Ceci a laissé le champ libre à ses pairs pour continuer.

Parallèlement, François raconte qu'il se faisait agresser verbalement par sa mère mais physiquement par son père à la maison. Il s'est peu à peu tenu en retrait, préférant regarder la télévision en mangeant plutôt que d'aller jouer dehors. Ceci a eu une incidence considérable sur sa prise de poids : il a pesé jusqu'à 120 kg, ce qui n'était pas pour laisser ses pairs - de même que ses sœurs d'ailleurs - sans commentaires désobligeants à son égard.

François a abandonné ses études en secondaire V. À 18 ans, il quitte la maison et se trouve des emplois anonymes où il ne socialise pas avec les collègues (ex. : dans des entrepôts ou usines). Puis, il déménage du Saguenay, sa région natale, dans l'Outaouais où il travaille comme videur dans une boîte de nuit. Ce faisant, il a touché à la cocaïne, ce qui a diminué son inhibition dans ses contacts sociaux. Cependant, à l'âge de 21 ans, il raconte qu'après s'être retrouvé dans un état quasi-psychotique, il a essayé de se pendre. C'est son voisin qui a appelé les secours. François s'est fait hospitalisé quelques jours. À sa sortie, il décide de « réintégrer la société » : il se joint aux NA ; il suit un régime amaigrissant et fait du conditionnement physique sous supervision médicale (il perd près de 30 kg en un an)¹ ; et il reprend ses études.

1. Fonctionnement avant la thérapie

Études

François a fini son secondaire V en formation aux adultes. Il s'est ensuite inscrit au CÉGEP où il a suivi des cours dans trois programmes différents : un an en sciences sociales ; un an en sciences de la santé ; un an en sciences de la nature. Chantal explique qu'il avait repris confiance en lui, autant par l'obtention de bons résultats en classe que par le fait qu'il était apprécié de ses professeurs.

« [...] là, il se rendait compte qu'il n'était pas un "bon à rien" finalement, c'était des succès à 100 % quasiment toujours ... puis il était bien apprécié, il se faisait dire aussi par ses professeurs ... que c'était bien et tout ça, je pense que tout ça l'a vraiment encouragé » raconte Chantal.

François n'a pourtant pas complété son diplôme parce qu'il lui manque son cours de français. Il explique qu'il a abandonné le cours de théâtre à cause de l'improvisation. Il n'avait en revanche pas de difficulté à jouer un rôle appris, mais craignait le jugement de ses pairs quand il s'agissait d'improviser.

Bien que François fût apprécié par ses pairs, il n'était cependant pas plus à l'aise au niveau social. Il n'initiait pas les interactions, ne les maintenait pas si on s'adressait à lui, ne se rendait pas aux soirées auxquelles il avait été convié et qu'il n'avait pas osé décliner, ne relançait pas les contacts etc.

Sphère professionnelle

Parallèlement à ses études, François continuait de travailler à temps partiel ou de manière saisonnière. Chantal note qu'il n'a d'ailleurs jamais eu de problème à prendre les devants pour se trouver un emploi. C'est selon elle parce que cela ne l'implique pas

¹ NB : François a développé ultérieurement un trouble alimentaire « non autrement spécifié » de type boulimique. En effet, au moment de notre première rencontre, il déclare qu'il lui arrive d'avoir des périodes de frénésies alimentaires suivies de purges par vomissement. La fréquence ne correspond pas aux critères de la boulimie nerveuse selon le DSM-IV.

personnellement. En lisant le journal, il tombe un jour sur une annonce du casino de Hull qui recrutait des personnes pour devenir croupier. Se remémorant ses rêves d'enfance quand il regardait les films de James Bond : « j'ai toujours rêvé d'être croupier » dit-il, il décide de poser sa candidature. François a triché dans ses réponses : « J'ai répondu tout des menteries ... tout le contraire de ce que j'étais ... » raconte-t-il. Il réussit les tests d'habiletés mathématiques, mais on le refuse parce qu'il ne maîtrisait pas assez bien l'anglais. Aussi, part-il vivre en Colombie-Britannique comme le rapporte Chantal : « [...] ça lui tentait beaucoup de partir, mais il avait vraiment la trouille, mais c'est ça [...]. Je l'ai encouragé parce qu'il avait des connaissances qui étaient allées aussi ... ».

François a travaillé dans des hôtels comme voiturier. Il dit qu'il : « jouait à être une personne pas gênée » ce qui aurait fonctionné jusqu'à ce que Chantal le rejoigne. Au bout de deux ans, il repart au Québec du jour au lendemain. Il postule à nouveau au casino de Hull où cette fois-ci il est accepté.

En suivant la formation de croupier, il fait entre autre la connaissance de Michael, lequel confirme que François restait plutôt en retrait. Selon Michael, il ne serait pas allé le voir si lui-même n'avait pas proposé de le raccompagner en voiture : « il restait dans son coin ». Ils ont développé une relation d'amitié qui va au-delà de la simple camaraderie. Michael l'a invité plusieurs fois et lui a présenté sa famille.

« Je l'invitais à manger parce qu'il était tout seul [...] il venait ici souvent [...] c'est sûr que quand je l'invitais à souper, il se sentait de trop là, mais je lui disais : “ là écoute ” ... comme il connaît super bien ma femme et ma petite ... fait que là c'est rendu comme une personne de la famille... mais c'est sûr qu'au début, il était un peu mal à l'aise à rester souper là, mais je l'ai mis à l'aise » dit-il.

François s'est dévoilé sur plusieurs aspects personnels de sa vie : « il s'est ouvert à moi [...] on peut tout se dire » dit Michael. Il lui a notamment demandé de changer d'horaire de travail pour pouvoir participer à la thérapie. Maintenant, ils se voient moins souvent au travail, mais maintiennent le contact par téléphone.

Avec le reste de ses collègues, même s'il se joint à eux lors des pauses², François reste en retrait, ne donne pas son opinion en groupe et parle peu de choses personnelles. Michael observe que François salue en général tout le monde mais préfère se joindre à un ou deux collègues avec qui il se sent plus à l'aise. Chantal, qui travaille également au casino, rapporte que François n'ira pas toujours la voir au moment des pauses par peur des réactions de ses collègues. « [...] des fois il me voit, mais il me dit ... : “ ben j'osais pas aller te voir ”... Il dit : “ toute la gang était là ”... , puis les croupiers eux, ne parlent qu'aux croupiers ... » constate-t-elle.

François entretient en revanche une relation hostile avec son supérieur immédiat. Il se ferait notamment reprocher sa façon d'interagir avec la clientèle. Quand son patron l'interpelle pour lui faire des reproches, François reste sans mots dire. Cependant, comme le

² À noter que la salle dite « de repos », où les employés se retrouvent en rotation aux 45 minutes pour prendre leur pause, n'est pas du tout « reposante ». Il s'agit d'une salle fermée où il y a beaucoup de monde – il manque souvent de places assises, il y a beaucoup de bruit – la télévision est au volume maximum, et beaucoup de fumée de cigarette.

fait remarquer Chantal, François ne change pas pour autant ses comportements, provoquant ainsi indirectement son supérieur.

« C'est un chef de quart qui était sur son dos constamment, à faire des rapports ou lui dire : " je l'sais que je peux pas te mettre dehors, mais tu vas en arracher " ... ou des affaires comme ça [...] mais il lui disait que c'était à cause du fait qu'il fait de l'animation à sa table, les gens ont trop de fun à sa table ... là lui, le chef, il s'en mêle. François, lui, il aime ça, mais c'est pas tous les patrons qui vont accepter de se faire affronter » explique-t-elle.

En tant que croupier, François travaille 3 à 4 nuits par semaine dans un milieu très bruyant, et sous observation constante (chef de table, chef de quart – 6 tables, gardiens de sécurité qui circulent, caméras côté clientèle et côté salle de repos). Les pauses se font à la minute près, les croupiers se passent le relais à la seconde. Son travail requiert des habiletés de dextérité et de calcul mental rapide. En général, il ne rapporte pas de difficultés sociales avec les clients, même s'ils peuvent être parfois agressifs : « des fois, ils se font dire toutes sortes de choses » raconte Chantal. En revanche, il a tendance à éviter le regard d'une jolie femme qui s'assoit à sa table. François affirme être très satisfait de son emploi, il aime le rapport qu'il a avec la clientèle, il aime justement animer sa table et distraire les clients. Il reconnaît se sentir protégé par son rôle.

« Ce qui est le fun d'être croupier, c'est que c'est un peu comme si j'étais acteur, c'est-à-dire que je prends un rôle en entrant au casino, 'fait que je ne suis plus moi-même, 'fait que j'peux laisser mes craintes etc. ... dans le vestiaire, disons. C'est ça qui est le fun ..., je m'amuse, ... je trouve ça plaisant » explique-t-il.

C'est également ce que confirme Chantal.

« [...] il s'y plaît, parce que ça lui permet de se ... je dirais, de rentrer dans un rôle ... parce que son habit de croupier, c'est un habit hein, mais il a le droit d'être ... le leader de la table là [...], il prend son rôle au sérieux ... il aime ça en tout cas, c'est ce qu'il m'a toujours dit [...], il essaie de passer des barrières à travers ça » dit-elle.

Et Michael d'ajouter que François est loin d'être un robot.

« Euh ... comment dire ... lui va mettre de l'ambiance sur une table. Il y a beaucoup de croupiers qui ne mettent pas d'ambiance, il y en a qui sont comme des robots, lui ce n'est pas un robot, ... c'est sûr que quand tu as du fun à une table, ça passe plus vite » raconte-t-il.

Lors de l'observation sur le terrain, j'ai pu en effet constater qu'il jouait un rôle. À la table de jeux, il faisait des blagues, impliquait les clients dans ses blagues et gardait toujours le contrôle de l'interaction avec le fameux : « faites vos jeux ... rien ne va plus ». Il regardait souvent à l'horizon pendant qu'il manipulait ses jetons, il m'a dit qu'il aimait bien regarder les jolies filles passer. À l'occasion, il a manqué d'empiler ses jetons et m'a avoué plus tard qu'il avait été « stressé » par ma présence : « c'était toi ... ça me mettait mal à l'aise un peu de savoir que tu étais là pour ... m'observer » m'a-t-il dit.

Sphère sociale

Au niveau social, François a toujours eu de la difficulté à se faire des amis. Enfant, il fréquentait un garçon qui était « rejeté comme lui ». Au secondaire, il avait un seul copain qui profitait de lui, mais François le laissait faire pour ne pas être tout seul. Quand il travaillait dans des boîtes de nuit et qu'il consommait de la cocaïne, François avait plus de contacts sociaux, mais c'est une partie occultée de sa vie, autant par lui-même et que par ses proches. Il existe une distinction dans sa vie entre avant et après le casino.

Chantal l'a connu sur les deux périodes puisqu'ils se connaissent depuis une quinzaine d'années. François était ami avec son frère, tandis que Chantal était amie avec sa sœur. Ils se sont retrouvés à Hull et se fréquentaient plus souvent tous les quatre. Elle l'a toujours connu comme étant quelqu'un de « renfermé », qui ne communique pas facilement et qui n'exprime pas directement son point de vue.

François a proposé à Chantal de venir cohabiter avec lui quand elle a manifesté le désir de quitter le foyer familial. En tant que colocataire, il aimait faire la cuisine, mais était plutôt négligeant sur le reste de l'entretien quotidien. Quand François est parti en Colombie-Britannique, il aurait appelé Chantal pour lui dire de venir le rejoindre. Ce serait elle qui se serait occupé de l'entreposage des meubles. Plus tard, c'est encore lui qui l'a incitée à postuler au casino de Hull sachant qu'elle se cherchait un emploi.

À noter que Chantal fut également sa petite amie. Ils ont mis fin à leur relation en Colombie-Britannique d'un commun accord mais sont restés en de bons termes. Chantal qualifie d'ailleurs leur relation de « fidèle en amitié ». François peut se confier à elle et lui demander son avis. La réciproque est vraie, il demeure disponible pour elle : « on s'est toujours apporté un peu ce qu'on n'avait pas » dit-elle. Cependant, comme pour le reste des interactions sociales, François ne prend pas l'initiative : « il faut que tu ailles le chercher... ». Elle constate aussi qu'il fait une sélection sur ce qu'il dit, probablement pour ne pas décevoir selon elle. Maintenant ils se voient à l'occasion en dehors du travail pour aller au restaurant, sinon ils gardent le contact téléphonique. C'est surtout elle qui prend de ses nouvelles, qui « persiste » même s'il ne rappelle pas. Chantal mise à part, François n'a pas d'amis en dehors de ses relations du casino.

Au casino, François rapporte qu'il a généralement tendance à rester en retrait. Il ne rappelle pas les gens, il n'initie pas d'activités sociales, il ne va pas aux invitations auxquelles il est convié en prétextant quelque chose, parce qu'il n'ose pas les décliner en s'affirmant. Tel fut le cas à plusieurs reprises avec Michael, lequel est par ailleurs sceptique quant aux difficultés sociales de François. Pour lui, ce n'est pas tant un problème de « gêne » que de « bedaine » :

« [...] comme j'ai fait un *party* cet été autour de la piscine, ... il n'est pas venu [...]. Puis je lui ai dit : " pourquoi t'es pas venu ? " - " Ah, il dit, je voulais pas me montrer en costume de bain ". Puis c'est arrivé une coup' de fois, comme on est allé aux cascades d'eau, je l'ai appelé, je lui ai dit : " viens donc ". Il m'a dit : " non, je ne peux pas, je n'ai pas le temps, je ne peux rien y faire ", puis finalement après, il me dit : " je n'y suis pas allé parce que je ne voulais pas être en costume de bain devant le monde que je connais " [...] Il dit tout le temps qu'il a une bedaine puis que ça l'énerve, puis ça l'empêche de dormir [...] je pense que c'est plus un problème de bedaine que de gêne » raconte Michael.

Sphère familiale

Au niveau familial, François est le cadet d'une fratrie de trois. Il a une sœur plus âgée et une sœur plus jeune que lui. Il décrit une ambiance difficile à la maison. Son père alcoolique le battait régulièrement et s'excusait après coup lui promettant de ne pas recommencer. François rapporte qu'il pouvait aussi prendre des coups pour ses sœurs. Sa mère l'insultait et le menaçait de « le dire à son père ». On lui aurait reproché ses comportements extravertis et progressivement François se serait renfermé, durant la période coïncidant avec son retrait social à l'école.

« [...] je suis devenu gêné parce que quand j'étais jeune, je faisais tout le temps mon petit spectacle, je faisais celui qui prenait l'attention de tout le monde, je faisais des conneries ... mon père, ça le gênait, je pense, ça lui déplaisait, ça fait qu'il m'empêchait de le faire [...] tout le long que j'étais jeune, mon père m'a traité de « con », puis de « gaffeux », puis c'est ça, ... puis quand je suis arrivé en secondaire, je me suis rendu compte que je me laissais faire aussi, ce qui fait que les autres élèves me traitaient de « con », de « gros », de « gaffeux », puis là j'ai fini par me dire : "ben c'est vrai, ils ont raison ... si mes parents me le disent, puis qu'à l'école on me le dit aussi, c'est sûr que c'est vrai", donc je commençais à me retirer dans ma bulle ... puis en me retirant dans ma bulle, j'ai fini par être gêné, parce que je n'avais plus de contact avec les autres » raconte-t-il.

