

# La timidité - Hygiène du Sentimental

## La Timidité : Contribution à l'hygiène du sentimental

Résumé de l'ouvrage de Ginette Judet, PUF, collection Caractère

### Transformation de la conduite du timide

Le timide adopte souvent des attitudes factices : bourru, hautain, voire agressif. Ses sentiments, eux aussi, sont arrêtés ou métamorphosés.

Une timide confie :

« J'ai des pudeurs qu'on ne s'expliquera peut-être pas. Je ne voudrais pas qu'on me surprenne aimant, admirant quelque chose. J'ai honte d'être surprise manifestant un sentiment sincère, je ne puis m'expliquer cela. »

Les timides expliquent également qu'ils évitent l'émotion publique en restant parfaitement immobiles et silencieux. C'est lorsqu'ils essaient d'agir — se lever, parler, jouer du piano — que leur effort impuissant se traduit en manifestations nerveuses.

Le besoin d'être aimé chez le timide provient de sa peur de la lutte, de son désir d'être dirigé et stimulé, caractéristiques communes aux tempéraments asthéniques.

### La nature de l'émotion timide

Être timide, c'est être enclin à ressentir une émotion particulière dans certaines circonstances. Cette émotion est composée de **fausses peurs** et de **fausses hontes** en proportions variables, ce qui explique les différences individuelles.

- **Cause unique** : la présence humaine.
- **Intimidation vs timidité** : l'émotion immédiate constitue l'intimidation ; son souvenir, transformé par la mémoire, devient timidité.

### La secondarité et ses effets

Dans la caractérologie de René Le Senne, le retentissement peut être primaire ou secondaire. La timidité relève du **retentissement secondaire**, qui modifie :

- **La sensibilité** : teintée de tristesse, pessimisme, misanthropie, mais aussi d'orgueil et de « maladie de l'idéal ».
- **L'intelligence** : tournée vers l'auto-analyse.
- **La volonté** : consacrée à dissimuler l'émotion, conduisant à l'inhibition et parfois à des décharges explosives.

La gaucherie et la maladresse des timides résultent à la fois de l'émotion et d'un mauvais usage de la volonté. Mais ce n'est que lorsque ces maladresses sont **conscientes et douloureuses** qu'elles deviennent timidité.

Être timide, c'est ne pas oser être soi-même avec les autres, par peur de donner une mauvaise opinion de soi. Le timide désire ardemment sympathiser avec autrui, mais souffre de ne pouvoir se livrer sans se déformer.

La timidité apparaît ainsi comme **protection de l'individualité**, favorisée par tout ce qui réduit la contrainte sociale et favorise l'intériorité.

---

## Les formes de timidité

### Facteurs d'intimidation

L'intimidation résulte toujours d'une rencontre entre :

- le **sujet** (structure naturelle et caractère),
- l'**objet intimidant** (personne, événement).

Selon les circonstances, c'est tantôt la disposition du sujet qui domine, tantôt la nature de l'objet.

### Les différents types

1. **Timidité constitutionnelle** :  
Prédisposition biologique et fondamentale d'un individu à la timidité.
2. **Timidité spécifiée** :  
Un sujet timide par nature peut ne manifester sa timidité que dans certaines situations, à cause de conditions acquises (traumatismes, expériences, etc.).
3. **Timidité localisée** :  
La timidité devient circonscrite à une situation précise (par exemple, le trac de l'acteur ou de l'orateur).
4. **Timidité accidentelle** :  
Cas exceptionnels où une personne habituellement non timide vit un épisode isolé de timidité.

Dans ce résumé, l'accent est surtout mis sur la **timidité constitutionnelle**.

---

## L'enquête sur la timidité

Une enquête menée auprès de plusieurs sujets montre que la timidité doit être comprise comme un **fait de nature** : un tempérament qu'il faut reconnaître et intégrer dans l'éducation, sans chercher à le condamner.

L'objectif est de préciser quels éléments de caractère se retrouvent chez les timides, en proportion variable.

**Inverse de la timidité : l'insolence.**

---

## Résultats de l'enquête et propriétés fondamentales

### L'inactivité

- La timidité est fortement liée à l'inactivité.
- Le philosophe japonais Yoritomo Tashi et Artenberg notent que le timide agit toujours dans le sens de la moindre résistance.
- L'inhibition se manifeste par un « petit arrêt intérieur indéfinissable mais invincible » qui paralyse la volonté.

👉 Pour compenser : multiplier les occasions d'effort mesuré, s'appuyer sur l'émotivité pour motiver l'action, pratiquer des exercices physiques ou la répétition des actions (familiarité).

### L'émotivité

- La **surémotivité** des timides est évidente.
- Yoritomo Tashi parle de la « violence » de cette émotivité, dangereuse pour la santé.
- Le Dr Kode décrit les émotifs vagotoniques, dont le portrait correspond aux timides :
  - hypersensibilité affective,
  - caractère ombrageux et susceptible,
  - peur des chocs à venir plus que des difficultés réelles,
  - inhibition accentuée,
  - symptômes physiques (angoisse gastrique, sueurs froides, troubles cardiaques).

