

SURMONTER LA TIMIDITE

Transpiration excessive, gorge serrée, estomac noué, rougeurs diffuses, autant de symptômes que les timides expérimentent au quotidien. Le *Petit Robert* définit la timidité comme une gêne, une gaucherie se traduisant par un manque d'aisance et d'assurance. Être timide, c'est avoir peur des autres, en particulier des personnes qui, pour une raison ou pour une autre, représentent une menace émotionnelle. Près de 80 % des timides révèlent leur aversion à prendre la parole en public, d'autres éludent toute rencontre ou restent figés dans l'immobilisme, incapables d'une quelconque initiative. Il y a aussi ceux dont l'anxiété est telle qu'elle leur fait perdre tous leurs moyens. Lorsqu'elle atteint son paroxysme, elle peut même générer de véritables crises d'angoisse. L'anxiété qui accompagne la timidité est même susceptible d'interférer avec l'attention et d'altérer la mémoire lorsque la situation est trop angoissante.

Pourquoi est-on timide ?

Certains psychologues pensent que la timidité serait une composante dont on hérite, comme l'intelligence ou la stature. D'autres évoquent plutôt un défaut d'acquisition d'aptitudes sociales nécessaires à l'établissement de rapports satisfaisants avec autrui. Ces aptitudes englobent la compréhension et l'acquisition de comportements précis en société, elle permet l'intégration au groupe.

Les psychanalystes expliquent que la timidité ne serait qu'une manifestation consciente de conflits inconscients réprimés au fond du psychisme.

La timidité trouve généralement ses racines dans l'enfance : des parents surprotecteurs, une éducation trop stricte ou trop autoritaire, un traumatisme, un divorce des parents vécu avec un sentiment d'abandon, un environnement familial écrasant, , un manque d'occasions de lier contact avec de nouvelles personnes, etc.

« *Pour bien grandir et s'épanouir, un jeune enfant a besoin de faire confiance à son entourage, d'avoir des rapports lui procurant un sentiment de sécurité. La confiance et la sécurité se développent en effet dans un milieu où règne une certaine régularité, mais aussi une certaine souplesse et la possibilité d'explorer et d'affronter des situations nouvelles, inconnues* » écrit Philip G. Zimbardo, professeur de psychologie sociale à l'Université de Stanford (Californie)¹.

Pour S. Freud, ces troubles psychologiques seraient le résultat d'un désaccord entre le *ça*, le *moi* et le *surmoi*, les trois aspects fondamentaux de la personnalité. Le *ça* se réfère au côté instinctif, pulsionnel, passionné de la nature humaine, le *moi* perçoit la réalité, apprend ce que l'on peut faire et contrôle les actes ; le *surmoi* est la voix d'une conscience sévère, le gardien de la moralité, des idéaux et des tabous sociaux. La tâche du *moi* consiste à maintenir l'équilibre entre les désirs du *ça* et ceux du *surmoi*. Quand le *moi* fonctionne bien, il s'arrange pour que ses actes soient de nature à satisfaire les besoins du *ça*, sans violer pour autant les règles morales ou les codes sociaux du *surmoi*. Mais cette négociation est souvent délicate.

La timidité serait une réaction aux désirs primaires insatisfaits du *ça*. Parmi ces désirs figure le désir oedipien de l'enfant qui voudrait que sa mère n'aime que lui, à l'exclusion de toute autre personne, y compris le père.

Certains établissent un lien avec une problématique liée au processus de séparation : défaut de maternage, séparation prématurée, mère ne remplissant pas sa fonction protectrice, ou au contraire, mère trop étouffante, intrusive. Les carences ou traumatismes qui en résultent sont susceptibles de se traduire, entre autres, par une timidité excessive.

¹. École de Palo Alto.

De l'enfance à l'adolescence

La timidité se réveille plus particulièrement à certains stades du développement de l'enfant. Celui-ci y est confronté entre 6 mois et un an, notamment au cours de la période appelée « l'angoisse du 8^e mois », celle où le bébé ressent de la peur face à ce qui est étranger aux figures d'attachement peuplant son environnement quotidien. Cette étape correspond à la prise de conscience progressive de son identité distincte des personnes qui lui sont familières. Il est aussi habituel de voir apparaître des phases de timidité entre trois et six ans, lorsque l'enfant est tiraillé entre son désir de relation privilégiée avec ses parents et l'envie de plaire et de séduire d'autres personnes, avec la crainte que ces désirs nouveaux ne lui fassent perdre l'amour maternel.

