

La timidité - 1/1

Ben welcome dans le monde très secret (et pour cause...) des timides ! J'invite tous l'monde à se glisser dans la peau d'un(e) timide... Qu'est-ce que la timidité ? Comment la combattre ? La timidité vue de l'intérieur...

Alors bienvenu dans le monde très secret des timides...

Tout d'abord qu'est ce que la timidité ???

Si éprouver de l'appréhension face à des inconnus est normal, cela peut parfois se transformer en véritable handicap. Mains moites, coeur qui bat la chamade, jambes molles et bouche sèche... Au moment de passer un oral d'examen ou un entretien d'embauche, d'entrer sur scène pour un spectacle de théâtre amateur, de prendre la parole en séminaire de formation, vous voilà paralysé (e) ? La voix tremblante, le rouge aux joues, vous êtes peut être timide... Près de deux Français sur deux reconnaissent être de très grands timides. Cette peur du regard de l'autre peut vous gâcher la vie si vous ne vous en occupez pas... Peut-on vaincre sa timidité ? Quels sont les traitements ?

Quatre français sur dix s'avouent timides dans certaines situations courantes. Celui ou celle qui en est affligé se laisse bousculer dans la file du supermarché, n'ose pas prendre la parole en réunion, s'isole aux cocktails...

En réalité, le timide a simplement besoin de plus de temps que les autres pour s'adapter aux situations sociales nouvelles, car il développe une anxiété plus forte. Son regard sur lui-même est négatif : il ne croit pas en lui ni en ses capacités, ne se sent jamais assez sûr de lui. Cela n'a l'air de rien ? Sans doute. Mais les grands timides passent leur vie à ne pas oser accomplir leurs rêves, et à regretter amèrement ces multiples occasions ratées. Incapables de faire le premier pas, ils ne parviennent pas à aller chez les autres. Et si vous tombez amoureux (se) d'un (e) timide, il vous faudra aller le chercher car il peut rester transi d'amour, sans bouger, toute sa vie !

En réalité, si le timide n'ose pas bouger c'est qu'il a peur de tout rater. Une peur d'autant plus grande que ses réactions sont systématiquement exagérées. On le critique ? C'est pour lui synonyme de rejet. On lui oppose un refus poli ? C'est une humiliation ! Son esprit est emplis de pensées négatives, comme s'il ne s'était pas assez frotté à la vie pour savoir qu'elle est faite d'échecs, de réussites, de difficultés, de déceptions... Il idéalise les relations sociales, tant il est persuadé que seuls les individus les plus brillants -les autres- ont le droit d'expression !

Que faire pour s'en sortir ?

Assumez : ne vous voilez pas la face et ne vous cherchez pas de faux prétextes pour refuser une sortie, un entretien professionnel ou un rendez-vous galant. Vous êtes timide, acceptez-le.

N'ayez pas honte : la timidité est mieux acceptée que vous ne le croyez. Un timide n'est pas ridicule, mais touchant. Il développe chez les autres un instinct de protection quasi-maternel. Il n'est pas difficile de trouver des alliés.

Parlez-en : expliquez à vos proches quelles sont les situations qui vous embarrassent, les personnes qui vous impressionnent.

Lancez-vous : c'est la seule façon de vous rendre compte que les scénarios négatifs que vous avez conçus dans votre tête ne seront pas vérifiés, et peu à peu vous reprendrez confiance en vous.

Consultez un psy si votre timidité vous gâche la vie. Il peut vraiment vous aider.