

Sommaire

Chapitre 1

Êtes-vous **concerné** par le **problème** ?

- ▶ **Les diverses manifestations de l'anxiété sociale** 7
 - Qu'est-ce que l'anxiété sociale ? 7
 - La timidité 8
 - La phobie sociale 10
 - La personnalité évitante 13
- ▶ **Évaluer le malaise relationnel et son retentissement** 15

Chapitre 2

Êtes-vous **prêt à changer** ?

- ▶ **Comprendre le problème** 18
 - Comprendre le problème de Jérôme 20
- ▶ **Comment rompre le cercle vicieux ?** 36

Chapitre 3

Comment faire pour **surmonter** sa **timidité** ?

- ▶ **Les méthodes pour contrôler les émotions** 40
 - La désensibilisation systématique 41
 - Comment faire pour « ralentir » ? 42
 - Comment apprendre à se relaxer ? 44
 - Comment se désensibiliser ? 45
- ▶ **L'exposition progressive** 54
 - Comment faire ? 55

► Les méthodes pour modifier les pensées :	60
Agir sur les pensées automatiques	61
► Les méthodes relationnelles :	
L'affirmation de soi	71
Les principes de l'affirmation de soi	75
Savoir exprimer des avis, des sentiments, des demandes	79
L'affirmation de soi dans diverses situations de la vie	83
Un sentiment difficile à exprimer : « Je t'aime ! ».....	83
Savoir répondre « oui », quand c'est oui, « non », quand c'est non (savoir accepter et refuser)	85
• Savoir accepter.....	85
• Savoir refuser	89
Savoir faire et recevoir des critiques, savoir faire et recevoir des compliments	96
• Faire une critique	96
• Recevoir une critique	101
Faire des compliments	107
Recevoir des compliments	111
Engager et poursuivre une conversation	115
• Comment faire pour engager une conversation ?.....	115
• Comment faire pour poursuivre la conversation ?	117
Arrêter une conversation	121
Conclusion	124
Adresses utiles	125
Bibliographie	126