L'adolescence, elle aussi, est un moment propice d'expression de la timidité : celle-ci venant exacerber l'ambivalence des sentiments, et les désirs de séduction et de pouvoir. La sexualisation renforce les peurs, contribuant à une implication particulière du corps qui se traduit notamment par le fait de rougir, témoignage de la difficulté à maîtriser ses émotions.

De nombreux travaux ont démontré que l'ordre d'apparition d'un enfant dans la famille (rang de naissance) influait également. Les parents, souvent très anxieux ou trop attentifs à l'égard de la santé et de l'avenir de leur aîné, entretiennent en général un degré d'exigence élevé. Avec le temps et l'expérience, ils sont plus flexibles avec leurs autres enfants ; le cadet est décrit comme nettement moins timide que l'aîné. Pour réussir, cet aîné travaille avec acharnement car il se persuade que l'amour des adultes dépend de ses performances et qu'il lui appartient de prouver ses mérites et sa valeur personnelle. Avec une telle pression et de telles croyances, il risque de développer un sentiment d'infériorité et une mauvaise estime de soi.

Ces diverses interprétations sont susceptibles de nous éclairer dans la compréhension du problème, mais il n'existe pas de réponse unique ; il s'agit en réalité de la conjonction de plusieurs facteurs. Nos conduites portent l'empreinte de nos gènes, de notre histoire familiale, d'une acquisition à travers l'apprentissage d'un certain mode de réponses mais aussi de notre culture qui accorde une place importante à l'individualisme (en privilégiant la valeur de la personne), et d'une société qui favorise la prise de responsabilité et valorise la performance.

Les timides et leurs comportements

Le timide est marqué par l'inhibition dans un grand nombre de situations sociales qu'il évitera très souvent. Il redoute en particulier les « premières fois » : il lui arrive de régler le problème de cette première rencontre en y renonçant définitivement, préférant la sécurité de l'isolement au risque de se voir exposé ou rejeté. Le timide réprime une foule de pensées, de sentiments, d'actes qui menacent continuellement de faire surface. On le décrit comme discret, distant ou réservé. Il peut apparaître farouche ou effacé en raison de son manque d'assurance. En réalité, il est torturé par un sentiment permanent d'insécurité. Il s'entoure d'une série de barrières destinées à dissuader les autres de s'approcher trop près. La plupart du temps, il choisira de fuir l'objet de sa terreur, se privant ainsi de la chaleur des contacts humains qui lui donneraient confiance. *« Au restaurant d'entreprise, je m'arrange toujours pour me mettre seul à une table. Si quelqu'un m'aborde, je fais mine de me plonger dans la lecture de mon journal en prenant un air sombre »* confie ce cadre hyper timide, qui avoue envier bavardages, rires et conversations de son entourage. Certains en effet dressent de véritables remparts pour éviter d'être approchés.

Parmi les grands timides, citons de nombreux écrivains, scientifiques, créateurs et chercheurs. C'est en solitaire, à l'abri des regards, dans leur monde intérieur et dans leur univers mental qu'ils se sentent à leur aise.

Comment surmonter la timidité ?

Puisqu'il s'agit d'un comportement appris, il peut être désappris comme n'importe quelle mauvaise habitude ou n'importe quelle phobie particulière. Dites-vous que ce sont nos comportements qu'il y a lieu de changer et non notre entourage. Bien sûr, tout n'est pas toujours aussi simple. Il nous faut quelquefois, avant de modifier nos comportements, trouver la cause de notre timidité et apprendre à faire face aux situations anxiogènes pour pouvoir les affronter avec plus de sérénité.

De nombreuses solutions existent pour acquérir ou retrouver sa force intérieure. Vaincre la timidité consiste à agir :

- au niveau des situations déclenchantes, en s'y exposant progressivement,
- au niveau de ses comportements, en travaillant l'affirmation de soi,
- au niveau des émotions, en apprenant à se relaxer et à maîtriser son émotivité,
- au niveau des pensées, en agissant sur les pensées automatiques négatives.

