

Les règles d'or pour vaincre votre timidité

Il vous est impossible de demander votre chemin – ou l'heure – à un passant? Un rien vous fait bafouiller? Vous êtes incapable de placer un mot quand vous rencontrez des inconnus ou des gens qui vous impressionnent? Ou vous sentez que vos oreilles "chauffent" facilement dès qu'on vous adresse la parole?

À moins que vous ne soyez totalement incapable de parler devant un groupe, même très restreint, y compris un groupe que vous connaissez fort bien et depuis longtemps?

Voilà autant de signes qui montrent sans contradiction qu'à l'instar de 40 à 60% des gens, vous souffrez de timidité chronique à un degré ou à un autre.

Vous êtes en bonne compagnie mais...

Très rares sont en fait ceux qui n'ont jamais vécu des épisodes de timidité. Ainsi, seulement 5 à 7% des Américains déclarent ne jamais ressentir la timidité (*Prevention*, août 1997).

Bien entendu, cela ne signifie pas que vous deviez endurer indéfiniment ce véritable "handicap" social que constitue la timidité chronique. D'autant plus qu'elle peut conduire à un mal bien physique: l'hypertension.

En effet, Philip G. Zimbardo, professeur de psychologie à l'Université Standford, a observé que les timides ont tendance à être trop conscients d'eux-mêmes et qu'ils ne prêtent pas suffisamment attention à ce que les autres leur racontent. De plus, leur esprit étant trop concentré sur ce qu'ils vont pouvoir dire, ils sont dominés par une grande anxiété. Ce qui, selon ce chercheur, les prédispose à souffrir d'hypertension artérielle.

Pour cette raison et pour toutes les autres, vous avez tout intérêt à changer la situation et, comme vous allez le voir plus loin, cela est beaucoup plus facile qu'il n'y paraît.

Ce qu'en disent la psychologie ou la psychiatrie

Selon le Dr Lelord, un psychiatre français, il existe 3 grandes catégories de timidité:

1. l'anxiété de performance, c'est-à-dire le trac;
2. l'anxiété de contact, liée aux rencontres avec des gens;
3. l'anxiété qui naît dans les situations où il faut s'affirmer.

Selon le cas, ces 3 types de timidité peuvent coexister ou exister isolément chez vous.

La psychologie explique bien l'origine de la timidité. Vous pouvez en souffrir pour l'une des nombreuses raisons suivantes :

- une éducation trop rigide qui vous inhibe encore contre votre gré;
- des parents ou des aînés (frères ou sœurs) trop moqueurs;
- le statut d'immigrant dans votre jeune âge;
- un milieu familial où il était difficile, voire impossible d'exprimer sainement la colère ou l'amour;
- des parents d'un naturel timide et conservateur;
- des parents qui avaient de très hautes attentes;

– le fait d’avoir été grondé sans arrêt par des professeurs ou des responsables;

– un complexe d’infériorité lié à de mauvaises expériences ou à un défaut physique (réel ou imaginaire!).

Toutes ces causes peuvent se combiner et former un nœud psychique qu’il vous est difficile de démêler. Par l’introspection dirigée (voyez plus loin), vous êtes néanmoins en mesure d’y voir clair sans forcément passer par un spécialiste.

8 conseils de base pour contrôler ou éliminer votre timidité

Aux grands maux, les grands remèdes, dit-on. Dans le cas de la timidité, ce n’est pas nécessairement vrai. Vaincre la timidité exige certes de la détermination. Mais les moyens pour y parvenir n’exigent pas des efforts surhumains, loin de là.

Il s’agit avant tout d’appliquer constamment un certain nombre de conseils simples mais fort efficaces. Chacun des 8 conseils qui suivent peuvent en soi suffire à produire d’excellents résultats, mais l’idéal est bien entendu d’en combiner le plus possible pour vraiment venir à bout de votre problème.

1. Apprenez à mieux écouter les autres pour être moins conscient de vous

Les gens timides sont de grands anxieux qui ont la mauvaise habitude de s’observer quand ils entrent en interaction avec les autres.

Cette auto-observation permanente vous amène donc à vous critiquer sans arrêt quand vous parlez aux gens. Et il suffit d’une

petite erreur pour provoquer un effet domino qui déclenchera toute une série de “gaffes”.

