Si vous êtes ici, c’est que vous avez cliqué sur un lien qui vous renvoie à ce texte.

Ce texte, c’est une partie de mon témoignage d’ancien phobique social et j’ai vraiment eu à cœur de te le partager.

J’espère et je crois que ce témoignage va te faire du bien. Bonne lecture =)

Il faut savoir qu’étant petit j’étais un enfant assez timide et qui rougissait facilement.

Le harcèlement à commencer très tôt, c’est-à-dire en primaire alors que j’avais 7-8 ans une maitresse à chaque fois que je voulais participer je ne sais pour quelles raisons m’humilier en demandant de faire silence à la classe, elle attirer l’attention sur moi et disait « Regarder le il va rougir » et du coup je rougissais !! Et tout le monde se moquait de moi et cela même en dehors de la classe…cela à créer une grande blessure en moi.

Et cela à continuer au collège puis au lycée, de manière répétés et de plus en plus intensive avec des remarques incessantes et des moqueries à chaque fois que je devais parler devant du monde, je devenais de plus en plus mal à l’aise face aux rires et aux paroles méchantes. Je commençais à avoir des peurs en moi, et à esquiver les situations ou je devais parler ou être mis en avant ! A cela s’est rajouté des moqueries sur mon physique ou des remarques, (sur mon nez, mes grains de beauté, ma couleur de cheveux…) notamment avec des surnoms méchant, des paroles blessantes, dans le bus etc… Arrivé à un point ou je ne voulais plus aller à l’école, j’ai feintais des maladies pour ne pas y aller, ou je me souviens qu’a une période je partais tous les midis de l’école me refugiait dans un lieu calme car je ne supportais plus le monde, le regard de l’autre, en fait le mal-être grandissait, j’avais des angoisses, je sentais sur moi une oppression, un malaise, un mal-être qui été physique.

Alors que j’étais dans une école d’éducateur, j’ai tout arrêté brutalement en prétextant que ça ne me plaisait plus et je suis parti. La vérité été que la encore je faisais face à des personnes méchantes qui se moquait quand il me voyait, me montrait du doigt quand je rougissais etc…

Je ne comprenais pas pourquoi je subissais des moqueries, des remarques partout où j’allais sur le fait que je rougissais, cela est devenu une phobie (éreutophobie).

On se moquait également de certains traits de mon physique et j’ai finis par croire que j’étais comme les autres me disaient « moche », « tout rouge », à croire que finalement j’étais un problème …

Du coup j’ai extériorisé ce mal-être en m’en prenant à moi –même physiquement *(à cette époque personne été au courant, je n’en parlais pas j’avais honte, je cachais tout).*

C’est-à-dire que j’ai commencé à faire une fixette sur mon nez que je trouvais trop grand, je l’écrasais avec ma main, sur la table, je tapais même dessus, j’ai essayé enlever des grains de beauté avec un rasoir à main, j’ai essayé de me teindre les cheveux, j’ai développé des tocs, je me regardais tout le temps dans la glace, puis à cela s’est rajouté une acnée sévère sur mon visage… J’avais un vrai problème avec mon image et le regard de l’autre ! Je ne me supportais plus ! Je ne m’aimais pas du tout, je rejetais tout de moi.

Je ne supportais plus le regard de l’autre et j’avais peur de ce regard de l’autre. J’avais peur d’être moqué par le fait de ces rougissements sur mon visage, d’être mal – jugé, d’être l’attention des autres … Je me sentais rejeter partout et du coup je me rejetais aussi.

J’ai été ainsi atteint de Phobie sociale durant plusieurs années, c’est-à-dire je n’arrivais plus à sortir de chez moi, à faire des simples courses, j’évitais toutes les situations à risque (lieu avec du monde, manger en public, parler en public …) C’était un vrai cercle vicieux !

La conséquence de l’anxiété sociale avec la présence de tocs ont précédé une dépression avec le début d’idées noires *(Prise d’antidépresseur pendant plusieurs mois, des rendez-vous régulièrement chez le médecin...)*

J’ai commencé également à fumer de la drogue tous les jours, des joints plus la cigarette pour avoir un semblant de bien  !!