Pour y parvenir, voici quelques pistes

Pratiquez l'exposition progressive, c'est-à-dire la politique des petits pas : chaque jour un peu plus ! Osez par exemple vous asseoir à côté d'une personne que vous appréciez, et que vous n'avez jamais osé aborder. Intervenez dans une conversation pour donner votre point de vue, etc.

- Vous avez peur de dire des banalités ? Il est normal que nos propos soient parfois simples, banals. Écoutez bien les conversations, vous constaterez que les gens autour de vous n'expriment pas toujours des pensées profondes, originales ou drôles.
- Lorsque vous vous sentez rougir ou perdre vos moyens face à une personne qui vous trouble, essayez de comprendre pourquoi vous vous sentez aussi intimidé et ce qui vous perturbe. Qu'a-t-elle de plus que vous ? Si vous ressentez votre timidité comme un défaut, pensez à vos qualités (dressez même une liste) et mémorisez-la lorsque vous êtes face à la personne qui vous intimide.
- Fixez-vous un certain nombre de défis par semaine. Exposez-vous progressivement à des situations nouvelles. Pensez à vous récompenser après chaque épreuve surmontée, chaque action réussie, offrez-vous un petit cadeau : un CD, un livre, un bouquet de fleurs, etc.
- Entretenez l'amitié, nouez des liens, organisez par exemple un apéritif chez vous avec des collègues de travail ou de nouveaux voisins. Souvenez-vous du prénom des personnes que vous rencontrez. Soyez souriant, positif, évitez de critiquer, complimentez plutôt, même si c'est difficile au début.
- Participez à des activités collectives : sports, loisirs, réunions, bénévolat, randonnées, etc. Même si au début, c'est un peu stressant pour vous, les résultats sont toujours payants. Faites la démarche, c'est le premier pas qui coûte.
- Inscrivez-vous à des cours de théâtre, lancez-vous sur scène ; se mettre dans la peau d'un autre contribue très souvent à vaincre son appréhension et à donner confiance. Pourquoi ne pas essayer ?
- Changez vos pensées, votre attitude mentale. Le timide entretient un discours intérieur fait de pensées verbales ou d'images mentales négatives, il visualise le pire et fabrique des scénarios catastrophe.
- Pratiquez les arts martiaux, le yoga, la relaxation, ils développent la conscience du souffle, la détente et la maîtrise de soi.

La sophrologie, à travers des exercices de visualisation positive apprend à mieux appréhender la situation stressante afin de la vivre de façon plus sereine et de la maîtriser

Certaines personnes décrivent comment, grâce à ces techniques, elles ont réussi à maîtriser leurs émotions et à faire les premiers pas en s'inscrivant par exemple dans un club

de sport, de danse ou de gym, à un cours de chant ou de théâtre. Oser, c'est déjà réussir ! C'est dépasser les limites que l'on ne pensait pas pouvoir atteindre, c'est la première victoire !

Les grands timides passent leur vie à ne pas oser accomplir leurs rêves et à regretter amèrement leurs multiples occasions ratées. Si vous vous rangez dans la catégorie des timides, sachez que la timidité est mieux acceptée que vous ne le pensez : un timide est plutôt touchant car il développe chez les autres un instinct de protection, il se fait plutôt des alliés. La timidité n'est pas nécessairement un frein à l'expression d'une personnalité : de nombreux comédiens, chanteurs ou personnalités publiques l'ont prouvé en apparaissant sur scène pour mieux la transcender ou la sublimer. Alors vous aussi, lancez-vous : ne vous cherchez pas de faux prétextes pour refuser une sortie, un entretien professionnel ou un rendez-vous.

C'est la seule façon de vous rendre compte que les scénarios négatifs que vous avez conçus dans votre tête reposent sur de fausses croyances. « *Ce ne sont pas les choses en elles-mêmes qui nous font peur, mais l'opinion que nous avons d'elles* » enseignait Epictète, philosophe grec. C'est en accumulant les expériences que l'on se révèle à soi-même et aux autres.

« *Le commencement de tout, c'est le courage* » dit Vladimir Jankélévitch, (dans *La volonté de vouloir*), ce qui prime avant tout c'est le courage d'entreprendre. Ce courage s'applique particulièrement à celui de se motiver et de croire à l'utilité de son action.

Alors, osez, simplement !

Par Michèle Freud