La solution évidente: apprendre à mieux écouter les autres. Et mieux encore, intéressez-vous vraiment à votre interlocuteur!

Ce faisant, vous vous oubliez un peu et vous pouvez baigner dans une énergie radicalement différente de la vôtre et renouveler ainsi votre perception des choses.

Vous éviterez donc de vous concentrer de manière trop maniaque sur toutes sortes de petits détails qui prennent une ampleur quasi cosmique dans votre monde intérieur.

Par ailleurs, n’oubliez pas ceci. Comme nous l’avons dit plus haut, la timidité crée un état de stress chronique qui risque d’affecter sérieusement votre tension artérielle. Le chercheur James Lynch, auteur de *The Language of the Heart*, affirme qu’en écoutant attentivement votre interlocuteur, votre pression sanguine baissera plus que si vous vous contentez de penser à ce que vous allez dire ensuite, comme c’est le cas de bien des timides.

En d’autres termes: apprendre à écouter les autres est bon pour votre timidité... mais aussi pour votre santé.

2. Inspirez-vous de bons modèles

Anthony Robbins, un expert réputé en Programmation Neuro-linguistique et auteur de plusieurs ouvrages sur ce sujet, a déjà raconté comment il a développé pour le Pentagone une méthode destinée à améliorer les performances des tireurs d’élite. Lui-même n’avait rien d’un tireur d’élite... mais il était un observateur d’élite!

En observant minutieusement les moindres gestes et actions des tireurs d’élite, il est parvenu à mettre en lumière les comportements favorables ou nuisibles au tir. À partir de là, il ne lui restait plus qu’à élaborer une méthode d’entraînement qui mettait l’accent sur les gestes gagnants.

Procédez de la sorte pour venir à bout de votre timidité. Voici comment:

1. Observez les gens dont l'audace et l'aisance sociale vous impressionnent. Notez leurs moindres faits et gestes.

2. En même temps, essayez de comprendre la nature des processus mentaux ou émotionnels qui semblent animer l'audace qui vous fait envie.

3. Puis, ENTREZ EN FUSION avec cette personne. Voyez cette personne comme étant à l'intérieur de vous.

4. Enfin, imaginez que cette personne est vous-même dans un avenir plus ou moins rapproché.

3. Détendez-vous par la respiration profonde

Voilà quelques dizaines d'années, un garçon extrêmement timide mais fort séduisant entre dans un ascenseur et, surprise, se retrouve face à face avec nulle autre que Brigitte Bardot encore au sommet de sa beauté.

"Bonjour!", lui dit-elle avec un sourire éclatant. "Je m'appelle Brigitte. Et vous?"

Le jeune homme devient cramoisi, cherche ses mots et finit par dire: "Moi pas..."

Cette blague inoffensive décrit fort bien l'état de confusion dans lequel peut vous plonger la timidité.

Mais que se passe-t-il exactement ici?

Derrière ce phénomène physique qu'est la timidité, il y a un phénomène très physiologique: une hyperstimulation du système nerveux sympathique. Celle-ci dérègle le fonctionnement mental et votre clarté d'esprit s'en ressent aussitôt.

En apprenant à contrôler ce mécanisme strictement physique vous pouvez éviter de tomber dans cet état de confusion mentale mâtinée de honte irraisonnée. Et l'outil de base par excellence pour y parvenir est la pratique régulière de la respiration profonde.

Cette technique est très simple:

1. Asseyez-vous dans un fauteuil confortable.
2. Prenez conscience du mouvement de votre respiration. Sentez-la aller et venir sans essayer de la contrôler. Ne pensez à rien.
3. Quand cette étape sera bien maîtrisée, concentrez-vous plus précisément sur les mouvements respiratoires au niveau du bas-ventre. Prenez bien conscience de ce rythme lent et profond en vous.

En un premier temps, pratiquez cette technique dans l'immobilité, puis efforcez-vous de la pratiquer en toutes circonstances.

Faites-le de manière préventive avant que votre cœur ne commence à battre la chamade, mais aussi en cas de crise aiguë.