Un jour j’en ai eu marre d’être dans cet état-là, j’ai fait le bilan de ma vie et je me suis dit si à 23 ans ma vie elle est comme ça et que personne ne peut rien faire alors (vous ne vous attendez pas à ça mais… j’ai simplement demandé à Dieu de venir m’aider ! =))

Simplement avec mes mots j’ai demandé de me libérer, de me guérir.

A partir de là, j’ai commencé à avoir une force en moi, J’ai décidé d’aller dans une église et ça à commencer à aller un petit mieux mais je sentais toujours ce mal-être, ces angoisses en moi.

Et un soir, le pasteur de cette église m’a invité chez lui et il m’a demandé de raconter tous ce que je vivais, ce que j’avais vécu, les situations traumatisantes, de harcèlement scolaire, humiliante, les moqueries, les paroles blessantes etc… toute cette souffrance en moi! Après cela Il a simplement prié pour moi au nom de Jésus !

Je me souviendrais toute ma vie, qu’en sortant de chez lui j’ai ressentis une PAIX que je ne connaissais pas. Je me sentais tellement bien, joyeux, cette paix été tellement forte, que je n’avais plus envie de fumer (je fumais à cette époque 1 paquet par jour pratiquement) et j’ai pu arrêter de fumer !!! Alors que je n’avais rien demandé !

Aujourd’hui grâce à Jésus, je suis complétement guéri de mon passée, de toutes les humiliations, moqueries, paroles méchantes, situation de rejet que j’ai pu vivre.

Dieu m'a donné la paix !!! Moi qui étais toujours stressé, qui avais peur constamment. Cette oppression que je vous parlé plus haut sur mon corps est parti !

Dieu m'a donné sa paix. Jésus donne une paix qui surpasse toute intelligence, toutes circonstances. UNE PAIX SURNATURELLE

Dieu m'a redonné confiance. Il est devenu ma force ! Je suis libre aujourd'hui d'aller dans des lieux où il y a du monde, je ne m'isole plus, je parle même devant plusieurs personnes

Dieu m'a libéré du rejet et de la phobie sociale !!

J’ai pu découvrir l’amour d’un père celui de Dieu qui m'a adopté tel que je suis.

Aujourd’hui je ne vis plus à travers le regard des gens (auquel j'étais prêt à tout faire pour plaire et à ne pas être rejeté).

Dieu m'a délivré de l'addiction de la drogue et de la cigarette. A partir de là ma vie à commencer vraiment à changer.

Ca à prit du temps mais Dieu a changé ma mentalité, mes façons de penser, de me voir, de voir la vie. Je suis quelqu’un de nouveau, je suis libre aujourd’hui ! J’ai une espérance.

Je fais des choses que je n’arrivais pas à faire. Je parle devant plusieurs personnes, je me sens bien dans ma peau, je n’ai plus d’angoisses, de peurs du regard de l’autre !

Je vis dans le regard de Dieu, qui est un Dieu d’amour, de délivrances. Je ne me sens plus rejeté et je ne me rejette plus moi–même, mais je suis accepté de Dieu !

Aujourd’hui je suis infirmier aux urgences, je suis marié, je suis en paix je n’ai plus de peurs, ni d’angoisses. Je suis épanoui. Je suis libre !

Voilà le miracle que Dieu à fait dans ma vie et vraiment je souhaite que tu fasses cette même expérience ! Je ne parle aucunement de religion car cela ne m’intéresse pas et à aucun intérêt mais vraiment d’une relation que l’on peut avoir avec Dieu. Un Dieu d’amour qui t’aime tel que tu es et qui souhaite te libérer de tous ce qui te rend lourd, ce qui te charge, ce qui te rend prisonnier.

Je te laisse mon mail ci - dessous si tu souhaites avoir plus d’informations sur mon témoignage ou si tu as besoin simplement de parler, d’avoir une délivrance par rapport à cette phobie ou d’autres troubles je pourrais prier pour toi et tu recevras ainsi ta guérison. *(Je précise que c’est complétement gratuit)*

Écris-moi sur ma boite mail : stopphobie@gmail.com

Samuel