Le père de François a quitté le foyer familial quand il avait 14 ans. Ils ont renoué quand François a repris ses études au CÉGEP. Il a fait la connaissance de son demi-frère qu'il allait garder avec Chantal à l'occasion. À présent, François a peu de contacts avec sa famille. Il aimerait renouer avec sa sœur benjamine qui vient d'avoir un petit garçon, mais n'ose pas l'appeler.

Sphère de couple

Au niveau du couple, François a connu sa première relation significative avec Chantal. C'est elle qui aurait mis fin à la relation au bout de trois ans parce qu'elle lui reprochait de ne pas s'impliquer activement. De son côté, François rapporte qu'il n'était pas vraiment amoureux d'elle non plus.

En dehors de Chantal, François a connu quelques relations de passage de courte durée. Il n'initiait pas le contact, ni n'était très actif dans la relation. D'ailleurs quand il en parle, il dit qu'il s'est fait « poursuivre » par la jeune femme. À noter que lorsque nous nous sommes rencontrés pour la première fois, il m'a avoué être anxieux, mais que « cela aurait pu être pire » si je lui avais fait des avances. Même dans l'éventualité, il ne s'implique pas dans l'action.

Quand ils vont aux *partys* du casino, Michael note que François peut prendre 2-3 bières pour diminuer la tension : « puis là, il va sur la piste de danse, puis il va se dégèner ... » dit-il. À plusieurs reprises, Michael aurait incité François à inviter une femme à danser. C'est ainsi que François a rencontré Nicole. Michael rapporte que François aurait par la suite pris tous ses congés pour être avec elle, ce qui n'était pas pour arranger sa relation avec son patron. François décrit une relation tumultueuse avec Nicole. Elle s'est progressivement installée chez lui et refuse de quitter l'appartement même si François a mis fin à la relation maintenant. Aux dires de Michael, Nicole n'avait pas vraiment laissé son ancien copain et

voyait les deux en parallèle. Elle avait une attitude très sexuelle, autant dans ses comportements que dans son discours (blagues et nombreux sous-entendus) ce qui dérangeait beaucoup François, mais il n'osait rien lui dire. Selon Michael, la relation de François avec Nicole n'était rien d'autre qu'un « trip de fesses » (*dixit*). Selon François, c'était surtout une relation malsaine où il se faisait « manipuler ». Il décrit une humeur très labile chez Nicole avec des accès de colère auxquels il ne savait pas faire face. Devant son impuissance à confronter Nicole, François disait au moment de son entrevue qu'il envisageait de quitter l'appartement à son insu la laissant avec les conséquences d'un loyer à payer.

Sphère personnelle

Au niveau de ses loisirs, François s'entraîne régulièrement et surveille son poids. Il a lu un livre sur la timidité avant de contacter le centre de recherche pour faire partie de la thérapie de groupe. Il voudrait pouvoir améliorer sa vie sociale. En tant que participant à l'étude, il fait preuve de bien séance à mon égard et se prête aux exigences de l'étude, exception faite du journal qu'il ne m'a pas remis.

2. Fonctionnement pendant la thérapie

Ses cibles thérapeutiques étaient les suivantes :

- être en présence d'une femme sans chercher à l'impressionner ;
- initier l'échange avec une femme ;
- maintenir l'échange avec une femme ;
- échanger avec ses collègues lors des pauses ;
- se dévoiler à des collègues ;
- appeler des connaissances, des collègues ;
- sortir avec des collègues ;
- contacter sa sœur, lui rendre visite ;
- contacter sa famille ;
- prendre les appels ;
- s'affirmer ;
- maintenir l'échange avec quelqu'un en autorité ;
- exprimer son opinion à quelqu'un en autorité ;
- exprimer un refus ;
- faire des demandes ;
- développer une relation avec une femme.

François a assisté à 9 séances et a prévenu la psychologue de son absence pour celles manquées. Il participait aux échanges dans les séances et entretenait des relations amicales avec les autres membres du groupe. François effectuait en général les exercices d'exposition.

Au niveau professionnel, il a développé davantage de contacts informels avec ses collègues. Il les salue, va au devant de ceux qu'ils ne connaissaient pas et maintient l'interaction.

« [...] j'ai fait des niaiseries qu'avant j'aurais jugé inacceptables puis j'aurais eu honte de moi, genre, faire des petits exercices comme juste dire bonjour à des filles que je ne connaissais pas au casino, des employés, dans le corridor: "allô", avant je me serais dit, "voyons donc", 'fait que ça a commencé comme ça [...] je m'assois avec des gens différents tous les jours

[...] il y a plusieurs personnes qui m'ont demandé mon numéro de téléphone dernièrement » relate-t-il.

En revanche, il a eu plus de problèmes avec son patron. Il lui a demandé de façon directe de changer de table de jeu, ceci a eu pour effet d'envenimer leur relation. Il a évité à plusieurs reprises d'aller le voir pour discuter de leurs différends. En fin de thérapie, il a fini par le faire, il s'est exprimé sans animosité pour faire valoir son opinion et ceci aurait donné lieu à un certain rapprochement.

Au niveau social, il a accepté une invitation par une cousine et s'est impliqué dans les échanges avec des personnes inconnues, malgré son inconfort.

Au niveau familial, il a téléphoné à sa sœur pour prendre des nouvelles.

Au niveau du couple, il a finalement réussi à ce que Nicole quitte son appartement, sous la menace d'appeler la police. Il a par la suite fait la connaissance d'une cliente du casino, Sophie, comme le raconte Michael :

« [...] la cliente lui faisait de l'œil, puis il s'en est rendu compte, 'fait que là, il savait le nom de la fille : Sophie. Puis là il jasait avec, puis il a dit : "si j'avais ton numéro, pour moi ce serait plus facile de t'appeler", déjà là, d'avoir dit ça là, c'est comme *wow* (rires) ... puis finalement elle lui a dit son nom au complet puis elle lui a dit : "je suis la seule à Chandler" ou *whatever*. [...] il a cherché dans le bottin, puis il l'a appelée. Il a fait le *move* de l'appeler, mais il n'a pas laissé son numéro de téléphone. Il a pogné le répondeur, il lui a dit : "salut c'est François du casino, j'aimerais ça te rencontrer" et tout ça, "si tu pouvais me rappeler s'il vous plaît" (rires) mais il n'a pas laissé de numéro de téléphone. Ça fait que la fille est venue le soir même au casino, elle est allée dire à un de ses chums que François lui avait laissé un message mais pas de numéro de téléphone. François l'a appelée le lendemain, puis ils se sont revus pour souper, je pense que ça va super bien [...] je suis bien content pour lui ... déjà d'avoir fait le *move* là ... et pas de bières avec ça, parce qu'il travaillait » raconte-t-elle.

François rapporte qu'il avait en effet été fier d'avoir pris l'initiative pour la première fois. Cependant, la relation n'aurait duré que quelques semaines. Sophie aurait reproché à François d'avoir des comportements d'adolescent. Après avoir mis fin à la relation avec Sophie, François a accepté de revoir Nicole qui n'avait pas cessé de l'appeler pendant tout ce temps. Il s'est progressivement fait envahir à nouveau et n'a pas réussi à mettre sa limite.

Au niveau personnel, il a profité de la thérapie pour ne pas filtrer les appels et se départir de son afficheur. Au cours des séances, il a tendance à camoufler son inconfort en parlant beaucoup, il lui est suggéré de laisser l'inconfort s'installer et de le tolérer. Cela étant, il fait des interventions adéquates en groupe selon la thérapeute.

3. Fonctionnement après la thérapie

Globalement, les gains thérapeutiques demeurent aux suivis post- et trois mois post-traitement. En revanche, on observe un relâchement au suivi six mois post-traitement. Il n'a jamais appelé la thérapeute au suivi un an post-traitement.

Au niveau professionnel, François a changé d'équipe et entretient de bonnes relations autant avec ses collègues que ses supérieurs. Il continue d'avoir de brefs échanges informels avec le reste de ses collègues. Avec les clients, il semble toujours aussi à l'aise et suit leurs blagues : « ah il faut nous faire gagner sinon on vous aimera plus ! » lui a lancé un client. Les clients réservaient leur place pour être à sa table, François attirait l'attention de ceux qui passaient par son animation et l'un d'eux a fait remarquer à sa compagne qu'il était « un croupier amusant ». En entrevue, il me rapporte qu'il avait des projets pour sa carrière, notamment d'aller rejoindre Marc en Floride pour être croupier sur des bateaux de croisière.

Au niveau social, peu de changement sont à noter. En dehors de ses relations du casino, il n'a pas vraiment de vie sociale. Il garde le contact avec Marc, parti vivre aux Etats-Unis.

Au niveau familial, il m'informe en entrevue qu'il envisage d'acheter un triplex en copropriété avec sa sœur. En effet, il a repris contact avec elle durant la thérapie et a maintenu la relation. Au suivi de six mois post-thérapie, il ne mentionne plus rien à cet égard. Il entretient aussi le contact avec sa mère chez qui il a séjourné pour se reposer. En revanche, il ne souhaite pas davantage voir son père.

Au niveau du couple, François a mis fin à la relation avec Nicole trois semaines après leurs retrouvailles. Cependant, Nicole s'était approprié son environnement allant jusqu'à occuper sa chambre tandis que François dormait parterre dans la chambre d'amis. Il a récupéré sa chambre et lui a dit qu'elle devait participer aux frais du loyer sans quoi elle devait partir. À noter que Nicole exerçait un chantage en le menaçant de porter plainte à la police pour violence conjugale. Ceci a manifestement affecté l'humeur de François qui, après avoir pris quelques semaines de congé chez sa mère, a finalement mis sa limite avec Nicole. Il rapporte être moins impressionné par ses accès d'humeur quand il lui réclame sa part du loyer. Elle est donc devenue sa colocataire pour quelques mois, jusqu'à ce Marc revienne lui rendre visite. Au suivi de six mois post-thérapie, il rapporte qu'il a vraiment dû demander l'aide de la police pour réussir à lui faire quitter son appartement³.

En dehors de Nicole, il se disait en mesure d'aller au devant de femmes qui l'intéressent au suivi de trois mois post-thérapie. Ceci ne fut plus vrai au suivi de six mois post-thérapie, il rapportait qu'il avait plutôt tendance à ne pas saisir les opportunités et à s'autocensurer. Il n'osait pas, par exemple, appeler une de ses collègues pour éviter les « qu'en dira-t-on » de ses collègues.

Au niveau personnel, jusqu'au suivi trois mois post-thérapie, il continue de s'entraîner⁴ et en profite pour socialiser après coup. Il a eu connaissance d'un livre sur l'analyse transactionnelle, ce qui l'aurait aidé à comprendre son attitude : « le petit enfant soumis qui est prêt à baisser l'échine devant n'importe qui ».

En tant que participant à l'étude, François a accepté de me revoir au suivi trois mois post-thérapie. Il semblait plus à l'aise dans ses interactions qu'il ne l'était lors de notre première rencontre. Il m'a indiqué comment le retrouver au casino pour l'observation au cours de laquelle il ne semblait pas nerveux. En revanche, j'ai perdu le contact avec lui, il ne m'a pas rappelé, malgré plusieurs messages. Je n'ai donc jamais pu récupérer son journal.

³ Selon les notes contenues au dossier, les comportements abusifs de Nicole représentaient un danger réel et non une simple exagération de la part de François. La thérapeute l'a d'ailleurs aidé à cet égard au cours des suivis.

⁴ Il a d'ailleurs encore perdu 5 kg.

Au suivi six mois post-thérapie, il rapporte une humeur dépressive et une recrudescence d'anticipation des situations sociales. Il n'a jamais rappelé sa thérapeute qui lui avait laissé plusieurs messages pour le suivi un an post-thérapie.

Christian : « le bon gars »

Sources d'informations

Participant : Christian Ouellette
 Proche n° 1 : Isabelle, une amie
 Proche n° 2 : Michel, un ami
 Journal : tenu pendant 13 jours
 Observation : un samedi à la maison

Introduction

Christian Ouellette est âgé de 39 ans. Il est ouvrier spécialisé dans le domaine de la construction et travaille comme responsable de la gestion d'entretien d'immeubles. Christian vient de rompre avec Stéphanie, qui vit encore avec lui mais qui doit partir prochainement.

Christian explique le fait qu'il soit réservé par son enfance. Étant le 12^{ème} d'une fratrie de 14 enfants, il rapporte beaucoup d'envahissement de la part de ses frères et sœurs, tandis qu'il ne pouvait faire valoir ses droits auprès de sa mère (« ma mère nous disait : “ j'veux pas de chicane ici ” » dit-il). Aussi, se retirait-il dès qu'il le pouvait pour retrouver « son espace ». Il a commencé à travailler depuis l'âge de 10 ans pour s'échapper de la maison. Enfant, Christian se décrit plutôt comme un « petit garçon docile ». Ce qui n'a peut-être pas beaucoup changé maintenant :

« OK, bien simplement, je te dirais que je suis “ le bon gars ” ... Vraiment, tu sais, celui qui pourrait encore aujourd'hui donner sa chemise pour aider quelqu'un ... même qui pourrait tout faire s'il voit quelqu'un qui est dans le besoin » dit-il.

Christian pouvait se faire taquiner à l'occasion et rougir. À présent, le rougissement ne représente plus vraiment un problème pour lui, bien qu'il lui arrive de rougir encore à l'occasion. Au niveau interpersonnel, Christian remarque qu'il a du mal à recevoir un compliment. Habituellement, il a tendance à le minimiser ou à le discréditer. De plus, il lui est difficile de faire un reproche, ou de s'affirmer pour mettre sa limite. Par conséquent, il a tendance à rester en retrait, mais se sent coupable de cette situation, ce qui renforce son retrait social.

Toutefois, il ne rapporte pas de détresse significative par rapport à ses comportements sociaux, ni ne dit se sentir limité dans sa façon de vivre au quotidien.

Études

Christian se décrit comme un élève discret qui ne parlait pas beaucoup, mais s'il avait quelque chose à dire, « c'était bien placé et drôle » : « [...] mais je ne faisais pas partie des associations scolaires, des réunions pour être chef de classe, longtemps j'ai pensé que c'était mieux d'être en retrait, un peu comme un acteur qui ne joue pas » dit-il. Ses résultats scolaires étaient fonction de son intérêt et de son état de fatigue. En effet, comme il travaillait après l'école, il rentrait tard et il pouvait lui arriver de se coucher vers minuit pour finir ses devoirs. En classe, il ne se proposait pas d'emblée de prendre la parole, mais ne perdait pas ses moyens si on l'interrogeait, même si ce n'était pas forcément chose facile.