4. Remettez en cause l'éducation reçue

Ce qui suit s'adresse plus spécifiquement à ceux dont la timidité est née du milieu familial, ce qui est souvent le cas.

Nous arrivons donc à une étape plus difficile, car il va maintenant s'agir de remettre un peu la relation qui vous unit à vos parents – qu'ils soient décédés ou non. Une grande lucidité par rapport à votre éducation est indispensable pour voir clair dans votre problème.

Pour ce faire, méditez sur les questions suivantes:

- Vos parents sont-ils – ou étaient-ils – de grands timides?
- Vous imposaient-ils une discipline très sévère où les “bonnes manières” primaient sur l’expression naturelle des sentiments?
- Vous élevaient-ils “à la dure”: en vous dépréciant ou en se moquant de vous?

Assis tranquillement dans un fauteuil confortable, réfléchissez sincèrement quelques minutes à toutes ces questions. Il est certes important de pardonner à vos parents, mais cela ne doit pas vous empêcher de vouloir faire un grand nettoyage dans votre tête.

Ensuite, fermez les yeux – si ce n’est déjà fait – et procédez comme suit:

1. Détendez-vous d’abord par la respiration profonde, tel qu’expliqué plus haut (conseil N° 3).

2. Puis, fouillez dans vos lointains souvenirs et tentez de voir où votre timidité a commencé à se manifester pour de bon.

3. Prenez le temps de visualiser l’évolution de votre timidité à mesure que vous grandissez et remontez jusqu’à aujourd’hui.

4. Ensuite, plongez à nouveau dans votre passé lointain et tentez de revivre un souvenir où la timidité est absente. Il y en a sûrement un. S’il le faut, pensez à une photo que vous aimez bien.

5. À partir de là, recommencez le même chemin que précédemment et revivez les situations pénibles ou humiliantes que votre timidité vous a fait vivre. Mais, cette fois-ci, vivez-les différemment avec l’énergie de l’audace que vous étiez allée chercher à une époque où vous étiez moins conditionné par votre milieu familial.

Permettez-vous d'être effronté ou impoli s'il le faut. L'important est de ne plus réagir avec timidité.

5. Visualisez votre changement

Vous avez vu plus haut (conseil N° 3) comment vous détendre par la respiration profonde. Faites-le encore ici.

Après vous être détendu physiquement, consacrez un certain temps à vous imaginer tel que vous voudriez être dans des situations difficiles pour vous: réunion sociale, rencontre dans la rue avec un inconnu, présentation par un tiers, interview par un employeur ou un journaliste, discours, etc.

Visualisez-vous donc à l'aise avec les gens, totalement libéré de votre timidité que l'on dit malade. Par exemple, imaginez-vous:

- serrant la main avec assurance à quelqu'un que l'on vous présente à l'improviste;
- parlant devant quelques personnes;
- ne rougissant pas pour tout et pour rien, etc.

Il se pourrait que le simple fait d'évoquer de pareilles situations génèrent de l'angoisse. Peut-être aussi vous est-il carrément impossible d'imaginer une situation où vous êtes au meilleur.

Voilà un point important. Pour atteindre votre objectif, il s'agit de comprendre que vous devez d'abord avoir l'audace de vous imaginer capable de le faire.

En fait, vous êtes devant votre principal obstacle: une image mentale de vous-même, radicalement fausse et conditionnée par vos expériences négatives antérieures. Une image que n'ont cessé de vous renvoyer les autres comme autant de miroirs.

Mais qu'y a-t-il de l'autre côté de ces miroirs que représentent les yeux d'autrui? C'est ce qu'il faut aller voir, comme Alice l'a fait en décidant de traverser le miroir pour aller au pays des merveilles.

Persistez donc dans cet exercice très simple qui consiste à vous imaginer libéré de votre timidité. Si cela est vraiment trop difficile, le mieux serait de procéder comme suit:

1. Passez en revue dans votre esprit les situations où vous êtes assez à l'aise, où vous avez fait preuve d'audace face aux gens que vous ne connaissiez pas. Il y en a certainement! Cherchez bien. Peut-être devrez-vous remonter loin en arrière, mais l'important est de ressentir cette énergie de confiance qui est quelque part en vous.

