

## Discours de Jade Lhériaud 3E

« Bonjour,

Aujourd'hui, si je suis là, c'est pour vous parler de l'une de mes plus grandes peurs. La scopophobie, la blemmophobie (plus connue sous le nom « peur du regard des autres ») et la phobie sociale.

Je vais maintenant vous donner plus de détails sur ces peurs : la scopophobie contient le mot « scop » qui signifie « observer » et phobie qui signifie « peur ». Ça veut donc dire « la peur d'être observé ». Pour la blemmophobie, cette peur joue sur le physique, c'est-à-dire, la peur qu'on juge notre corps.

Et maintenant la phobie sociale : la peur de faire des choses en public. Mais je tiens à préciser que ce n'est pas comme le trac.

Et j'aimerais changer tout ça, le fait que les gens jugent sans cesse, il faut que ça s'arrête.

Et là, maintenant, je me tiens devant vous, affrontant la peur. Sans vous mentir, en ce moment même, je me sens mal à l'aise, pas à ma place. Je sens tous vos regards sur moi qui me transpercent comme mille aiguilles, mais, malgré tout, je dois aujourd'hui affronter ma peur même si je n'en ai pas envie. Personnellement, je me trouve déplorable, mais je ne veux pas de votre empathie. Je ne veux pas qu'on ait pitié de moi. Si mes jambes tremblent, c'est normal, ne vous inquiétez pas. Si ma voix tremble, c'est que j'ai peur. Et si vous me voyez rougir, c'est que j'ai honte. Et je ne sais pas pourquoi, enfin si je sais, c'est à cause de cette boule au ventre que j'ai le matin avant d'aller en cours, et surtout, la veille du retour en cours après les vacances. Je m'en rends presque malade rien qu'à l'idée d'y penser. J'appréhende toujours ce moment car j'ai peur qu'on me remarque même s'il n'y a pas de raison.

Je sais bien que juger est intégré dans notre société, donc c'est difficile. Tous les jours, tout le monde juge, par exemple lorsqu'on juge une personne gentille ou méchante ou alors, comme lorsqu'on était petit et qu'on avait un nouvel aliment dans notre assiette. Pour savoir si on allait aimer, on le jugeait à son aspect, sa couleur, et son odeur. Et si on ne le trouvait pas attirant d'aspect, on ne prenait même pas la peine de le goûter. J'ai remarqué que nous agissions pareil avec les humains. Lorsqu'une personne que l'on ne connaît pas arrive, on va la juger à son apparence alors que comme l'a dit Raquel Jaramillo Palacio : « On ne juge pas un livre à sa couverture », enfin la plupart du temps en tout cas. C'est comme pour la nourriture, si elle ne nous plaît pas physiquement, on n'ira pas forcément vers elle. Si je vous demande ça, d'arrêter de juger, c'est qu'il y a des raisons, et des conséquences. Déjà, retenez bien que personne est infaillible. Mais avant tout, je dois vous dire ce qui peut déclencher cette peur, déjà, si nous nous sentons pas bien dans notre peau, que nous nous rabaissons et que nous n'avons pas confiance il y a le harcèlement ou les traumatismes (avoir été ridiculiser en public, avoir une anomalie physique) ou encore, il y a le fait d'être sans cesse rabaisé. Voilà ce qui peut entraîné cette phobie. Et maintenant je vais vous expliquer nos émotions et les conséquences au jugement.

Savez-vous ce que l'on ressent lorsqu'on a cette phobie ? Je pense que vous pouvez en avoir une petite idée puisque l'un des symptômes de la scopophobie ressemble au trac.

Mais vous ne pouvez pas savoir ce que l'on pense dans les moments où nous nous sentons jugés. Alors, je vais vous expliquer :

déjà lorsque la prof de français nous a dit que nous ne serions pas jugés quand on passerait pour ce discours, j'ai failli rigoler mais plutôt nerveusement... Comme s'il y avait de la bienveillance dans tout ce que nous pensions....

Et donc pour en revenir à ce que nous ressentons, j'aimerais vous demander plusieurs choses : savez-vous ce que ça fait de ne pas oser lever la main en cours, par peur que l'on se moque de nous ou alors d'être mis dans une case ? Et cela même si nous sommes sûrs d'avoir la bonne réponse. Peut-être vous le demandez-vous, et bien c'est simple. Si on lève trop la main ou alors qu'on a toujours la bonne réponse, certaines personnes vous mettent dans des cases. Et là c'est dans celles des « intellos » et des « chouchous des profs » qu'on vous met. Et si à chaque fois, vous dites une mauvaise réponse, on vous met dans la case des « nuls ». Alors on n'ose plus parler. On ne parle plus et on se tait. On n'ose même plus montrer notre vraie personnalité. On va même aller à jouer des rôles différents adaptés à chaque personne à qui nous parlons pour être sûr d'être à leurs attentes.

Chaque petite remarque qu'on fait nous touche mille fois plus que pour une autre personne. Que ce soit pour rire ou non, mais on ne montre rien. Alors quand vous faites une réflexion à quelqu'un, réfléchissez-y à deux fois. Car cette peur d'être jugé peut avoir de graves conséquences. Certains tombent en dépression, d'autres se font du mal physiquement (automutilation). D'autres, dans le pire des cas, ne peuvent plus sortir de chez eux. Chez d'autres, cela peut entraîner des crises d'angoisse ou une phobie scolaire. Ça peut même aller jusqu'à des tentatives de suicide voire au suicide lui-même. Pour certains, ça peut entraîner de graves maladies mentales comme l'anorexie ou la boulimie.

Et voilà, j'espère que maintenant vous comprenez. Et vous pourrez dire c'est rien du tout, que ce n'est qu'une simple peur et bien détrompez-vous. C'est très grave le plus souvent ce sont les femmes les plus touchées pour la scopophobie, pour la blemmophobie elle se développe entre 14 et 20 ans. Et pour ce qui est de la phobie sociale c'est souvent au début de l'adolescence que ça commence à se développer elle touche une personne sur dix de forme pas sévère et 3% de forme grave. J'aimerais beaucoup que les personnes qui jugent ressentent ce que nous ressentons pour savoir ce que ça fait. Mettez vous à notre place et essayez de comprendre à quels points ça peut nous blesser. Pour comprendre notre douleur mentale. Et surtout si vous pensez que ce n'est pas grave c'est que vous ne vous rendez pas compte des conséquences évoquées plus tôt. Alors je n'ai qu'une chose à vous dire, réfléchissez-y.