

## Table

Préface .....	9
Introduction .....	15

### *Première partie*

## NOS PEURS ET LEURS MANIFESTATIONS

CHAPITRE I : Des situations et des hommes .....	21
Des situations sociales dérangeantes, 23. – Une vieille histoire, 24. – Les situations en cause, 26. – L'anxiété de performance, 27. – Les situations d'échange et de contact, 33. – Les situations où il faut s'affirmer, 38. – Le regard d'autrui, 41. – Une hiérarchie de nos peurs sociales ?, 44. – Un mécanisme commun, 46.	
CHAPITRE II : Le tumulte du corps .....	47
Les mots de l'angoisse, 48. – Un inventaire à la Prévert, 49. – Ce qui se voit et ce qui ne se voit pas, 51. – La trahison du corps, 54. – Tu as rougi !, 56. – Les réactions physiologiques d'émotivité ont-elles un sens ?, 60.	

CHAPITRE III : Les désordres du comportement ..... 65  
 Panique à bord !, 67. – Courage, fuyons !, 69. – Le hérisson  
 et le paillason, 73. – Des chaînes invisibles..., 75.

CHAPITRE IV : Tempête sous un crâne ..... 77  
 Le hit-parade des pensées négatives, 80. – Un jugement  
 négatif sur soi, 81. – La peur du jugement d'autrui, 83. – La  
 crainte des réactions d'autrui, 84. – L'anticipation anxieuse,  
 ou comment se raconter des films catastrophes à longueur  
 de journée, 85. – Anxiété toujours !, 87. – Quand la peur  
 construit la réalité, 90.

*Deuxième partie*  
 DU NORMAL AU PATHOLOGIQUE

CHAPITRE I : Trac et appréhensions ..... 97  
 Dites-moi ce qui vous gêne, 100. – J'ai rendez-vous avec  
 vous, 102.

CHAPITRE II : La timidité ..... 105  
 Qu'est-ce que la timidité ?, 108. – De quoi ont peur les  
 timides ?, 109. – Comment se manifeste la timidité ?, 110.  
 – Les qualités du timide, 112. – ...et ses souffrances, 113. –  
 Timides de tous les pays, unissez-vous !, 114.

CHAPITRE III : La personnalité évitante ..... 117  
 Une pathologie à part entière, 121. – Une vie réglée comme  
 du papier à musique, 122. – Un monde cruel et injuste, 123.

CHAPITRE IV : La phobie sociale ..... 125  
 L'anxiété sociale à son maximum, 129. – Un quotidien semé  
 d'embûches, 133. – Éloge de la fuite, 135. – Masques et  
 malentendus, 136. – Une maladie à soigner, 138.

*Troisième partie*MAIS POURQUOI DONC  
AVONS-NOUS PEUR DES AUTRES ?

CHAPITRE I : La mécanique du psychisme .....	143
Le cerveau ordinateur, 143. – Des cognitions plein la tête, 145. – La double évaluation, 147. – Les erreurs de logique, 148. – Des diktats silencieux, 152. – Image et conscience de soi, 154.	
CHAPITRE II : Les origines .....	157
Un trouble plurifactoriel, 157. – L'inné et l'acquis, 159. – Un système de défense programmé, 161. – Un développement progressif, 164. – L'égalité des sexes, 166. – L'environnement familial, 168. – Des événements marquants, 169. – Un trouble universel mais inégalement répandu, 170. – De l'exigence sociale à l'anxiété sociale, 172.	

*Quatrième partie*

## COMMENT S'EN SORTIR

CHAPITRE I : Médicaments ou psychothérapie ? .....	181
Du bon usage des psychotropes, 182. – Les bêta-bloquants, 183. – Les tranquillisants, 185. – Les antidépresseurs, 186. – Les thérapies cognitivo-comportementales, 187.	
CHAPITRE II : Ne plus fuir .....	191
Être concret, 192. – Faire face, 194. – Les peurs d'Alain, 196.	
CHAPITRE III : Mieux communiquer .....	201
Développer ses compétences sociales, 202. – S'affirmer !, 203. – La gêne d'Anita, 204.	
CHAPITRE IV : Penser autrement .....	211
Les doutes de Philippe, 212. – Dialoguer, 214. – Noter ses pensées, 217. – Modifier ses pensées, 217.	

CHAPITRE V : Au-delà du divan .....	225
Le trac de Jean-Michel, 226. – Les joues rouges de Patricia, 230. – Faut-il traiter les « petits » problèmes, et comment ? 234. – Thérapie efficace ou thérapie orthodoxe ?, 235. – Des thérapies pragmatiques, 237. – La psychothérapie au service de la performance individuelle ?, 238.	
<i>Conclusion</i> .....	241
<i>Annexes</i> .....	245
<i>Notes</i> .....	257