2. Augmentez alors la difficulté d'un cran. Imaginez maintenant une situation un peu difficile selon VOTRE propre échelle. (Ne vous comparez pas à qui que ce soit: ce qui est facile pour l'un est difficile pour l'autre – et vice versa!)

3. Cette évocation génère sans doute aussi des craintes et de subtiles réactions physiques. Prenez bien conscience de ces phénomènes strictement physiologiques qui surviennent durant vos "crises" de timidité.

Votre respiration est-elle étouffée? Comment se comporte votre voix? Ou la région buccale? Vos mains sont-elles contractées ou pianotez-vous nerveusement sur la table? Ressentez-vous une contraction musculaire au niveau de la poitrine, des genoux? Une raideur du dos? Etc.

4. Tout en poursuivant ce travail d'auto-observation, vous poursuivez votre mise en situation imaginaire. Mais en même temps, faites de temps en temps un retour à la phase 1 pour aller y puiser un surcroît d'énergie de confiance en soi. Vous donnerez ainsi plus de force à votre évocation.

Étape facultative pour quand vous serez prêt

Quand vous aurez bien maîtrisé les phases 1 à 4, vous pratiquerez ce qui suit. Cela peut se révéler difficile lors de votre premier essai. Attendez alors d'être prêt.

Voyez-vous donc maintenant dans une situation vraiment difficile même pour quelqu'un de "normal".

S'il le faut, repassez d'abord en revue des situations plus faciles pour créer un "momentum" d'audace.

6. Utilisez les plantes médicinales

L'usage des plantes est une bonne technique d'appoint, à condition de bien mettre l'accent sur les techniques actives. Les plantes que nous vous recommandons ici ont essentiellement pour but d'apaiser votre système nerveux.

– La **Valériane** (*Valeriana officinalis*) est très réputée pour faciliter le sommeil. On la surnomme d'ailleurs le "valium végétal". Prise durant la journée, elle calmera vos appréhensions.

- Posologie en teinture-mère: 5 à 30 gouttes par jour, au besoin.

– La **cataire** (*Nepata cataria* L.) est notamment conseillée pour les enfants hyperactifs, incapables de se concentrer à l'école. Elle vous aidera quand vous ressentirez de l'agitation mentale et peut agir aussi comme somnifère.

- Posologie en teinture-mère: 5 à 30 gouttes par jour, au besoin.

7. Essayez aussi l'homéopathie

La science explique encore mal l'homéopathie, mais la pratique empirique donne lieu à des résultats souvent étonnants. Y compris avec des enfants ou des animaux qu'on ne peut soupçonner d'être victimes de l'effet placebo.

Plusieurs remèdes sont recommandés pour soulager les divers symptômes associés à la timidité.

Ainsi, pour le trac, 2 remèdes en particulier sont recommandés par le Dr Alain Horvilleur dans son classique *Guide familial de l'homéopathie*:

– ARGENTUM NITRICUM 9 CH: “si le trac accélère l’esprit, donne envie de tout finir avant d’avoir commencé”;

– GELSEMIUM 9 CH: “si le trac ralentit l’esprit, donne l’impression d’abrutissement”.

Pour les remèdes de fond, c’est-à-dire ceux qui peuvent transformer votre personnalité, il faudra consulter un médecin homéopathe.

Toujours selon le Dr Horvilleur, aussi efficace soit-elle, l’homéopathie exigera néanmoins de vous un effort de volonté dans des mises en situation bien concrètes.

8. Allez-y étape par étape et ne dramatisez pas votre problème

Vous êtes vraiment décidé à vaincre votre problème? Mais attention: à trop vouloir bien faire, vous risquez de retarder – voire de bloquer – votre développement personnel!

Ressentir de la culpabilité, vous en vouloir d’avoir dit ceci ou cela ne peuvent que maintenir en place les mécanismes qui provoquent tous les microréflexes liés à la timidité.

Paradoxalement, c’est en acceptant votre timidité que vous allez pouvoir vous en débarrasser.

Voyez par exemple comment un zeste de timidité peut donner du charme à certaines personnes. Ainsi, plusieurs célébrités sont bien connues pour leur timidité, et celle-ci leur confère une aura

qui nous les rend souvent plus sympathiques.

