

Extrait de

Albert Ellis (1998) *How to control your anxiety before it controls you*. N.Y.: Birch Lane Book.

Trad.: *Dominez votre anxiété avant qu'elle ne vous domine*. Montréal : Editions de l'Homme, 1999, 272 p.

Comment je surmontai ma crainte de parler en public

[Pagination de la traduction]

10

À dix-neuf ans, je résolus de surmonter mon anxiété. Je m'attaquai tout d'abord à ma peur de parler en public. A cette époque, je jouais un rôle actif au sein d'une organisation politique, un groupe libéral dont je dirigeais en fait la section jeunesse, appelée *Young America*. Comme c'était un fort petit groupe

11

dont presque tous les membres étaient mes amis, je n'avais aucune difficulté à m'adresser à huit ou dix d'entre eux à la fois. Je ne considérais pas cela comme une performance publique. En revanche, j'étais censé prendre la parole devant les membres d'autres organisations dans le but de leur donner des renseignements sur notre groupe et de les convaincre d'y adhérer. Il entraînait dans mes attributions de chef de faire de la propagande pour mon organisation. Mais ce rôle me terrifiait et je refusai de le tenir à maintes reprises comme m'y incitaient les dirigeants de la section adulte, *New America*, qui chapeautait la section jeunesse. Comme d'habitude, je me dérobaux à mes obligations.

Comme on continuait de faire pression sur moi pour que je donne des conférences au nom de *Young America*, je cédai et je résolus de surmonter ma peur de parler en public. J'avais lu un grand nombre d'ouvrages de philosophie et de psychologie et je comptais bien un jour écrire un livre sur la psychologie du bonheur, un sujet qui me passionnait (à cause de mon anxiété). J'avais donc déjà une bonne idée, fondée sur les écrits de cette époque (1932), de la manière d'affronter l'anxiété et les phobies. J'avais lu ce que quelques grands philosophes comme Confucius et Gautama le Bouddha avaient écrit à ce propos. J'avais surtout retenu les préceptes des philosophes grecs et romains comme Epicure, Epictète et Marc Aurèle. Or, comme dès l'âge de seize ans, la philosophie avait été mon principal passe-temps, j'avais lu ce qu'un grand nombre de philosophes modernes comme Thoreau, Emerson et Bertrand Russell avaient écrit sur la maîtrise de l'anxiété. Enfin, la plupart des psychologues modernes tels que Freud, Jung et Adler, qui cherchaient aussi à guérir les gens de leur anxiété, m'étaient familiers. J'étais donc préparé sur les plans tant philosophique que psychologique.

J'avais aussi parcouru les oeuvres du célèbre behavioriste John B. Watson, sur ses premières expériences visant à guérir les enfants des peurs et des inquiétudes qui les tourmentaient. Watson et ses assistants prenaient des enfants de sept ou huit ans qui avaient une peur bleue des animaux (souris ou lapin)

et les exposaient à l'objet appréhendé, d'abord de loin puis de plus en plus près. Watson parlait aux enfants et les distrayait tout en rapprochant l'animal graduellement. Au bout d'une vingtaine de minutes, les enfants n'avaient plus peur et se mettaient même à flatter l'animal. Ce procédé de déconditionnement, appelé *désensibilisation in vivo*, donnait d'excellents résultats et en une ou deux séances, Watson guérissait les enfants de leurs peurs et phobies extrêmes.

« Eh bien, me dis-je, si la méthode est efficace pour les petits enfants, elle devrait être efficace pour moi. Essayons-la. »

C'est ainsi que pour la première fois de ma vie pratiquement, au lieu de me soustraire à mes engagements, je fis tout le contraire. Chaque semaine, je m'arrangeai pour prononcer au moins un discours au nom de mon organisation et le fis contre vents et marées. L'idée de parler en public continuait de me terrifier et j'éprouvai un inconfort extrême les premières fois. Mais je savais, pour l'avoir lu et pour avoir compris certaines choses, que mon inconfort ne me tuerait pas. Je me raisonnais aussi en me disant que les catastrophes que j'escomptais — l'auditoire me tournant en ridicule et me conspuant — ne se produiraient sans doute pas. Selon toutes probabilités, je prononcerais simplement un discours médiocre qui serait loin de convaincre mon auditoire que *Young America* était le meilleur groupe politique qui ait vu le jour depuis la rébellion des États-Unis contre l'Angleterre et, au pire, les nouveaux adhérents seraient peu nombreux. Ma foi, ce serait terrible, mais ce ne serait pas la fin du monde.

En d'autres termes, j'utilisai un mélange de monologue intérieur rationnel — largement appris des philosophes —, je m'exposai à ce que je craignais le plus et je me forçai à parler en public chaque semaine pendant dix semaines. Eh bien, cela donna d'excellents résultats ! J'étais très inconfortable au début, puis un peu moins et enfin — ô surprise ! — tout à fait à l'aise. Mes palpitations, mes sueurs froides et mon cafouillage s'atténuèrent graduellement. J'appris à me concentrer intensément sur le sujet de mes discours — quel extraordinaire groupe politique était *Young America* — plutôt que sur ma

performance oratoire et mon anxiété. Je découvris en outre, à mon grand étonnement, que je pouvais être un orateur assez éloquent, qui se débrouillait aussi bien en public que devant une seule personne ou un petit groupe d'amis. En fait, j'avais toujours eu de la facilité à parler, mais l'idée de parler en public me terrifiait. J'étais pourvu de solides cordes vocales et capable de formuler des phrases intelligentes et avec un peu d'entraînement, tout cela s'améliora.

Cette expérience, le fait que je me sois forcé — oui, littéralement forcé — à parler en public en dépit de mon inconfort jusqu'à ce que je sois à l'aise et que j'en arrive même à y prendre plaisir, fit une profonde impression sur moi. C'est l'une des principales raisons qui me poussèrent, neuf ans plus tard, à devenir psychothérapeute. A l'époque où je fis mes premiers exposés en public, je n'envisageais pas du tout la profession de thérapeute, mais je caressais l'idée de devenir écrivain et d'écrire des livres sur le bonheur. Cette idée me souriait peut-être pour la seule raison que je pouvais la mener à bien sans avoir à parler en public. Quoi qu'il en soit, je ne voulais pas devenir thérapeute, je voulais seulement être moins inquiet, plus heureux. Et j'y parvins en très peu de temps. Toute anxiété à l'idée de parler en public me quitta à jamais. Le fait d'avoir vaincu mon anxiété dans ce domaine atténua en outre mon anxiété générale.