« Pour les exposés en classe, j'avais énormément de difficulté, je manquais de confiance en moi, mais j'étais fier de l'avoir fait. Quand j'avais l'occasion de pouvoir m'en sauver, je le faisais. Pareil pour poser des questions en classe, j'espérais que ce soit quelqu'un d'autre qui la pose » se souvient-il.

Christian ne rapporte pas de difficultés particulières avec ses pairs, si ce n'est qu'il se sentait « honteux » d'être le seul habillé de vieux vêtements récupérés de ses frères et sœurs. Cependant, il avait un petit groupe d'amis avec qui il s'entendait bien.

Après l'obtention de son secondaire V, Christian a ensuite commencé à étudier au CEGEP pour devenir contracteur. Il a dû arrêter pour des raisons financières, ses parents lui ayant signifié « d'oublier ça ». Avec le recul, Christian déplore que ses parents aient pu le laisser travailler autant si jeune plutôt que de se concentrer sur ses études.

Christian a par la suite suivi une formation en cuisine et s'est retrouvé chef d'équipe. Il recevait beaucoup de compliments de la part de ses superviseurs, ce qui l'embarrassait devant ses pairs. Une fois sa formation complétée, il a quitté le restaurant rattaché à l'école.

Finalement, à l'âge de 30 ans, Christian a suivi une formation en croissance personnelle, à l'issue de laquelle il pouvait devenir psychothérapeute. Il précise qu'il l'a surtout fait pour connaître ses propres limites : « j'ai répondu à beaucoup de questions sur ma vie » dit-il.

Sphère professionnelle

Au niveau professionnel, Christian a suivi un parcours diversifié. Il a commencé à travailler dès l'âge de 10 ans, les soirs et les fins de semaine. Il a débuté comme apprenti ouvrier sur des chantiers de construction. À l'adolescence, il travaille comme aide-cuisinier dans un restaurant, et il lui arrivait de se coucher très tard. Puis, il travaille comme commis de bureau dans un cabinet notarié, les soirs et continue de travailler en construction les fins de semaine.

En général, Christian rapporte de bonnes relations avec ses employeurs. Il explique qu'il était très curieux et souhaitait apprendre. Cependant, il ne bénéficiait pas vraiment de l'argent qu'il gagnait, à l'exception d'une fois où il s'est offert un portefeuille : « je pense que tout mon salaire y était passé » se souvient-il en souriant. En effet, Christian donnait une bonne partie de sa paie à sa mère. De plus, ses frères et sœurs lui empruntaient de l'argent, sans jamais le rembourser.

Adulte, Christian a occupé différents emplois. Après le CEGEP, il a suivi un cours de cuisine et travaillé parallèlement dans un restaurant. Après sa formation, il a occupé un poste de chef en cuisine dans un autre restaurant pendant deux ans. Il dirigeait des aides en cuisine et de nouveau raconte qu'il ne savait pas comment gérer les compliments qu'on pouvait lui faire. De plus, il lui était pénible de devoir faire une critique.

À 23 ans, il déménage de Sept-Îles, sa région natale, à Drummondville. Il occupe pour deux ans un poste de gardien de sécurité à la mairie et avait suivi à cette occasion une formation en auto-défense. Par la suite, Christian travaille de nuit comme opérateur dans une usine de fabrication de textiles. Il se souvient qu'il ne partageait pas les mêmes valeurs que ses collègues et a quitté l'emploi un an plus tard.

À 26 ans, Christian déménage de Drummondville à Montréal. Il travaille dans un centre d'accueil pour jeunes en difficulté à la fois comme cuisinier de jour et surveillant de nuit. L'année suivante, il n'occupe plus que le poste de surveillant de nuit. Cependant, il travaille comme cuisinier les fins de semaine dans un centre de soins de longue durée et il lui arrive d'accepter des contrats de rénovation. De plus, il fait du bénévolat dans une école primaire où il agit comme éducateur en service de garde ; à ce titre, il propose de faire des jeux avec les enfants, il leur lit des histoires et fait de l'animation après coup. C'est un moment que Christian appréciait beaucoup. Il avait eu vent du poste vacant par une amie qui lui avait dit qu'on recherchait des hommes pour combler l'équipe.

Il n'est sans doute pas étonnant d'apprendre que Christian a fait un « surmenage » à l'âge de 29 ans. Il a fait une dépression pendant environ deux mois et a réduit ses activités professionnelles. Il ne garde que quelques contrats de construction.

Une de ses ex-collègues du centre d'accueil lui mentionne l'existence d'un programme de croissance personnelle. Elle l'encourage à y participer, ayant souligné sa capacité d'écoute empathique. Aussi à l'âge de 30 ans, Christian entreprend sa formation, tout en gardant des contrats de rénovation. Il s'ouvre ensuite un bureau privé avec des collègues, qu'il fermera deux ans plus tard. Il mentionne un bon rapport avec sa clientèle. Ses collègues auraient apparemment souhaité qu'il continue de pratiquer avec eux.

Après son expérience en psychothérapie, Christian se loue un restaurant de quartier. Il est amené à engager du personnel de salle et à l'occasion un aide-cuisinier. Tenir un restaurant exige beaucoup d'énergie et Christian n'a plus assez de résistance physique pour se coucher tard le soir, se lever à 5h pour aller au marché, et passer les fins de semaine à faire le ménage exhaustif des appareils de cuisine. À cela, s'ajoute l'absence de sa vie sociale et de couple. Il ferme alors le restaurant un an plus tard. Toutefois, selon Michel, l'idée d'en rouvrir un ne serait pas morte dans son esprit.

Christian continue de travailler dans la fabrication de décor de cinéma et de théâtre. Par la suite, un collègue a suggéré son nom à son patron actuel qui l'a contacté pour lui proposer de gérer l'entretien d'immeubles. Christian accepte, saisissant l'opportunité d'une stabilité financière. Actuellement, Christian s'occupe de la gestion d'environ 500 logements. Isabelle décrit son rôle de manière éloquente : « Christian, c'est le 911 de tous les immeubles ». Elle précise que de tous ses emplois, c'est celui-ci qui le valorise le plus.

Christian affirme avoir une bonne relation avec son patron, Jean. C'est également ce que confirme Isabelle. Il leur arrive de discuter ensemble des soumissions ou des différents fournisseurs pour l'achat de matériaux. Dans son journal, il indique que Jean lui a demandé de négocier avec des fournisseurs au sujet d'un litige sur une facture, ce que Christian a su faire calmement sans difficultés apparentes. En revanche, il n'insiste pas pour demander à Jean de faire réparer son camion ou de lui en fournir un autre. Au moment de notre rencontre, il me mentionne qu'il avait trouvé une occasion pour renouveler son véhicule, mais après l'avoir mentionné à son patron ainsi qu'au comptable, il a essuyé un refus.

Isabelle donne son point de vue sur leur relation. Elle observe que Christian travaille plus que ce qui était prévu et n'ose pas réclamer son juste dû par rapport au dépassement des coûts.

« Ça ... [...] il se fait extraordinairement exploité. Christian c'est un gars généreux, généreux de son temps, généreux monétairement. Il travaille

comme un fou puis il ne se fait pas payer à sa juste valeur [...] ça fait que je trouve ça “plate”, parce qu’avec ce gars-là [Jean] je pensais que ça allait être mieux ... euh ... Il n’est pas clair Christian, dans ses contrats ... puis à toutes les fois, il se fait avoir [...] Il n’est pas capable de dire si au bout de la ligne, ça lui a pris 20 heures au lieu de 10 heures, mais là, une fois qu’il est rendu à 10 heures, il peut dire : “ écoute j’ai mal estimé mon affaire, ça prend plus de temps, ça va me prendre encore 10 heures, comment tu vois ça, est-ce qu’on va placer un nouveau tarif ?” Non, il va tout prendre sur ses épaules à 100 %, il ne dira pas un mot. Moi, je lui dis : “ même si tu fais un estimé, c’est pas grave-là, même si tu t’es trompé, c’est juste un estimé, il faut que tu te réajustes quand tu vois que ça va coûter plus cher”. Il ne le fait pas, il ne se réajuste pas...» explique-t-elle.

Christian décrit également de bonnes relations avec ses collègues. Ils peuvent se retrouver le vendredi après leur journée pour prendre une bière. Il peut lui arriver de se faire taquiner à l’occasion et suit en général la blague. Christian me raconte notamment qu’il y a une blague entre eux relative à l’état de marche de son camion – qui ne marche pas bien justement : « moi ça, ça me fait bien rire ... » dit-il. Il relate toutefois une anecdote où il a dû intervenir pour mettre fin aux plaisanteries.

« il y a eu une situation il n’y a pas si longtemps, où j’ai rougi, les gens en ont mis exprès pour ... mais c’était drôle, mais il reste quand même que j’ai eu un malaise là-dedans [...] j’arrivais de la salle de bain, puis là le comptable est passé à côté de la porte puis il a lâché quelque chose du genre : “ ah, ça sent ben mauvais ” ou je ne sais pas trop, puis là, il y avait une fille que j’aime bien qui était près de la porte, et il y avait aussi Jean, mon boss, puis à un moment donné, ils ne me lâchaient plus, [...] puis ils en ont mis, ils en ont mis, puis là j’ai senti un énorme malaise, je me suis senti comme “le p’tit gars”. »

Dans le cadre de son travail, Christian est amené à avoir plusieurs contacts sociaux : il salue les concierges, il interagit avec les vendeurs dans les centres de rénovation, il fait passer des entrevues à des locataires potentiels et, bien sûr, il discute avec « ses » locataires, avec lesquels il entretient des relations cordiales.

« Mes locataires, je les chouchoute [...] je vais décider de manger avec une petite madame qui est tout seule, je lui dis : “ Madame Bolduc, aujourd’hui je viens manger avec vous ”, ça lui fait de la compagnie et ça m’évite de manger tout seul, c’est plus agréable comme ça » raconte-t-il.

Isabelle souligne le fait qu’il leur rendra facilement service pour peu qu’on fasse preuve de gentillesse avec lui : « [...] il est entré par exemple pour réparer la toilette et la dame lui a fait un gâteau, puis elle lui a demandé de regarder sa lampe qui ne fonctionnait pas bien [...] si t’es un peu gentil avec Christian, tu peux avoir n’importe quoi de lui » dit-elle. C’est ce genre de contacts sociaux qui enrichissent l’aspect social de la vie quotidienne de Christian. En dehors du travail, ses contacts sociaux sont minimes.

Sphère sociale

Au niveau social, Christian a peu d'amis proches en dehors de Michel et Isabelle qu'il connaît depuis 9 ans. Michel était son ex-proprétaire. Il lui a proposé un marché : une réduction de loyer contre la rénovation de son logement, ce que Michel a accepté. Avec le temps, ils se sont liés d'amitié.

La relation diffère selon que Christian interagit avec Isabelle ou Michel. Avec la première, il est en mesure de se dévoiler, de lui parler de choses intimes comme de sa vie de couple, de lui demander conseil au niveau légal et financier (Isabelle est fiscaliste). Tandis qu'avec Michel, il bricole la plupart du temps sans parler. D'ailleurs, il arrive de leur faire des réparations dans la maison pour rendre service. Quand il s'agit de travaux majeurs, il est rémunéré, autrement il le fait par gentillesse. Par exemple, Christian mentionne dans son journal qu'il les a aidés, avec d'autres de leurs amis, à réparer leur toiture. Il aime également beaucoup jouer avec leurs enfants.

Christian leur téléphone rarement, il passe plutôt dire « bonjour » à l'improviste. Et Isabelle de préciser : « quand il rebondit ici, je sais qu'il a besoin de parler... » dit-elle. Elle indique que lorsque Christian est froissé, il ne dit rien et se retire de la relation. C'est ce qui fut à l'origine d'un quiproquo entre eux. Cinq ans auparavant, Christian avait vécu de nombreuses difficultés de couple et financières, il s'était coupé de son réseau d'amis et s'était isolé. Il ne répondait plus au téléphone, n'écoutait pas non plus son répondeur. Après être resté plusieurs semaines sans nouvelles, Isabelle et Michel décident d'aller chez lui et de le guetter. Le dénouement fut positif :

« Ben c'est qu'avec le temps quand tu ne réponds pas aux messages, tu deviens embarrassé, parce que tu comprends que la situation a dégénéré ça fait que ça n'a plus de fin là [...] je pense que ça a été comme une délivrance pour lui, il était bien content » explique Michel.

Christian n'a pas vraiment d'amis proches en dehors de Michel et Isabelle. En effet, après sa rupture avec Johanne, il a préféré se couper de son réseau pour éventuellement éviter toute confrontation avec elle. Aussi a-t-il surtout des connaissances. Il s'entend bien avec ses voisins et se propose de rendre service. Pendant la journée d'observation, il a émondé un arbre chez sa voisine, une dame âgée. Celle-ci n'arrêtait pas de lui faire la conversation et Christian ne savait plus comment mettre fin à l'échange. Il m'avouera plus tard, que c'est souvent le cas parce qu'il ne veut pas être impoli : « je me sens "pogné" » dit-il.

D'après Isabelle, quand Christian rencontre quelqu'un pour la première fois, il va lui poser des questions, s'intéresser à lui mais peu parler de lui-même, puis il parle de construction : « dès qu'il est "insécure" [...] il va te parler de construction en premier [...] il va casser la glace comme ça » remarque-t-elle. C'est en effet ce qui s'est produit quand il a rencontré un ami d'Isabelle, originaire du Luxembourg. Ils ont d'abord discuté de rénovation puis de voyages touristiques en Europe. Christian rougissait par moment, mais semblait enthousiaste de faire sa connaissance.

Sphère familiale

Comme nous l'avons vu en introduction, Christian vient d'une famille de 14 enfants. Il rapporte beaucoup d'envahissement de la part de ses frères et sœurs. Il raconte qu'il y avait deux clans : les plus âgés et les derniers. Les quatre derniers enfants, dont il faisait partie,

avaient à peu près le même statut : « c'est-à-dire qu'ils se faisaient niaiser par les grands sans pouvoir se défendre, parce que ma mère nous disait : "j'veux pas de chicane ici" » précise-t-il. Sa sœur aînée est rentrée au couvent à l'âge de 16 ans : « Je crois qu'elle a eu une vie assez difficile comme ça » dit-il. Étant petit, le seul moyen qu'il avait trouvé de fuir cet envahissement était de « s'échapper » de chez lui. Christian ne cache pas son amertume par rapport à sa mère¹. Il la décrit comme quelqu'un de froid et d'égoïste, qui préférerait faire des mots croisés plutôt que de leur accorder un peu plus d'attention.