Même si une certaine timidité subsiste, après avoir fait de gros efforts pour l'éliminer, ce n'est pas très grave. L'important est de ne pas vous laisser dominer – et handicaper – par elle.

Essayez ce programme de 30 jours

Le programme qui suit reprend les éléments déjà mentionnés plus haut afin de vous fournir un véritable “plan de bataille”.

Il s'agira simplement pour vous de les introduire de manière progressive et régulière. Vous pourrez ainsi mieux en profiter.

Semaine 1

Le “travail sur vous” que vous entreprendrez cette semaine consiste essentiellement à construire les fondations de votre transformation à venir.

Cette semaine, vous allez donc travailler plus précisément sur la dimension intérieure de votre problème, c'est-à-dire là où se situe la cause profonde. Soit:

1. Votre système nerveux, qui a tendance à réagir exagérément.
2. L'idée que vous vous faites de votre problème et de vous-même.

Le travail s'amorce tout en douceur, à votre rythme. Quelques minutes par jour suffiront au début.

Vous n'aurez qu'à effectuer les 3 gestes suivants tous les jours:

1. Installez-vous dans un fauteuil et pratiquez la relaxation à

l'aide de la technique de la respiration profonde expliquée plus haut. Durée: 5 à 10 minutes.

2. Pendant 5 autres minutes (minimum), pratiquez la méthode de visualisation et d'auto-observation, également décrite plus haut (conseil N° 5). Rappelons que votre travail est double:

– d'une part, imaginez-vous plein de vie et libéré de votre timidité;

– d'autre part, prenez conscience des phénomènes strictement physiologiques associés à la timidité: respiration étouffée, voix blanche ou tremblante, contractions musculaires au niveau des genoux, raideur du dos, etc.

3. Prenez une des plantes mentionnées plus haut. Par exemple la Valériane.

Semaine 2

Tout en continuant d'appliquer quotidiennement les 3 stratégies de base que nous venons tout juste de décrire, vous allez commencer à VIVRE ce que vous avez visualisé.

Procurez-vous d'abord un petit carnet, que vous réserverez uniquement à ce travail sur vous-même. On pourrait le comparer à un carnet d'aviateur où sont indiquées toutes les heures de vol et les destinations.

Ici, il s'agira plus précisément de voler au-dessus de vos habitudes de timide et de ce passé qui vous oppresse. Voici donc comment:

1. Chaque jour, inscrivez la date dans votre carnet.
2. Puis, écrivez "OBJECTIFS DE LA JOURNÉE".
3. Choisissez maintenant 3 types d'action relativement difficiles

pour vous. Par exemple, demander l'heure dans la rue à une personne de l'autre sexe qui vous attire tout particulièrement.

4. Notez-les ensuite dans votre carnet.

5. Au cours de la journée, mettez en pratique vos bonnes résolutions.

6. À la fin de la journée, cochez les résolutions menées à terme. Cochez le nombre de fois nécessaires, si vous faites preuve d'audace à d'autres reprises.

7. Si vous avez osé un geste d'audace non programmé, notez-le au bas de la page et soulignez-le.

Semaine 3

Reprenez toutes les stratégies de la semaine 2. Cependant, cette fois-ci, chaque geste d'audace devra être répété 3 fois par jour.

Continuez d'inscrire vos progrès dans votre carnet.

Attention! Ne vous reposez pas sur vos lauriers. Faites grimper la difficulté d'un cran par rapport à la SEMAINE 2.

Semaine 4

Voici venue la phase décisive de votre transformation.

À la base, continuez d'appliquer les 3 principales techniques que vous avez mises en pratique au cours des 3 dernières semaines:

- la détente par la respiration profonde;
- la visualisation;
- la phytothérapie.

Fixez-vous encore 3 objectifs que vous tâcherez de réaliser 3 fois par jour.

Par contre, choisissez en plus 3 objectifs VRAIMENT DIFFICILES pour vous. Le temps est venu de faire ce que vous n'auriez jamais osé imaginer possible de faire.

Tout dépend bien sûr de la nature de vos blocages personnels. Vous pouvez par exemple:

- aller dans un magasin de vêtements pour y essayer toute une série de robes ou de pantalons mais surtout ne rien acheter;

- faire usage plus souvent du tutoiement;

- vous mettre au premier rang d'une assemblée au lieu de vous cacher dans le fond – et mieux encore, y prendre la parole;

- vous promener sans veston ni cravate ou, bien pire, avec la chemise hors de votre pantalon;

- porter un chapeau de cow-boy dans le métro à Paris;

- chanter au coin d'une rue (c'est ce qu'on exige des aspirants vendeurs dans certains séminaires d'initiation, en Orient – une autre initiation est encore pire: ils doivent baisser leurs pantalons tous ensemble!).

Faites abondamment usage de la visualisation pour atteindre votre objectifs. Ce que vous arrivez à VRAIMENT imaginer possible doit pouvoir se réaliser.

Par la suite, continuez d'appliquer cette stratégie de base facile comme bonjour : soit augmenter progressivement votre capital de courage par des gestes d'audace modestes mais souvent répétés, jour après jour.

Votre capital de courage finira par fructifier dans cette banque d'énergie qu'est votre subconscient et, à la longue, donnera des dividendes qui vous stupéfieront.

Ainsi, de pauvre en audace, vous pouvez devenir un millionnaire de l'audace en continuant d'appliquer ce principe fort simple!

Pour en savoir plus

BARRAT (Stéphanie) et DE PANAFIEU (Jacques), *Le trac – Comment apprivoiser le monstre*, Robert Laffont, Paris, 1985.

BOURRASSÉ (Yasmine), *“Timidité: l’aide des médecines douces”*, Top Santé, Paris, juin 1992.

CATTA (René-Salvador), *Comment vaincre la gêne et la timidité*, Les Éditions de l’Homme, Montréal, Canada, 1968.

COSTA MAGNA (Michèle), *“La timidité vaincue?”*, L’Impatient, No 126, Paris, mai 1988.

CZARNECKI (JoAnne), *“Secrets of My Success”*, Prevention, Emmaus (Pennsylvanie), États-Unis, février 1998.

GAUQUELIN (Françoise), *Savoir communiquer, Comprendre - Savoir - Agir* (Centre D’Etude et de Promotion de la Lecture), 1970.

HORVILLEUR (Dr Alain), *Guide familial de l’homéopathie*, Montréal, Canada, 1993.

MADLINE (Loïc), *“Comment vaincre sa timidité”*, Top Santé, Paris, février 1995.

PESEZ (Sous la direction d’Yvette -), *Savoir s’exprimer*, Éditions Retz, Paris, 1977.

ROBBINS (Anthony), *Pouvoir illimité*, Éditions Godefroy, La Ferrière-sur-Risle.

ROBBINS (Anthony), *Pouvoir instantané – Comment éveiller votre puissance intérieure*, Éditions Godefroy, La Ferrière-sur-Risle, 1993.

STOCKER (Sharon), *“Don’t Be Shy”*, Prevention, Emmaus (Pennsylvanie), États-Unis, août 1997.

“Growing Up Shy - A Heart Health Risk?”, Longevity, New York, juillet 1990.

“Guérissez votre timidité”, Top Santé, Paris, août 1992.

Table des Matières

Vous êtes en bonne compagnie mais...	1
Ce qu'en disent la psychologie ou la psychiatrie	2
8 conseils de base pour contrôler ou éliminer votre timidité	3
1. Apprenez à mieux écouter les autres pour être moins conscient de vous	3
2. Inspirez-vous de bons modèles	4
3. Détendez-vous par la respiration profonde	5
4. Remettez en cause l'éducation reçue	6
5. Visualisez votre changement	8
6. Utilisez les plantes médicinales	10
7. Essayez aussi l'homéopathie	10
8. Allez-y étape par étape et ne dramatisez pas votre problème ..	11
Essayez ce programme de 30 jours	12
Semaine 1	12
Semaine 2	13
Semaine 3	14
Semaine 4	14
Pour en savoir plus	16



© Edi-Inter BV, Lelystad, 2006
Tous droits réservés pour tous pays

Vous pouvez trouver de nombreux ebooks gratuits à

<http://www.livres-gratuits.com/>