« Ma mère était négligente, même si on n'avait plus de problème d'argent, elle négligeait de m'acheter des vêtements ou de nouvelles lunettes. C'est ma troisième sœur qui m'a aidé, ses vêtements me faisaient, elle m'achetait des T-shirts, je pouvais rester chez elle et je gardais les enfants. Je me rappelle, en 1974, j'avais 13 ans, ma sœur avait un copain avec qui je m'entendais bien, on avait passé la fin de semaine à Baie Comeau ensemble et il devait me raccompagner en voiture à Sept-Îles. Je me rappelle avoir pleuré pendant les trois heures et demi de route, parce que je rentrais chez moi. À cette époque-là, je travaillais comme cuisinier jusqu'à 2 h du matin et je retournais à l'école le lendemain. Maintenant, quand j'y repense, j'en veux à ma mère de m'avoir laissé faire ça, c'est pas sain pour un enfant, moi si j'avais un garçon de 13 ans, je lui dirais qu'il a besoin de dormir pour aller à l'école ».

Après sa formation en croissance personnelle, Christian a décidé de couper les ponts avec sa mère et une bonne partie de ses frères et sœurs : « on aurait dit qu'il avait besoin de mettre des barrières » explique Isabelle. Il ne garderait actuellement le contact qu'avec 5 personnes dans sa fratrie, dont sa sœur cloîtrée : « je l'ai redécouverte » dit-il.

Par ailleurs, quand il s'est retrouvé financièrement en difficulté après sa rupture avec Johanne, Christian avait sollicité l'aide d'un de ses frères, René. Celui-ci devait l'aider à racheter sa maison pour éviter que Christian ne se la fasse saisir. René lui aurait donné son aval, aurait reçu les papiers de la banque, mais n'aurait jamais donné suite, ni même rappelé Christian pour l'en informer. Quand Christian appelait pour prendre des nouvelles et continuer de gérer le dossier, René lui disait toujours « qu'il n'y avait pas de problème ». Cependant, Christian a appris par un tiers que René n'avait aucune intention de l'aider. Christian ne parle plus depuis à René.

Maintenant, Christian se permet de faire des blagues en se détachant de ses liens de parenté dans son discours : « je vais leur dire par exemple : "TON frère a téléphoné" » dit-il. Il mentionne qu'il est considéré comme le rebelle dans la famille, mais que ceci le laisse complètement indifférent.

Sphère de couple

Au niveau de sa vie de couple, Christian a essayé plusieurs refus quand il a essayé d'avoir comme ses pairs une copine à l'adolescence. Il a commencé à sortir avec des filles vers l'âge de 18 ans, mais n'avait que des relations de passage. Il raconte que son attitude a changé dans une relation de couple. Alors qu'il n'arrivait pas à maintenir une relation parce

¹ À noter qu'il ne parle pratiquement pas de sa relation avec son père. Confronté sur ce fait, il rapporte que son père restait effacé, laissant sa mère diriger la maison.

qu'il se sentait étouffé quand il était jeune², il a maintenant besoin de percevoir l'engagement de sa partenaire (exprimer ses émotions, participer à des activités communes, fonder une famille), sans quoi il met fin à la relation.

À 29 ans, il connaît sa première relation significative avec Johanne, une jeune femme native de sa région natale. Ils se sont retrouvés par hasard à Montréal. Elle sortait à l'époque avec quelqu'un d'autre. Christian leur a proposé de les aider à déménager et a laissé ses coordonnées. Johanne l'a rappelé et l'a informé par la même occasion qu'elle était depuis célibataire. Christian et Johanne sont restés ensemble pendant 5 ans. Au bout de 3 ans de vie commune, ils décident de s'acheter une maison. Christian travaillait encore à contrats et se faisait payer souvent au noir. Officiellement tout était au nom de Johanne. Ceci ne fut pas sans générer de graves difficultés financières à Christian quand Johanne a décidé de rompre deux ans plus tard. Il fut menacé de saisie et a dû demander l'aide de son patron, Jean, pour racheter la maison le temps de pouvoir se retourner pour éviter de se faire mettre à la porte de chez lui.

Il y a deux ans, Christian a rencontré Stéphanie. Ils ont été présentés par un ami commun qui a insisté pour qu'ils se rencontrent. Christian décrit une relation déséquilibrée avec elle. Elle venait de rompre avec son ancien conjoint et ne s'investissait pas assez dans la relation selon Christian. Isabelle raconte qu'il était patient : « il a espéré qu'elle tombe en amour avec lui. Il était sa bouée de sauvetage, il était conscient de tout ça. » Au moment de notre rencontre, Christian était sur le point de rompre avec Stéphanie, mais ne se sentait pas encore prêt à lui demander de partir. Ils ont vécu leur rupture pendant l'étude et Christian m'a informé qu'il avait fini par lui demander de quitter la maison pour le 1^{er} juillet.

D'après son journal, il était possible de constater qu'il se comportait en général comme un célibataire. Cependant, Stéphanie avait des accès de colère que Christian gérait par une totale indifférence. Pendant la journée d'observation, il ignorait ostensiblement sa présence devant moi, même s'il semblait manifestement incommodé par le bruit qu'elle pouvait faire avec la télévision : « je suis extrêmement violent, me dit-il, ... je me tais ».

Récemment, Christian s'est fait présenter la belle-sœur de Michel, mais comme le raconte en riant Isabelle : « ce fut un flop total ! ». Il dit rester néanmoins ouvert à d'autres rencontres. Il souhaiterait beaucoup avoir des enfants.

Au niveau sexuel, Christian ne rapporte aucune difficulté particulière. Il mentionne qu'il était en mesure de discuter au niveau intime avec ses partenaires, notamment avec Stéphanie qu'il soupçonne d'avoir été agressée pendant son adolescence.

Sphère personnelle

Christian n'a pas beaucoup le temps de s'adonner à des loisirs. Quand il ne travaille pas, il s'occupe de sa maison et la rénove petit à petit.

En tant que participant, il fait preuve de bien séance en m'accueillant chez lui. Il m'a posé des questions sur l'étude et m'a fait des commentaires sur l'énoncé de quelques questionnaires. Il s'est beaucoup dévoilé au cours de nos rencontres.

² C'est entre autre pour essayer de comprendre sa « désertion en amour » (*dixit*) qu'il voulait aussi suivre la formation en croissance personnelle.

Frédéric : « une personne vraiment super sociable »

Sources d'informations

Participant : Frédéric Demers
 Proche n° 1 : Lyne, sa conjointe
 Proche n° 2 : Alain, un ami
 Journal : tenu pendant 9 jours
 Observation : en sortant du bureau (de 15h à 22h30)

Introduction

Frédéric Demers est âgé de 36 ans. Il travaille comme adjoint aux opérations chez *Imperial Tobaccos*. Il vit avec son épouse Lyne et leurs deux enfants, Nathalie (10 ans) et Franck (7 ans).

Il participe à l'étude en tant que personne non timide. Il le justifie en déclarant qu'il a confiance en lui, qu'il ne se sent pas mal à l'aise dans les situations sociales et qu'il peut s'affirmer sans difficulté. De même, sa femme Lyne, le frère de Frédéric et sa belle-sœur (rencontrés quelques instants au cours de la journée d'observation), ainsi que son meilleur ami Alain corroborent ses dires. Frédéric est tour à tour décrit comme « quelqu'un qui a confiance en lui », qui « est une forte tête », qui « n'a pas peur de dire ce qu'il pense » mais « toujours de manière diplomatique », pour ne citer que cela.

Études

À l'école, Frédéric se décrit comme un élève moyen. À 12 ans, il entre dans une école secondaire de garçons privée. Il raconte qu'il devait faire plus d'efforts que ses pairs pour être au niveau de la classe. Il a raté un cours en secondaire IV et on lui aurait demandé de reprendre son année au complet. Il refuse et préfère s'inscrire dans une école publique où il continue en secondaire V avec son cours supplémentaire à rattraper.

Avec les enseignants, Frédéric rapporte qu'il pouvait poser des questions ou faire des exposés sans trop de difficultés : « j'avais toujours un peu le trac, mais ça c'est normal » précise-t-il. Au secondaire, il s'est fait mettre en retenue pour avoir manqué de respect à un enseignant en faisant une blague sur son nom devant toute la classe. Et d'ajouter : « après, je marchais les fesses serrées ». Il faisait partie d'un bon groupe de pairs dont il était le leader la plupart du temps. Il pouvait proposer de faire des activités et s'arrangeait pour côtoyer tout le monde. Quand il est passé de l'école privée à l'école publique, il avoue qu'il passait bien plus de temps à l'extérieur avec ses amis qu'en classe. Ceci a fait en sorte qu'il a eu son secondaire V de justesse.

Par la suite, il s'est inscrit au CEGEP en technique policière. Il entame sa session normalement mais on lui découvre une déficience visuelle, aussi se fait-il exclure du programme. Pour la même raison, ses désirs d'être pompier, ou pilote viennent de s'envoler. Il opte pour une école de journalisme, mais le programme est complet. Il refuse d'attendre une année pour continuer à étudier. Il s'inscrit finalement en infographie. Au moment de remplir le formulaire, Frédéric ignore délibérément la mention dissuadant les personnes ayant un problème de vision. Un professeur l'aide à pallier à sa limite à l'aide d'instrument à mesurer l'intensité des couleurs. Il finit par compléter son DEC.

Sphère professionnelle

Après l'obtention de son diplôme, Frédéric travaille à la presse dans une imprimerie. Ils ne faisaient qu'une couleur à la fois : « j'étais capable de me débrouiller » précise-t-il, puis il devient représentant technique sur la route. À ce titre, il est chargé de réparer les machines chez les clients « là, c'était mon vrai métier, puis j'aimais ça » s'exclame-t-il. Cependant, la technologie a eu raison de lui : « les machines sont toutes devenues électroniques avec des fils de couleur, c'en était fini pour moi. Encore une autre fois, il fallait que je change de branche » explique-t-il.

Lyne entend parler de l'ouverture d'un poste comme agent de sécurité. Connaissant les goûts inassouvis de son mari, elle l'en informe. Frédéric pose sa candidature et fut accepté. Il travaille de nuit pendant neuf ans comme convoyeurs. Frédéric pose ensuite sa candidature pour un poste de jour et fut promu adjoint aux opérations. Il travaille maintenant depuis deux ans dans les bureaux et à l'occasion sur la route en tant que superviseur des agents convoyeurs.

Sa tâche consiste à agir en tant que personne-ressource auprès de la clientèle concernant le suivi des dossiers. Frédéric gère également les plaintes des clients et dit s'affirmer avec humour dans le but de préserver la qualité de la relation avec ses clients. Il s'occupe de la logistique. Il peut lui arriver de devoir vérifier sur le terrain pour quelles raisons les opérations n'ont pu être effectuées adéquatement. À cette occasion, il accompagne alors sur la route les agents convoyeurs afin de s'assurer du bon déroulement des opérations. Frédéric dit entretenir de bonnes relations avec ses collègues. Il ne rapporte pas de difficultés dans ses échanges tant informels que formels.

Au niveau informel, il lui est arrivé d'exprimer son empathie quand il doit superviser un agent ayant subi un hold-up¹, mais il reconnaît qu'il se sentait quelque peu limité.

« Tu peux les aider, les apaiser, en disant : “ ben regarde je suis en arrière de toi ” ou “ on va y aller tranquillement, prends ton temps, si ça ne marche pas, on va revenir ”, mais on ne peut pas aller bien plus loin que ça ... parce que déjà ce qu'ils ont vécu, la première des choses, je ne l'ai pas vécu » admet-il.

Au niveau formel, il exprime sa satisfaction d'avoir animé un atelier sur les relations interpersonnelles auprès de ses collègues. De plus, il anime aussi régulièrement la soirée de Noël du bureau. Frédéric n'aurait en général pas de difficulté à interagir avec ses supérieurs. Il lui arrive de devoir discuter avec des directeurs de son département ou d'autres départements dans le cadre de ses responsabilités. Il dit ne pas avoir peur de s'affirmer.

« C'est sûr que je vais le faire [donner son opinion] [...] Ça ne me dérange pas là, s'il faut que je prenne les grands moyens et que j'y aille sans gants blancs là, je vais y aller pareil, il faut que le message passe ... Après ça, c'est fini par exemple » dit-il.

¹ Il existe un trafic de cigarettes en raison de leur taxation élevée, elles sont revendues au marché noir.

Il préfère toutefois se retenir de donner tout de suite son opinion en réunion, cependant il indique que son non verbal le trahit : « le grand boss va dire devant tout le monde : “ ben dis donc ce que tu as à dire ” parce qu’il voit qu’en dedans je bouille, puis que je suis pas d’accord » dit-il.

Un des sujets de litige fut notamment celui d’un éventuel retour à un horaire rotatif. Frédéric avait participé à l’élaboration d’un projet, c’est lui-même qui avait fait une suggestion pour limiter le manque de vie sociale associé à un travail de nuit régulier. Cependant, devant les tergiversations de ses supérieurs, Frédéric a finalement refusé de participer à la mise en œuvre de sa propre idée.

« [...] Je vais donner un exemple. On nous a demandé de faire un travail rotatif. Moi je n’étais pas d’accord, parce que ça fait neuf ans que j’étais de nuit, puis je venais de réussir à avoir un poste de jour. Sauf qu’à quelque part, j’aurais accepté de faire des concessions, parce que je sais ce que c’est de travailler de nuit, puis je ne voulais pas que les autres soient de nuit tout le temps. Moi, je leur ai offert : “ regardez, je vais faire trois mois de nuit, mais laissez-moi neuf mois de jour ”. Là ça ne marchait pas, ils ont fait monter ma pression, parce que c’était : “ ferais-tu ci ? ”, “ ferais-tu ça ? ”, “ ben là on va changer ça ”. Là j’ai dit : “ NON, vous ne m’avez pas bien compris là, je vous offre ça là, puis si vous le prenez, vous le prenez comme ça, sinon ça finit là ” [...] ils m’ont rappelé, ils ont dit : “ c’est ci ”, “ c’est ça ”, “ bon, ça ne marche pas ”. Bon, j’ai dit : “ parfait, moi non plus ”. Puis là, ils sont revenus comme deux semaines après en disant : “ on y a repensé puis ... ” J’ai dit : “ NON, oubliez ça. Moi là, c’est réglé, si c’est fini, c’est fini. Bye. ” Moi c’est comme ça [...] c’est à prendre ou à laisser » raconte-t-il.

Frédéric avance clairement que si son poste devait revenir sur un horaire rotatif, il changerait d’emploi. Il se justifie en affirmant vouloir préserver sa vie de famille et avoir une vie sociale.

Sphère sociale

En dehors de son travail, Frédéric a une vie sociale bien remplie. En effet, il arbitre depuis la fin de son adolescence au soccer. Il arbitre et coache au basket-ball pour une association d’enfants. Bien qu’il s’agisse d’activités ludiques pour lui, elles sont également rémunératrices.

Frédéric commence à travailler comme juge de touche au soccer dès l’âge de 15 ans. Il devient arbitre à 17 ans et fait partie de la ligue provinciale à 20 ans. Depuis qu’il s’est investi dans ce sport, sa fréquence d’arbitrage a toujours été élevée. D’après son journal, il est possible de constater par exemple qu’il joue pratiquement tous les jours après le travail.

Après son mariage avec Lyne, il a dû changer d’association régionale d’arbitrage. C’est à cette occasion qu’il a fait la connaissance d’Alain, avec lequel il s’est lié d’amitié, depuis 13 ans maintenant. Alain raconte que Frédéric s’est présenté à lui sans difficulté : « il m’a dit : “ salut, je suis Frédéric Demers, je viens arbitrer avec toi ” ». Il assistait aux réunions de

l'association et pouvait exprimer son désaccord : « c'est une forte tête » dit-il. Selon Alain, Frédéric s'est bien adapté au groupe et s'est fait rapidement apprécié des autres.

« Ah, Frédéric, comme je dis, c'est le genre de personne qui s'adapte quand même assez rapidement au groupe [...] il a beaucoup d'entregent et tout ça donc [...] c'est pas le genre timide. Et dès qu'il y avait des postes qui s'ouvraient dans la direction, il a appliqué. Puis bon, il était pas mal chum avec tout le monde, ça été facile d'embarquer là-dedans » relate Alain.

Ainsi, côtoyer « la gang » signifie faire partie d'un groupe de copains qui se voient environ huit mois par an à raison de 3-4 fois par semaine. Ceci implique aussi de voyager dans la province. Il retrouve ses amis après la partie pour prendre une bière et discuter. Selon Alain, Frédéric s'adresse à tout le monde, il aime fédérer le groupe, il a le sens de l'humour et peut interagir sans difficulté avec n'importe qui : « Frédéric, c'est vraiment une personne super sociable » assure Alain. Toutefois, il ne s'affirme pas directement avec ses amis en cas de désaccord. Il peut lui arriver de se vexer. Comme il est plutôt rancunier, il lui arrive de faire des « petits commentaires » à l'occasion.

Alain a pris sa retraite de l'arbitrage, ce qui n'est pas encore le cas de Frédéric. Aussi se trouvent-ils des moments pour continuer de se voir à l'occasion. Ils vont jouer au raquetball ou assister à des matchs de la ligue nationale ensemble.

Depuis quelques années, Frédéric coache des enfants au basket-ball. Il lui incombe d'organiser les entraînements et il lui arrive d'arbitrer certains matchs. Il doit également interagir avec les parents, notamment pour organiser le covoiturage.

Lyne confirme l'aspect « super sociable » de Frédéric. Elle ajoute que lorsqu'il est en groupe, il n'a aucune difficulté à se laisser aller.

Sphère familiale

Famille élargie

Frédéric a peu de famille élargie, car il n'a pas de cousins. Il côtoie surtout sa belle-famille avec laquelle il s'entend bien. Sa belle-mère vient garder les enfants de temps à autre. Il va aussi l'aider à bricoler à l'occasion.

Famille proche

Frédéric est l'aîné d'une fratrie de deux enfants. Il a un frère de 13 ans son cadet. Autant dire qu'il a été élevé en quasi fils unique. Frédéric indique que son père prenait le temps de jouer avec lui quand il était enfant. Cependant, il a pris ses distances quand il s'est rendu compte du fait que son père était alcoolique et qu'il constatait la violence verbale qu'il pouvait avoir à l'égard de sa mère. Frédéric rapporte qu'il a toujours eu une bonne relation avec celle-ci.

À 13 ans, il part vivre chez son grand-père qui habitait près de l'école secondaire. Frédéric rapporte qu'il se faisait beaucoup gâter par ce dernier étant son seul petit-fils. À tel point que ses parents lui ont demandé de travailler pour qu'il intègre la valeur de l'argent.

Ses parents ont fini par divorcer alors que son petit frère avait dix ans. Frédéric, qui vient de se marier avec Lyne, l'accueille chez lui. Il se décrit comme très proche de son frère. Il l'a initié aux sports qu'il pratiquait. À présent, ils coachent ensemble au basket-ball. Lors de la journée d'observation, son frère et sa belle-sœur sont passés le voir arbitrer et en ont profité pour m'interroger sur l'étude. Ils m'ont tous les deux assurée que Frédéric n'était pas, selon eux, quelqu'un de timide.

Actuellement, Frédéric a une relation plus distante avec son père, tandis qu'il maintient plus facilement le contact avec sa mère.

Cellule familiale

En tant que père, Frédéric incarne la figure d'autorité. Il semble adopter un style parental de type « démocrate ». Par exemple, lors de la journée d'observation, sa fille l'informe qu'elle a eu une mauvaise note à l'école. Il ne se fâche pas, mais lui en rappelle calmement les conséquences (privée de sorties pour une semaine). Il m'explique après coup que sa fille ne voulait plus se faire surveiller pour les devoirs, aussi ont-ils accepté mais en instaurant un système de contingences. De même, lors de notre dernière rencontre, il m'informe qu'il prend deux semaines de vacances : « l'une pour les enfants, les parents suivent ; l'autre pour les parents, les enfants suivent sans discuter » dit-il. Lyne ajoute qu'il tient sa limite avec les enfants, tandis qu'elle finira par céder à la 10^{ème} demande identique de leur part. C'est aussi ce que j'ai pu observer quand sa fille proteste en me disant : « lui il dit toujours "non" quand on lui demande quelque chose ».

Il se garde du temps pour faire des activités avec ses enfants. J'ai pu observer qu'il avait des comportements affectueux avec eux. Il joue avec son fils au basket-ball, il joue avec sa fille à la maison (musique, danse). Ils font également des activités en famille (ex. : louer un film, faire du patin). Quand je l'ai rencontré au bureau pour récupérer le journal, il a refusé une demande spéciale d'une collègue (assister à un cocktail « en uniforme ») parce qu'il avait promis à son fils qu'il serait présent à son match de basket-ball ce soir-là.

Sphère de couple

Frédéric a eu de nombreuses petites amies avant de rencontrer Lyne. Il a connu sa première relation significative à l'âge de 15 ans et demi. Elle prit fin un an et demi plus tard par le décès soudain de sa petite amie. Frédéric s'investit alors frénétiquement dans le sport, puis il sort de manière quasi-compulsive avec d'autres jeunes filles. Il rencontre Lyne à 19 ans par l'intermédiaire d'un ami de classe. Il l'a accompagnée à une soirée « en copain » après avoir vu sa photo. Lyne raconte qu'il lui a fait des avances pendant la soirée et lui a laissé sa carte d'affaires au cas où elle souhaiterait le revoir. Quand Lyne l'a contacté quelques mois plus tard, il a accepté de sortir avec elle à la condition d'être son copain. Ils ont beaucoup discuté au cours de cette soirée et leur relation dure maintenant depuis 17 ans et demi. Lyne se souvient comment il réussissait à lui faire des suggestions, mais toujours de manière indirecte.

« [...] je n'étais pas tout à fait à son goût, puis il s'est dit : " elle ne serait pas mal si elle était habillée de telle ou telle façon " [...] il disait : " check la fille, c'est beau le maquillage qu'elle a " [...] Puis là j'ai commencé à me maquiller, j'ai commencé à demander à ma chum : " montre-moi des tactiques "[...]. Tranquillement pas vite, il m'a complètement changée [...] » raconte-t-elle.

Frédéric accepte de se marier avec Lyne devant les menaces du père de celle-ci. Il insiste pour avoir des enfants tant qu'ils sont jeunes. Il est présent aux deux accouchements et la soutient activement tout au long du processus. Cependant, entre son travail de nuit et sa fréquence élevée d'arbitrage, Frédéric n'était pas souvent à la maison : « j'avais un mari invisible, il a fallu que je l'aime ... juste là, quand je repense à ça ... » se souvient Lyne. Lyne manifeste sa frustration de se retrouver seule avec deux enfants en bas âge, dont un malade. Ceci a eu pour effet de pousser davantage Frédéric à partir.

« Je lui disais : “ Fred, arrête donc un peu, c'est plate, ça n'a pas d'allure ... je suis tout le temps toute seule, puis je suis tannée !”
[...] Plus je bougonnais, plus il avait le goût de partir » dit Lyne.

Et la relation extra-conjugale émergea.

« Puis là, c'est ça, moi j'ai rencontré quelqu'un pendant ce temps-là ... puis ça fait que je suis passé proche de me séparer » raconte Frédéric.

Aux dires de Lyne, Frédéric ne se comportait plus comme d'habitude avec elle. Confronté, il lui avoue avoir fait la connaissance de quelqu'un d'autre, mais sans que rien ne se soit encore passé. Lyne lui donne un mois pour prendre sa décision. Il a donc eu une relation extra-conjugale avec l'assentiment de sa femme : « t'sais, la gaffe qu'il a faite, c'est qu'il n'a pas été capable de lui dire “non” » dit-elle. Au bout de trois semaines tumultueuses, il met fin à sa relation extra-conjugale pour préserver son mariage. Il a eu une grande discussion avec Lyne : « il m'a dit que ce qui lui manquait à la maison, c'était un sourire » raconte-t-elle. Après s'être laissés le temps de se retrouver, ils ont aussi convenu de ne plus s'en parler.

« Finalement, par la communication, ben c'est ça, quand on s'est parlé, ça n'a pas été facile là, effectivement, moins pour elle encore que pour moi là, parce que dans le fond, c'est elle qui a eu à passer à travers tout ça. Puis on s'en est sorti ... » dit Frédéric.

Leur relation a changé depuis, selon Lyne. Frédéric s'implique plus dans la gestion du quotidien et aide Lyne pour les tâches ménagères. Il la consulte davantage avant de proposer une activité, il est plus présent avec les enfants aussi (l'emploi de jour a été facilitant sur ce point-là).

À présent, en dépit du fait qu'ils n'ont pas du tout les mêmes goûts, ils se sont trouvés des activités en commun comme les rallyes automobiles. Ils s'accordent une fin de semaine en couple par deux mois. Ils se sont arrangés avec un autre couple d'amis pour garder réciproquement les enfants pendant la fin de semaine.

De même, d'après son journal, ils se gardent du temps à deux le soir et les fins de semaine. Lors de la journée d'observation, il était possible de voir une certaine complicité entre eux.

Frédéric rapporte avoir toujours eu une vie sexuelle active et ce depuis l'âge de 16 ans. Il souligne le fait qu'il a un désir plus actif que celui de sa femme la sollicitant plus, ce que confirme Lyne.

Sphère personnelle

Quand il ne travaille pas et qu'il ne fait pas de sport, Frédéric aime jouer de la guitare.

En tant que participant, Frédéric fait preuve de bien séance à mon égard. Il collabore à l'entrevue, en dépit du fait qu'il semble soucieux de sa durée. Il ne manifeste pas de malaise particulier à me décrire ses différentes sphères de vie. À noter que lorsque j'ai voulu l'appeler chez lui, je suis tombée sur un curieux message d'accueil au point que je pensais m'être trompée de numéro : il a fait un message d'accueil très particulier où il imite un sketch d'un humoriste québécois. Il m'explique qu'il trouve les messages traditionnels « plates » et m'informe que ses amis s'y prennent à deux ou trois reprises pour laisser leur message tellement ils rient. Et d'ajouter : « ils disent même à leurs copains de m'appeler juste pour écouter le message d'accueil, ça fait qu'on a des fois 10 ou 12 messages vides » dit-il en souriant.

Annexe 10

Variables socio-démographiques et cliniques des participants

Variables socio-démographiques (fonctionnement social)

	catégorie	revenu personnel	statut matrimonial	durée du statut	nombre d'enfants
Cohorte I					
Bernard	PS	+ de 50 000	marié	30 ans	2
Patrick	PS	20 000 - 30 000	célibataire (a déjà vécu en union libre)	11 ans	0
Louis-Robert	T	+ de 50 000	conjoint de fait (a déjà été marié)	3 ans	1
Sébastien	C	+ de 50 000	célibataire (a déjà vécu en union libre)	3 ans	0
Cohorte II					
Thomas	PS	+ de 50 000	conjoint de fait (a déjà vécu en union libre)	9 ans	2
François	PS	20 000 - 30 000	célibataire (a déjà vécu en union libre)	5 ans	0
Christian	T	30 000 - 40 000	conjoint de fait	2 ans	0
Frédéric	C	30 000 - 40 000	marié	16 ans	2

Variables cliniques (santé physique et santé mentale)

Participant	Catégorie	Problème de santé		Problème de santé mentale (DSM-IV)	
		physique	anxiété	humeur	autres difficultés
Cohorte I					
Bernard	PS				
Patrick	PS	syndrome de Bell (passé)		dépression majeure (passé)	
Louis-Robert	T	couperose	phobie simple (sang, injections)		
Sébastien	C			dysthymie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ dép. à l'alcool; ▪ dép. aux subst. psychoactives (passé)
Cohorte II					
Thomas	PS				
François	PS	obésité (passé)	phobie simple (hauteurs)		<ul style="list-style-type: none"> ▪ agression physique et verbale parentale pendant l'enfance; ▪ trouble des conduites alimentaires non autrement spécifié (hyperphagie boulimique+ vomissement); ▪ tentative de suicide suite à un épisode psychotique après sur-consommation de cocaïne
Christian	T		phobie simple (eau)		
Frédéric	C	tb visuel			

Annexe 11

Cibles thérapeutiques des participants PS

Évaluation subjective de Bernard par rapport aux cibles thérapeutiques

cibles	évaluation subjective de ses progrès		
	post-tx	6 mois post-tx	12 mois post-tx
faire une présentation en groupe	50%	70%	50%
se laisser trembler	75%	90%	50%
poser une question en groupe	50%	40%	80%
faire face à un échange conflictuel	50%	80%	50%
dx PS?	non	non	oui

Évaluation subjective de Patrick par rapport aux cibles thérapeutiques

cibles	évaluation subjective de ses progrès		
	post-tx	6 mois post-tx	12 mois post-tx
travailler sous observation	50%	60%	75%
signer en présence de quelqu'un	80%	100%	100%
faire face à un conflit	60%	50%	75%
faire une demande	70%	85%	75%
aller aux pauses, dîner avec les collègues	90%	90%	75%
rencontrer des parents mécontents	70%	60%	75%
aller à une entrevue de sélection	70%	70%	70%
initier le contact avec une femme qui l'intéresse	60%	60%	70%
maintenir l'échange avec une femme qui l'intéresse	60%	60%	75%
lire en groupe, parler en groupe	40%	40%	75%
se laisser trembler	50%	70%	70%
dx PS?	oui	oui	non

Évaluation subjective de Thomas par rapport aux cibles thérapeutiques

cibles	évaluation subjective de ses progrès		
	post-tx	6 mois post-tx	12 mois post-tx
rencontrer un collègue par hasard	30%	80%	95%
aller à la pause, dîner avec les collègues	60%	80%	100%
manger avec ses collègues sans son ami proche	35%	80%	100%
s'impliquer dans des échanges informels avec des connaissances, des collègues	50%	80%	95%
appeler des collègues	50%	80%	95%
donner son opinion, exprimer une critique, une insatisfaction à des collègues	50%	50%	90%
faire face à la critique	50%	50%	95%
dx PS?	oui	oui	non

Évaluation subjective de François par rapport aux cibles thérapeutiques

cibles	évaluation subjective de ses progrès		
	post-tx	6 mois post-tx	12 mois post-tx
être en présence d'une femme sans chercher à l'impressionner	80%	90%	abandon
initier l'échange avec une femme	80%	90%	
maintenir l'échange avec une femme	80%	90%	
échanger avec ses collègues lors des pauses	100%	100%	
se dévoiler à des collègues	80%	90%	
appeler des connaissances, des collègues	100%	100%	
sortir avec des collègues	100%	100%	
contacter sa sœur, lui rendre visite	100%	100%	
contacter sa famille	100%	100%	
prendre les appels	100%	100%	
s'affirmer	80% (0% avec son ex-conjointe)	80%	
maintenir l'échange avec quelqu'un en autorité	100%	100%	
exprimer son opinion à quelqu'un en autorité	100%	100%	
exprimer un refus	100% (25% avec son ex-conjointe)	60%	
faire des demandes	100% (50% avec son ex-conjointe)	60%	
développer une relation avec une femme	0%	0%	
dx PS?	non	oui	

Annexe 12

Réponses aux mesures auto-rapportées

Tableaux des résultats

Scores et changements obtenus aux mesures relatives à l'anxiété sociale
par rapport à l'évaluation pré-traitement

Variables	Bernard (PS)				Patrick (PS)			
	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an
SAD (total)	16	17	14	16	19	17	19	19
±Δ%		-0,06	0,13	0,00		0,11	0,00	0,00
SAD (évitement)	9	11	8	10	7	6	8	8
±Δ%		-0,22	0,11	-0,11		0,14	-0,14	-0,14
SAD (détresse)	7	6	6	6	12	11	11	11
±Δ%		0,14	0,14	0,14		0,08	0,08	0,08
FNE	11	13	9	6	29	20	20	22
±Δ%		-0,18	0,18	0,45		0,31	0,31	0,24
FQ (phobie sociale)	14	11	9	9	22	10	15	10
±Δ%		0,21	0,36	0,36		0,55	0,32	0,55
BSPS (total)	29	21	20	21	48	44	48	44
±Δ%		0,28	0,31	0,28		0,08	0,00	0,08
BSPS (peur)	8	6	9	7	21	19	20	15
±Δ%		0,25	-0,13	0,13		0,10	0,05	0,29
BSPS (évitement)	11	10	8	10	19	18	20	21
±Δ%		0,09	0,27	0,09		0,05	-0,05	-0,11
BSPS (physique)	10	5	3	4	8	7	8	8
±Δ%		0,50	0,70	0,60		0,13	0,00	0,00
SCS (privé)	14	8	11	10	24	19	21	23
±Δ%		0,43	0,21	0,29		0,21	0,13	0,04
SCS (public)	13	10	11	6	15	15	14	17
±Δ%		0,23	0,15	0,54		0,00	0,07	-0,13
SCS (anxiété sociale)	12	12	12	12	16	13	12	11
±Δ%		0,00	0,00	0,00		0,19	0,25	0,31
Dx de phobie sociale (DSM-IV)	oui	non	non	oui	oui	oui	oui	non

Scores et changements obtenus aux mesures relatives à l'anxiété sociale
par rapport à l'évaluation pré-traitement

Variables	Thomas (PS)				François (PS)			
	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an
SAD (total)	17	6	7	2	25	7	7	-
±Δ%		0,65	0,59	0,88		0,72	0,72	-
SAD (évitement)	10	3	4	1	12	3	3	-
±Δ%		0,70	0,60	0,90		0,75	0,75	-
SAD (détresse)	7	3	3	1	13	4	4	-
±Δ%		0,57	0,57	0,86		0,69	0,69	-
FNE	21	12	13	13	27	10	16	-
±Δ%		0,43	0,38	0,38		0,63	0,41	-
FQ (phobie sociale)	19	12	14	9	24	0	6	-
±Δ%		0,37	0,26	0,53		1,00	0,75	-
BSPS (total)	27	16	20	13	41	10	11	-
±Δ%		0,41	0,26	0,52		0,76	0,73	-
BSPS (peur)	10	6	8	6	19	5	9	-
±Δ%		0,40	0,20	0,40		0,74	0,53	-
BSPS (évitement)	12	7	9	5	14	3	1	-
±Δ%		0,42	0,25	0,58		0,79	0,93	-
BSPS (physique)	5	3	3	2	8	2	1	-
±Δ%		0,40	0,40	0,60		0,75	0,88	-
SCS (privé)	18	13	15	12	19	13	14	-
±Δ%		0,28	0,17	0,33		0,32	0,26	-
SCS (public)	19	12	16	11	18	2	3	-
±Δ%		0,37	0,16	0,42		0,89	0,83	-
SCS (anxiété sociale)	9	5	8	3	16	5	6	-
±Δ%		0,44	0,11	0,67		0,69	0,63	-
Dx de phobie sociale (DSM-IV)	oui	oui	oui	non	oui	non	oui	-

Scores et changements obtenus aux mesures relatives à la psychopathologie générale
par rapport à l'évaluation pré-traitement

Variables	Bernard (PS)				Patrick (PS)			
	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an
SCL-90-R	0,08	0,33	0,42	0,25	0,58	0,25	0,33	0,25
(somatisation) ±Δ%		-3,13	-4,25	-2,13		0,57	0,43	1,33
SCL-90-R	0,40	0,20	0,70	0,50	1,70	1,20	1,10	0,70
(obsession-compulsion) ±Δ%		0,50	-0,75	-0,25		0,29	0,35	2,00
SCL-90-R	0,05	0,33	0,22	0,33	2,11	1,11	1,33	1,11
(sensibilité interpersonnelle) ±Δ%		-5,60	-3,40	-5,60		0,47	0,37	2,00
SCL-90-R (dépression)	0,46	0,31	0,54	0,15	2,31	0,85	1,31	0,69
±Δ%		0,33	-0,17	0,67		0,63	0,43	2,62
SCL-90-R (anxiété)	0,20	0,10	0,20	0,10	1,10	0,80	0,50	0,40
±Δ%		0,50	0,00	0,50		0,27	0,55	1,70
SCL-90-R (hostilité)	0,17	0,17	0,17	0,50	0,50	0,33	0,33	0,50
±Δ%		0,00	0,00	-1,94		0,34	0,34	1,00
SCL-90-R (anxiété phobique)	0,05	0,00	0,14	0,00	0,29	0,29	0,00	0,00
±Δ%		1,00	-1,80	1,00		0,00	1,00	1,29
SCL-90-R (idéation paranoïde)	0,33	0,17	0,50	0,33	1,00	0,67	0,83	0,50
±Δ%		0,48	-0,52	0,00		0,33	0,17	1,50
SCL-90-R (psychotisme)	0,10	0,10	0,10	0,00	1,30	0,30	0,60	0,20
±Δ%		0,00	0,00	1,00		0,77	0,54	2,10
SCL-90-R	0,10	0,22	0,64	0,26	1,30	0,72	0,74	0,51
(indice de sévérité global) ±Δ%		-1,20	-5,40	-1,60		0,45	0,43	1,79
Beck Depression Inventory	3	4	6	5	14	4	8	6
±Δ%		-0,33	-1,00	-0,67		0,71	0,43	9,00

Scores et changements obtenus aux mesures relatives à la psychopathologie générale
par rapport à l'évaluation pré-traitement

Variables	Thomas (PS)				François (PS)			
	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an
SCL-90-R (somatisation)	0,67	0,33	0,83	0,33	0,42	0,42	0,00	-
±Δ%		0,51	-0,24	0,51		0,00	1,00	-
SCL-90-R (obsession-compulsion)	0,60	0,50	0,70	0,50	0,30	0,20	0,30	-
±Δ%		0,17	-0,17	0,17		0,33	0,00	-
SCL-90-R (sensibilité interpersonnelle)	0,89	0,33	0,56	0,33	0,67	0,22	0,44	-
±Δ%		0,63	0,37	0,63		0,67	0,34	-
SCL-90-R (dépression)	0,15	0,15	0,62	0,23	1,38	1,46	0,31	-
±Δ%		0,00	-3,13	-0,53		-0,06	0,78	-
SCL-90-R (anxiété)	0,60	0,40	0,60	0,40	0,90	0,10	0,10	-
±Δ%		0,33	0,00	0,33		0,89	0,89	-
SCL-90-R (hostilité)	0,50	0,33	1,83	0,83	0,83	0,00	0,17	-
±Δ%		0,34	-2,66	-0,66		1,00	0,80	-
SCL-90-R (anxiété phobique)	0,14	0,00	0,00	0,14	0,05	0,00	0,00	-
±Δ%		1,00	1,00	0,00		1,00	1,00	-
SCL-90-R (idéation paranoïde)	0,50	0,17	0,33	0,17	0,33	0,00	0,00	-
±Δ%		0,66	0,34	0,66		1,00	1,00	-
SCL-90-R (psychotisme)	0,50	0,10	0,50	0,20	0,20	0,20	0,00	-
±Δ%		0,80	0,00	0,60		0,00	1,00	-
SCL-90-R (indice de sévérité global)	0,50	0,24	0,62	0,33	0,20	0,40	0,20	-
±Δ%		0,52	-0,24	0,34		-1,00	0,00	-
Beck Depression Inventory	3	0	0	0	7	11	2	-
±Δ%		1,00	1,00	1,00		-0,57	0,71	-

Scores et changements obtenus aux mesures relatives au fonctionnement social
par rapport à l'évaluation pré-traitement

Variables	Bernard (PS)				Patrick (PS)			
	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an
SAS (total)	1,31	1,31	1,41	1,22	1,39	1,00	1,02	1,04
±Δ%		0,00	-0,08	0,07		0,28	0,27	0,25
SAS (travail)	1,67	1,67	1,67	1,33	2,00	1,83	2,17	1,50
±Δ%		0,00	0,00	0,20		0,09	-0,09	0,25
SAS (maison)	1,83	2,00	1,83	1,83	2,33	2,33	2,67	2,33
±Δ%		-0,09	0,00	0,00		0,00	-0,15	0,00
SAS (amis)	2,00	1,80	1,83	1,80	2,00	2,20	1,40	1,20
±Δ%		0,10	0,09	0,10		-0,10	0,30	0,40
SAS (loisirs)	1,50	2,00	1,75	1,25	2,75	2,25	1,75	1,50
±Δ%		-0,33	-0,17	0,17		0,18	0,36	0,45
SAS (famille élargie)	1,38	1,25	1,63	1,50	2,13	s/o	s/o	1,50
±Δ%		0,09	-0,18	-0,09		s/o	s/o	0,30
SAS (famille proche)	1,67	1,33	2,00	1,67	1,00	1,00	2,00	1,00
±Δ%		0,20	-0,20	0,00		0,00	-1,00	0,00
SAS (enfants)	0,05	s/o	s/o	s/o	0,05	s/o	s/o	s/o
±Δ%		s/o	s/o	s/o		s/o	s/o	s/o
SAS (couple)	1,43	1,43	1,63	1,29	0,05	s/o	s/o	s/o
±Δ%		0,00	-0,14	0,10		s/o	s/o	s/o
DSFI	9	8	9	9	6	4	6	8
(satisfaction sexuelle)±Δ%		-0,11	0,00	0,00		-0,33	0,00	0,33

Scores et changements obtenus aux mesures relatives au fonctionnement social
par rapport à l'évaluation pré-traitement

Variables	Thomas (PS)				François (PS)			
	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an
SAS (total)	1,27	1,37	1,51	1,33	1,90	1,33	0,78	-
±Δ%		-0,08	-0,19	-0,05		0,30	0,59	-
SAS (travail)	1,80	1,33	1,50	1,50	2,00	1,17	1,00	-
±Δ%		0,26	0,17	0,17		0,42	0,50	-
SAS (maison)	1,67	1,83	1,67	1,50	2,83	2,33	2,17	-
±Δ%		-0,10	0,00	0,10		0,18	0,23	-
SAS (amis)	2,20	2,60	1,67	1,20	2,80	2,40	1,60	-
±Δ%		-0,18	0,24	0,45		0,14	0,43	-
SAS (loisirs)	1,75	1,25	1,50	1,50	3,25	2,25	1,75	-
±Δ%		0,29	0,14	0,14		0,31	0,46	-
SAS (famille élargie)	0,05	1,50	1,88	1,63	0,05	s/o	s/o	-
±Δ%		-29,00	-36,60	-31,60		s/o	s/o	-
SAS (famille proche)	1,67	1,00	1,33	1,67	3,67	1,33	1,00	-
±Δ%		0,40	0,20	0,00		0,64	0,73	-
SAS (enfants)	1,25	1,25	1,25	1,25	-	-	-	-
±Δ%		0,00	0,00	0,00		-	-	-
SAS (couple)	1,71	1,29	1,86	1,57	3,29	2,57	s/o	-
±Δ%		0,25	-0,09	0,08		0,22	s/o	-
DSFI	10	10	8	9	7	7	8	-
(satisfaction sexuelle) ±Δ%		0,00	-0,20	-0,10		0,00	0,14	-

Scores et changements obtenus aux mesures relatives à l'anxiété sociale par rapport aux sujets témoins

Variables	Bernard (PS)				Patrick (PS)				Louis-Robert (T)				Sébastien (C)				
	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an	
SAD (total)	16	17	14	16	19	17	19	19	21	21	19	19	21	21	19	19	4
$\pm\Delta\%$ (T)	0,24	0,19	0,33	0,24	0,10	0,19	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	
$\pm\Delta\%$ (C)	-3,00	-3,25	-2,50	-3,00	-3,75	-3,25	-3,75	-3,75	-3,75	-3,25	-3,75	-3,75	-3,75	-3,75	-3,75	-3,75	
SAD (évitement)	9	11	8	10	7	6	8	8	9	9	8	8	9	9	8	8	2
$\pm\Delta\%$ (T)	0,00	-0,22	0,11	-0,11	0,22	0,33	0,11	0,11	0,11	0,33	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	0,11	
$\pm\Delta\%$ (C)	-3,50	-4,50	-3,00	-4,00	-2,50	-2,00	-3,00	-3,00	-3,00	-2,00	-3,00	-3,00	-3,00	-3,00	-3,00	-3,00	
SAD (détresse)	7	6	6	6	12	11	11	11	12	11	11	11	12	12	11	11	2
$\pm\Delta\%$ (T)	0,42	0,50	0,50	0,50	0,00	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	
$\pm\Delta\%$ (C)	-2,50	-2,00	-2,00	-2,00	-5,00	-4,50	-4,50	-4,50	-4,50	-4,50	-4,50	-4,50	-4,50	-4,50	-4,50	-4,50	
FNE	11	13	9	6	29	20	20	22	10	20	20	22	10	10	22	22	15
$\pm\Delta\%$ (T)	-0,10	-0,30	0,10	0,40	-1,90	-1,00	-1,00	-1,20	-1,00	-1,00	-1,00	-1,20	-1,00	-1,00	-1,00	-1,20	
$\pm\Delta\%$ (C)	0,27	0,13	0,40	0,60	-0,93	-0,33	-0,33	-0,47	-0,33	-0,33	-0,33	-0,47	-0,33	-0,33	-0,33	-0,47	
FQ (phobie sociale)	14	11	9	9	22	10	15	10	21	10	15	10	21	21	10	10	5
$\pm\Delta\%$ (T)	0,33	0,48	0,57	0,57	-0,05	0,52	0,29	0,52	0,52	0,52	0,29	0,52	0,52	0,52	0,29	0,52	
$\pm\Delta\%$ (C)	-1,80	-1,20	-0,80	-0,80	-3,40	-1,00	-2,00	-1,00	-2,00	-1,00	-2,00	-1,00	-2,00	-2,00	-1,00	-1,00	

Scores et changements obtenus aux mesures relatives à l'anxiété sociale par rapport aux sujets témoins (suite)

Variables	Thomas (PS)				François (PS)				Christian (T)	Frédéric (C)
	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an		
SAD (total)	17	6	7	2	25	7	7	-	1	2
±Δ% (T)	-16,00	-5,00	-6,00	-1,00	-24,00	-6,00	-6,00	-		
±Δ% (C)	-7,50	-2,00	-2,50	0,00	-11,50	-2,50	-2,50	-		
SAD (évitement)	10	3	4	1	12	3	3	-	0,05	0,05
±Δ% (T)	-199,00	-59,00	-79,00	-19,00	-239,00	-59,00	-59,00	-		
±Δ% (C)	-199,00	-59,00	-79,00	-19,00	-239,00	-59,00	-59,00	-		
SAD (détresse)	7	3	3	1	13	4	4	-	1	2
±Δ% (T)	-6,00	-2,00	-2,00	0,00	-12,00	-3,00	-3,00	-		
±Δ% (C)	-2,50	-0,50	-0,50	0,50	-5,50	-1,00	-1,00	-		
FNE	21	12	13	13	27	10	16	-	16	17
±Δ% (T)	-0,31	0,25	0,19	0,19	-0,69	0,38	0,00	-		
±Δ% (C)	-0,24	0,29	0,24	0,24	-0,59	0,41	0,06	-		
FQ (phobie sociale)	19	12	14	9	24	0	6	-	10	2
±Δ% (T)	-0,90	-0,20	-0,40	0,10	-1,40	1,00	0,40	-		
±Δ% (C)	-8,50	-5,00	-6,00	-3,50	-11,00	1,00	-2,00	-		

Scores et changements obtenus aux mesures relatives à l'anxiété sociale par rapport aux sujets témoins (fin)

Variables	Thomas (PS)			François (PS)			Christian (T)			Frédéric (C)					
	pré	post	1 an	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an	pré	post	6 mois	1 an
BSPS (total)	27	16	20	13	41	10	11	12	12	1					
±Δ% (T)	-1,25	-0,33	-0,67	-0,08	-2,42	0,17	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-
±Δ% (C)	-26,00	-15,00	-19,00	-12,00	-40,00	-9,00	-10,00	-	-	-	-	-	-	-	-
BSPS (peur)	10	6	8	6	19	5	9	4	4	0,05					
±Δ% (T)	-1,50	-0,50	-1,00	-0,50	-3,75	-0,25	-1,25	-	-	-	-	-	-	-	-
±Δ% (C)	-199,00	-119,00	-159,00	-119,00	-379,00	-99,00	-179,00	-	-	-	-	-	-	-	-
BSPS (évitement)	12	7	9	5	14	3	1	7	7	0,05					
±Δ% (T)	-0,71	0,00	-0,29	0,29	-1,00	0,57	0,86	-	-	-	-	-	-	-	-
±Δ% (C)	-239,00	-139,00	-179,00	-99,00	-279,00	-59,00	-19,00	-	-	-	-	-	-	-	-
BSPS (physique)	5	3	3	2	8	2	1	1	1	1					
±Δ% (T)	-4,00	-2,00	-2,00	-1,00	-7,00	-1,00	0,00	-	-	-	-	-	-	-	-
±Δ% (C)	-4,00	-2,00	-2,00	-1,00	-7,00	-1,00	0,00	-	-	-	-	-	-	-	-
SCS (privé)	18	13	15	12	19	13	14	32	32	10					
±Δ% (T)	0,44	0,59	0,53	0,63	0,41	0,59	0,56	-	-	-	-	-	-	-	-
±Δ% (C)	-0,80	-0,30	-0,50	-0,20	-0,90	-0,30	-0,40	-	-	-	-	-	-	-	-
SCS (public)	19	12	16	11	18	2	3	7	7	17					
±Δ% (T)	-1,71	-0,71	-1,29	-0,57	-1,57	0,71	0,57	-	-	-	-	-	-	-	-
±Δ% (C)	-0,12	0,29	0,06	0,35	-0,06	0,88	0,82	-	-	-	-	-	-	-	-
SCS (anxiété sociale)	9	5	8	3	16	5	6	4	4	3					
±Δ% (T)	-1,25	-0,25	-1,00	0,25	-3,00	-0,25	-0,50	-	-	-	-	-	-	-	-
±Δ% (C)	-2,00	-0,67	-1,67	0,00	-4,33	-0,67	-1,00	-	-	-	-	-	-	-	-
Dx de phobie sociale (DSM-IV)	oui	oui	oui	non	oui	non	oui	non	non	oui	non	non	non	non	non

Scores et changements obtenus aux mesures relatives à la psychopathologie générale par rapport aux sujets témoins (suite)

Variables	Thomas (PS)			François (PS)			Christian (T)	Frédéric (C)
	pré	post	1 an	pré	post	1 an		
SCL-90-R (somatisation)	0,67	0,33	0,83	0,33	0,42	0,00	0,08	0,17
±Δ% (T)	-7,38	-3,13	-9,38	-3,13	-4,25	1,00	-	-
±Δ% (C)	-2,94	-0,94	-3,88	-0,94	-1,47	1,00	-	-
SCL-90-R (obsession-compulsion)	0,60	0,50	0,70	0,50	0,30	0,30	0,40	0,20
±Δ% (T)	-0,50	-0,25	-0,75	-0,25	0,25	0,25	-	-
±Δ% (C)	-2,00	-1,50	-2,50	-1,50	-0,50	-0,50	-	-
SCL-90-R (sensibilité interpersonnelle)	0,89	0,33	0,56	0,33	0,67	0,44	0,33	0,11
±Δ% (T)	-1,70	0,00	-0,70	0,00	-1,03	0,33	-	-
±Δ% (C)	-7,09	-2,00	-4,09	-2,00	-5,09	-1,00	-	-
SCL-90-R (dépression)	0,15	0,15	0,62	0,23	1,38	1,46	0,31	0,15
±Δ% (T)	0,52	0,52	-1,00	0,26	-3,45	-3,71	0,00	-
±Δ% (C)	0,00	0,00	-3,13	-0,53	-8,20	-8,73	-1,07	-
SCL-90-R (anxiété)	0,60	0,40	0,60	0,40	0,90	0,10	0,05	0,05
±Δ% (T)	-11,00	-7,00	-11,00	-7,00	-17,00	-1,00	-	-
±Δ% (C)	-11,00	-7,00	-11,00	-7,00	-17,00	-1,00	-	-
SCL-90-R (hostilité)	0,50	0,33	1,83	0,83	0,83	0,00	0,05	0,05
±Δ% (T)	-9,00	-5,60	-35,60	-15,60	-15,60	1,00	-2,40	-
±Δ% (C)	-9,00	-5,60	-35,60	-15,60	-15,60	1,00	-2,40	-
SCL-90-R (anxiété phobique)	0,14	0,00	0,00	0,14	0,05	0,00	0,05	0,05
±Δ% (T)	-1,80	1,00	1,00	-1,80	0,00	1,00	-	-
±Δ% (C)	-1,80	1,00	1,00	-1,80	0,00	1,00	-	-
SCL-90-R (idéation paranoïde)	0,50	0,17	0,33	0,17	0,33	0,00	0,17	0,17
±Δ% (T)	-1,94	0,00	-0,94	0,00	-0,94	1,00	-	-
±Δ% (C)	-1,94	0,00	-0,94	0,00	-0,94	1,00	-	-
SCL-90-R (psychotisme)	0,50	0,10	0,50	0,20	0,20	0,00	0,10	0,05
±Δ% (T)	-4,00	0,00	-4,00	-1,00	-1,00	1,00	-	-
±Δ% (C)	-9,00	-1,00	-9,00	-3,00	-3,00	1,00	-	-
SCL-90-R (indice de sévérité global)	0,50	0,24	0,62	0,33	0,20	0,40	0,19	0,11
±Δ% (T)	-1,63	-0,26	-2,26	-0,74	-0,05	-1,11	-0,05	-
±Δ% (C)	-3,55	-1,18	-4,64	-2,00	-0,82	-2,64	-0,82	-
Beck Depression Inventory	3	0	0	0	7	11	2	0,10
±Δ% (T)	-0,50	1,00	1,00	1,00	-2,50	-4,50	0,00	-
±Δ% (C)	-29,00	1,00	1,00	1,00	-69,00	-109,00	-19,00	-

Scores et changements obtenus aux mesures relatives au fonctionnement social par rapport aux sujets témoins (fin)

Variables	Thomas (PS)			François (PS)			Christian (T)	Frédéric (C)	
	pré	post	1 an	pré	post	1 an			
SAS (total)	1,27	1,37	1,51	1,33	1,90	1,33	0,78	1,78	1,02
±Δ% (T)	0,29	0,23	0,15	0,25	-0,07	0,25	0,56	-	-
±Δ% (C)	-0,25	-0,34	-0,48	-0,30	-0,86	-0,30	0,24	-	-
SAS (travail)	1,80	1,33	1,50	1,50	2,00	1,17	1,00	2,83	1,17
±Δ% (T)	0,36	0,53	0,47	0,47	0,29	0,59	0,65	-	-
±Δ% (C)	-0,54	-0,14	-0,28	-0,28	-0,71	0,00	0,15	-	-
SAS (maison)	1,67	1,83	1,67	1,50	2,83	2,33	2,17	1,83	2,67
±Δ% (T)	0,09	0,00	0,09	0,18	-0,55	-0,27	-0,19	-	-
±Δ% (C)	0,37	0,31	0,37	0,44	-0,06	0,13	0,19	-	-
SAS (amis)	2,20	2,60	1,67	1,20	2,80	2,40	1,60	1,60	0,80
±Δ% (T)	-0,38	-0,63	-0,04	0,25	-0,75	-0,50	0,00	-	-
±Δ% (C)	-1,75	-2,25	-1,09	-0,50	-2,50	-2,00	-1,00	-	-
SAS (loisirs)	1,75	1,25	1,50	1,50	3,25	2,25	1,75	1,50	1,00
±Δ% (T)	-0,17	0,17	0,00	0,00	-1,17	-0,50	-0,17	-	-
±Δ% (C)	-0,75	-0,25	-0,50	-0,50	-2,25	-1,25	-0,75	-	-
SAS (famille élargie)	0,05	1,50	1,88	1,63	0,05	-	-	2,13	1,13
±Δ% (T)	0,98	0,30	0,12	0,23	0,98	-	-	-	-
±Δ% (C)	0,96	-0,33	-0,66	-0,44	0,96	-	-	-	-
SAS (famille proche)	1,67	1,00	1,33	1,67	3,67	1,33	1,00	1,33	1,00
±Δ% (T)	-0,26	0,25	0,00	-0,26	-1,76	0,00	0,25	-	-
±Δ% (C)	-0,67	0,00	-0,33	-0,67	-2,67	-0,33	0,00	-	-
SAS (enfants)	1,25	1,25	1,25	1,25	-	-	-	-	1,25
±Δ% (T)	-	-	-	-	-	-	-	-	-
±Δ% (C)	0,00	0,00	0,00	0,00	-	-	-	-	-
SAS (couple)	1,71	1,29	1,86	1,57	3,29	2,57	-	2,29	1,00
±Δ% (T)	0,25	0,44	0,19	0,31	-0,44	-0,12	-	-	-
±Δ% (C)	-0,71	-0,29	-0,86	-0,57	-2,29	-1,57	-	-	-
DSFI (satisfaction sexuelle)	10	10	8	9	7	7	8	6	10
±Δ% (T)	0,67	0,67	0,33	0,50	0,17	0,17	0,33	-	-
±Δ% (C)	0,00	0,00	-0,20	-0,10	-0,30	-0,30	-0,20	-	-

Analyse des résultats

Analyse des réponses aux mesures auto-rapportées

1 – Analyse diachronique des réponses des phobiques sociaux¹

Cas de Bernard

Anxiété sociale

En général, les scores à l'ensemble des mesures relatives à l'anxiété sociale reflètent les progrès de Bernard au cours de la thérapie et de ses suivis. On note deux très faibles détériorations au SAD et au FNE post-traitement qui sont à mettre en parallèle avec l'augmentation de la fréquence d'exposition au travail (présentations + réunions). De même, une infime détérioration au BSPS six mois post-traitement est à mettre en parallèle avec la recrudescence des conflits répétés au travail.

Psychopathologie générale

On retrouve le même profil avec les échelles d'anxiété phobique, d'idéation paranoïde et de dépression. Les changements négatifs des échelles de somatisation et de sensibilité interpersonnelle au SCL-90-R pourraient s'expliquer par le fait que Bernard soit plus à l'écoute de lui-même du fait qu'il s'expose plus aux situations anxiogènes.

Fonctionnement social

Au niveau du travail, il n'y a pas de détérioration, les résultats dénotent une progression sur un an. Au niveau de la gestion de la maison, on note une détérioration post-traitement puis une stabilisation au niveau de base pour les autres suivis. Au niveau des amis, les résultats indiquent une progression. Au niveau des loisirs, ils fluctuent selon ce qu'on sait de ses choix (ex. : cours de tennis collectif). Au niveau de la famille élargie, les résultats indiquent un progrès (parallèle aux fêtes de fin d'années après la thérapie) puis une diminution (à mettre possiblement en parallèle avec le baptême à venir). Au niveau du couple, les scores reflètent une détérioration suivie d'une progression, tandis que sur le plan de la satisfaction sexuelle, ils sont pratiquement stables. Ces résultats correspondent à ce que l'on connaît déjà de sa relation avec Micheline.

Cas de Thomas

Anxiété sociale

Les résultats indiquent une progression sur toutes les échelles, avec quelques « ralentissements » au suivi de six mois post-thérapie, ce qui correspond à son rapprochement avec ses anciens collègues qui l'intimidaient.

¹ Les résultats sont considérés comme des degrés d'amélioration par rapport au niveau de base (*base rate*). Un résultat positif indique une réduction de la détresse psychologique (amélioration) alors qu'un résultat négatif indique une augmentation de celle-ci (détérioration).

Psychopathologie générale

Globalement, les résultats au SCL-90-R indiquent une amélioration post-traitement avec un ralentissement voire de légères détériorations au suivi six mois post-traitement, suivies d'une amélioration au suivi d'un an post-thérapie à l'exception des sous-échelles de dépression et d'hostilité. Ceci est à mettre en parallèle avec le cercle vicieux des heures supplémentaires au travail ayant un impact sur son humeur (irritabilité). À noter pourtant que les scores au BDI demeurent stables.

Fonctionnement social

Le même profil de changement dans les scores se retrouve au niveau du SAS dans toutes les sphères de vie, à l'exception de celle du travail. Pour cette dernière, on peut observer un pic d'amélioration post-traitement suivie d'un ralentissement ; tandis que pour le reste des sphères de fonctionnement, on note une stabilité ou une détérioration suivie d'une amélioration (incluant sphère de couple et satisfaction sexuelle). Là encore, une hypothèse explicative serait l'ajustement qu'il a fait au niveau des heures supplémentaires au travail. Tandis que le profil différent dans la sphère professionnelle peut s'expliquer par l'amélioration de la qualité de ses interactions avec ses collègues.

Cas de Patrick

Anxiété sociale

Les changements dans les scores révèlent un progrès sur pratiquement toutes les échelles. Font exception à la règle, la sous-échelle d'évitement du BSPS aux suivis de six mois et un an post-thérapie et la sous-échelle d'anxiété dans le domaine public du SCS au suivi un an post-traitement (mais les changements négatifs sont minimes). Ceci corrobore le fait qu'il s'est exposé davantage aux situations anxiogènes (ex. : nouvel emploi).

Psychopathologie générale

Tous les résultats autant au SCL-90-R qu'au BDI révèlent une amélioration au niveau psychopathologique. On note toutefois une stabilité pour les scores relatifs à la sous-échelle d'anxiété phobique qui pouvait être mise en parallèle avec l'exposition au cours de la thérapie.

Fonctionnement social

Globalement, les changements de scores aux mesures indiquent une amélioration du fonctionnement. Cependant, on note une détérioration dans la sphère des amis au suivi post-traitement, pouvant s'expliquer par le fait qu'il ait moins le temps de se consacrer à eux en raison de son nouvel emploi (cf. entrevue avec Ginette). Il est intéressant de remarquer que les résultats au DSFI concernant la satisfaction sexuelle fluctuent avec la thérapie alors que Patrick n'a toujours pas de vie intime. Le fait que le changement soit positif au suivi d'un an correspondrait-il à ses seuls premiers rendez-vous ? De plus, au suivi de six mois, on note une détérioration minime au niveau du travail, de la maison et un peu plus importante au niveau de la famille proche. Nous n'avons pas assez d'informations ethnographiques pour les expliquer puisque Patrick a refusé de faire le suivi. Cependant, l'hypothèse qu'il ait moins le temps de s'y consacrer en raison de son nouvel emploi (comme pour ses amis) est plausible.

Cas de François

Anxiété sociale

Les scores aux mesures démontrent une progression très importante au plan de l'anxiété sociale (NB : à noter 100% d'amélioration au FQ à l'évaluation post-traitement). Ceci semble en effet correspondre à la réduction de distance que François mettait avec les autres (augmentation de ses interactions informelles). Néanmoins, il est intéressant de souligner le fait que la psychologue ait maintenu le diagnostic de PS au suivi six mois post-traitement malgré son discours et surtout sans connaître les scores aux mesures qui suggèrent toujours un progrès. Elle a mis une note au dossier précisant l'écart entre son discours (ses intentions) par rapport à son fonctionnement réel au moment du suivi.

Psychopathologie générale

Les changements dans les scores au SCL-90-R révèlent soit une amélioration soit une stabilité au niveau psychopathologique. À nouveau, il est intéressant de noter l'augmentation de 100% au suivi six mois post-traitement à la sous-échelle de somatisation. Ceci laisse entendre que François n'est plus à l'écoute de ses symptômes physiques d'anxiété (ce qui correspond aux résultats au BSPS pour la sous-échelle physique dans les mesures relatives à l'anxiété sociale). En revanche, on note une détérioration post-traitement sur les deux échelles de dépression (sous échelle du SCL-90-R et BDI). Ceci est à mettre en parallèle avec sa rupture avec Sophie et le retour raté de Nicole,

Fonctionnement social

Les changements aux résultats du SAS révèlent une amélioration sur toutes les sous-échelles. Ceci correspond au fait qu'il commence à socialiser un peu plus en dehors du Casino, qu'il a des projets avec sa sœur, qu'il s'entend mieux avec sa nouvelle équipe de travail et son nouveau patron immédiat. Les scores relatifs à la satisfaction sexuelle sont stables.

2 – Comparaison des réponses entre phobiques sociaux et timides²

Cas de Louis-Robert (apparié à Bernard et Patrick)

Anxiété sociale

Curieusement, Louis-Robert présente des résultats plus élevés que ceux de Bernard et Patrick au SAD. Ces résultats suggèrent que Louis-Robert se sentirait plus anxieux que les phobiques dans des situations sociales. C'est peut-être vrai, cependant, on vient pourtant de voir que son pattern de fonctionnement est différent de celui des phobiques sociaux. Ceci montre la distinction à faire entre étudier un phénomène selon une perspective intrapersonnelle et le faire en se basant sur l'aspect interpersonnel.

Au BSPS ainsi qu'au SCS, les scores de Louis-Robert se situent entre ceux de Bernard et ceux de Patrick. En revanche, au FNE, c'est Louis-Robert qui présentent les scores les

² Les résultats sont considérés comme des degrés d'amélioration par rapport aux scores des témoins. Un résultat positif indique une détresse psychologique moins importante que le témoin alors qu'un résultat négatif indique le contraire.

moins élevés, suggérant qu'il est le moins préoccupé par le jugement des autres. Les résultats de Bernard et de Patrick aux différents suivis thérapeutiques tendent à se rapprocher de ceux de Louis-Robert.

Psychopathologie générale

Deux résultats sortent de l'ordre attendu. Premièrement, les résultats de Louis-Robert sont plus élevés que ceux de Bernard et de Patrick à la sous-échelle de somatisation du SCL-90-R. Ceci renforce les résultats observés au SAD précédemment. Cette incohérence apparente entre les données ethnographiques et les réponses aux mesures illustre le fait qu'il fonctionne au plan comportemental bien qu'il ne se sente pas à l'aise à « l'intérieur ». C'est d'ailleurs ce qu'il rapporte quand il explique qu'il s'est complètement conditionné. Deuxièmement, il se retrouve de nouveau « en sandwich » pour la sous-échelle d'obsession-compulsion.

En revanche, pour le reste des sous-échelles ainsi que l'inventaire de dépression de Beck, les résultats distinguent Patrick et Bernard de Louis-Robert dans l'ordre attendu (Louis-Robert < Bernard ≈ Patrick). Ceci est donc le cas pour la sous-échelle d'anxiété phobique, ce qui tend à contredire ce qui a été observé pour les mesures relatives à l'anxiété sociale. En ce qui concerne la sous-échelle d'hostilité, les résultats correspondent à ce que nous connaissons de ses habiletés d'affirmation de soi et de gestion des conflits.

Fonctionnement social

Globalement, les résultats au SAS suggèrent un meilleur fonctionnement de Louis-Robert par rapport à celui de Bernard et de Patrick. Pour la gestion ménagère, Louis-Robert et Bernard ont sensiblement les mêmes résultats, ce qui correspond à ce que l'on connaît d'eux d'après les données ethnographiques.

En revanche, en ce qui concerne la sous-échelle des amis et celle des loisirs, curieusement, les résultats indiquent un moins bon fonctionnement de la part de Louis-Robert. Une explication plausible pour l'obtention de tels scores serait qu'au moment de l'étude Louis-Robert était débordé au niveau professionnel et savait qu'il ne consacrait pas le temps désiré pour entretenir ses relations amicales ni pour se consacrer à des loisirs. C'est d'ailleurs pour cette même raison qu'il a pris le temps de réfléchir avant d'accepter de participer à mon étude et qu'il l'a fait en sauvegardant le plus de temps possible (ex. : journal). Au niveau du couple et des enfants, les résultats au SAS sont équivalents pour Bernard et Louis-Robert (sans objet pour Patrick). Les scores au DSFI sont équivalents pour Louis-Robert et Bernard, suggérant qu'ils sont plus satisfaits de leur vie sexuelle confirmant les données du terrain.

Cas de Christian (apparié Thomas et François)

Anxiété sociale

Contrairement à ce qui fut observé pour Louis-Robert précédemment, Christian obtient des scores dans l'ordre attendu aux diverses mesures relatives à l'anxiété sociale. Ceci indique que globalement il est moins socialement anxieux que les phobiques sociaux, ce qui somme toute correspond aux données ethnographiques.

Cependant, une échelle mérite notre attention, le FNE. Si les observations précédentes sont vraies au pré-traitement, il est intéressant de noter qu'avec les suivis post-thérapie, les phobiques le « rattrapent », voire le « dépassent » : cela signifie que post-traitement, les phobiques semblent moins préoccupés par le jugement des autres que ne l'évalue Christian au moment de l'étude.

Psychopathologie générale

À nouveau, on observe que globalement les scores de Christian suggèrent un niveau de psychopathologie plus faible que celui des phobiques sociaux. Toutefois, quelques sous-échelles méritent un peu plus d'attention. Celles d'obsession-compulsion et d'anxiété où Christian se trouve entre les deux ; et celles d'anxiété phobique et d'idéation paranoïde, où les scores de Christian sont très proches de ceux des phobiques. Ceci renvoie au point soulevé précédemment concernant la dialectique intrapersonnelle / interpersonnelle. Les données ethnographiques indiquent des comportements différents de ceux des phobiques, mais les scores à ses sous-échelles suggèrent un niveau d'anxiété similaire.

Fonctionnement social

Les résultats aux mesures relatives au fonctionnement social indiquent globalement que Christian fonctionne un peu moins bien que Thomas, mais mieux que François. En s'attardant aux sous-échelles familiales et conjugale, on observe que c'est là que Christian « a perdu des points ». Toutefois, lorsqu'on tient compte des données ethnographiques on comprend mieux pourquoi il a été moins bien « classé » : Christian a choisi de couper les ponts avec plusieurs membres de sa famille, si ce comportement affirmatif se reconnaît au plan qualitatif, il est évalué comme une lacune au niveau de cet instrument.

En revanche, pour la sous-échelle de couple, le classement est justifié dans la mesure où Christian n'a pas de vie de couple stable comme l'a Thomas, mais est en effet plus fonctionnel que François comme le démontrent les données ethnographiques auparavant. Au DSFI, les résultats suggèrent que Christian est le moins satisfait sexuellement.

3 – Comparaison des réponses entre phobiques sociaux et contrastes

Cas de Sébastien (en pair avec Bernard et Patrick)

Anxiété sociale

Dans l'ensemble, les réponses vont dans le sens attendu, c'est-à-dire que Sébastien a des scores moins élevés que Patrick et Bernard. Ceci n'est cependant pas le cas pour le FNE, ainsi que le SCS (sous-échelles « privé » et « public ») où les scores de Sébastien sont un peu plus élevés que ceux de Bernard, mais moindres que ceux de Patrick. Ceci est quelque peu étonnant compte tenu de l'aspect « provocateur » de Sébastien.

Psychopathologie générale

Le score global au SCL-90-R de Sébastien est plus élevé que celui de Bernard et à peu près équivalent à celui de Patrick. Plus spécifiquement, les scores de Sébastien sont supérieurs ou équivalents à ceux de Patrick pour les sous-échelles d'obsession-compulsion, de dépression, d'anxiété phobique et de psychotisme (ce qui est nuancé par le fait qu'il n'a pas une cote plus élevée sur celle d'idéation paranoïde). Les résultats sont identiques pour

l'inventaire de dépression de Beck. En somme, l'ensemble des résultats reflète bien la détresse psychologique (état dépressif chronique) mise en évidence avec les données ethnographiques dans le cas de Sébastien (voir aussi la dysthymie révélée par l'ADIS-R).

Fonctionnement social

Le score global au SAS révèle que Sébastien est le plus « dysfonctionnel ». Plus précisément, les scores à la sous-échelle de travail suggèrent que Sébastien est le plus fonctionnel des trois ; pour les sous-échelles d'amis et de famille élargie, les scores de Sébastien sont équivalents à ceux de Patrick ; tandis que pour la maison, les loisirs, et la famille proche, les scores de Sébastien suggèrent un moins bon fonctionnement que les phobiques. Les comparaisons pour le couple et les enfants ne peuvent être faites étant donné le statut conjugal inexistant de Sébastien sur ce plan. C'est sans doute aussi ce qui explique les résultats au DSFI qui révèlent une moins bonne satisfaction sexuelle pour Sébastien par rapport à Patrick et Bernard.

L'ensemble des résultats correspond aux données ethnographiques. En effet, à l'exception du travail, Sébastien a en fréquence moins de contacts interpersonnels que les phobiques ; les données ethnographiques ont mis en évidence un mode de fonctionnement plus solitaire que celui des phobiques, mais lié à un état dépressif plutôt que socialement anxieux. Il semble que cette nuance ne peut pas ressortir à l'aide du SAS comme unique mesure de fonctionnement social.

Cas de Frédéric (apparié à Thomas et François)

Anxiété sociale

Les résultats vont dans le sens attendu c'est-à-dire que Frédéric a les scores les moins élevés aux mesures. Cependant, l'évolution des scores au FNE mérite d'être souligné : au prétraitement, les scores de Thomas et François sont plus élevés que celui de Frédéric, mais ceci n'est plus vrai aux différents suivis post-traitement. Cette donnée est intéressante d'un point de vue clinique, parce qu'elle montre à quel point l'exposition aux situations sociales redoutées annule l'effet d'anticipation anxiogène de telles situations. On avait observé la même variation des scores par rapport à Christian pour la même échelle.

Psychopathologie générale

Contrairement à Sébastien, tous les scores au SCL-90-R ainsi que ceux du BDI révèlent que Frédéric est celui qui présente en quelque sorte la « meilleure santé mentale ». Ceci correspond également aux données ethnographiques.

Fonctionnement social

À l'exception des sous-échelles de maison et de famille élargie, les scores de Frédéric au SAS suggèrent un meilleur fonctionnement social que les phobiques ; de même que pour la satisfaction sexuelle au DSFI. En ce qui concerne les exceptions, une hypothèse pour expliquer le score pour la maison serait qu'il est souvent absent entre le travail et le soccer, donc il aurait moins de temps que les phobiques pour participer aux tâches ménagères (sachant qu'il y participe). En ce qui concerne la famille élargie, le score pourrait s'expliquer par le fait que comme Frédéric en a très peu, il les voit moins fréquemment. Globalement, l'ensemble des résultats obtenus correspond aux données ethnographiques.