### Le retentissement secondaire

- La timidité ne résulte pas de la simple accumulation d'expériences intimidantes, mais du **souvenir persistant** de celles-ci. (Dugas)
- 

## Conclusion partielle

La timidité naît de l'association entre :

- **inactivité,**
- **émotivité,**
- **retentissement secondaire.**

Le timide ne peut fuir la société sans tomber dans la solitude, insupportable à cause de son émotivité. Mais en société, il souffre aussi. Pris dans ce va-et-vient entre société et retrait, il demeure vulnérable, souvent pessimiste, enclin à l'orgueil défensif et à la rumination.

La timidité apparaît donc comme un **mélange paradoxal** de besoin d'autrui et de souffrance sociale, d'orgueil intime et de sentiment d'infériorité, de sensibilité fine et de maladresse relationnelle.

## Les différentes formes de la timidité

### Chapitre : La timidité en rapport avec les modes du caractère sentimental

#### Timidité sentimentale – Partie 1

Après avoir établi que la timidité constitutionnelle classique correspond au **type sentimental**, il faut reconnaître que certains timides se manifestent bien différemment de l'image que l'on associe spontanément à ce mot.

Certains timides apparaissent **durs et hautains**. Des hommes cachent, sous un aspect décidé et énergique, une timidité secrète, déclenchée par certaines personnes ou certains sentiments. D'autres encore présentent des formes particulières de timidité.

---

## 1. Les timidités éruptives

- **Type** : sentimentaux sous-émotifs, sous-secondaires.
  - **Caractéristique principale** : la décroissance de la secondarité diminue la timidité constitutionnelle.
  - **Conséquence** :
    - Le sujet oublie plus vite les expériences passées.
    - L'émotion décroît trop rapidement pour être analysée, ressassée et devenir chronique.
  - **Crises d'intimidation** :
    - Fréquentes, fortes, intenses.
    - Le sujet rougit, balbutie, perd contenance.
    - Réactions vives, immédiatement visibles.
  - **Durée** : courte. Ces crises débouchent rarement sur une timidité constitutionnelle durable, surtout lorsque le retentissement est principalement primaire.
- 

## 2. Les timidités taciturnes

- **Type** : sentimentaux surémotifs et suractifs.
- **Alternance** : souvent taciturnes, parfois bavards.
- **Dans un milieu hostile ou froid** :
  - Taciturnes, paralysés par l'inactivité.
  - Peu de choses à dire, car leur sensibilité, dépendante de l'ambiance extérieure, est bloquée.
- **Dans un milieu sympathique** :
  - Ils deviennent bavards, chaleureux, intéressants.
  - Leur émotivité fournit abondamment des sujets et des convictions.
  - Ils s'épanchent sans effort, s'épanouissent, remontent dans leur estime.

👉 Leur timidité n'est pas systématisée, mais leurs **crises d'intimidation** sont plus longues, plus graves et plus douloureuses que celles des éruptifs.

---

## 3. Les timidités secrètes

- **Type** : sentimentaux surémotifs, sursecondaires, sous-inactifs (parapassionnés).
  - **Statistiques** : les passionnés forment 20 % des timides, juste derrière les sentimentaux.
  - **Rôle de la secondarité** :
    - Protège momentanément.
    - Les secousses imprévues ne les ébranlent pas violemment au premier choc.
    - Mais la commotion agit en profondeur, durablement.
  - **Caractéristiques** :
    - Leur timidité s'installe, devient constitutive de la personnalité.
    - Elle peut se transformer en respect (si liée à une valeur de l'intimidant) ou en orgueil (si liée à l'incompréhension d'autrui).
    - Ils refusent les compromis, paraissent hautains et distants.
    - Ils sublimisent certaines valeurs (poésie, idéal), souffrant intensément de la « maladie de l'idéal ».
  - **Expression** : indirecte, froide en apparence, mais recouvrant une grande sensibilité.
  - **Localisation** :
    - Très vite localisée à quelques personnes ou situations.
    - Motifs fréquents : supériorité réelle d'autrui ou impossibilité d'entente avec certaines personnes (parfois jugées inférieures).
    - Toujours provoquée par la nature profonde du timide et de l'intimidant, jamais par hasard.
- 

## 4. Les timidités désarçonnées

- **Type** : sentimentaux surinactifs, sous-émotifs, sous-secondaires.
  - **Cause principale** : l'inactivité.
  - **Conséquences** :
    - Le sujet est incapable de s'adapter rapidement aux situations sociales.
    - Cela engendre désarroi et paralysie, transformés en timidité par prise de conscience.
    - Le choc affectif de sa gaucherie est rapidement perçu (car presque primaire), mais il ne peut pas réagir efficacement.
  - **Réactions possibles** :
    - **Enfantine** : se laisser aller à sa timidité pour susciter la pitié.
    - **Adolescence/adulte** : inefficace, souvent utilisé contre lui.
    - **Attitude opposée** : feindre la dureté — taciturnes, bourrus, grossiers, raides, cassants — par peur de la conversation ou incapacité à exprimer de la sympathie.
-

## 5. Les timidités durcies

- **Type** : sentimentaux suractifs, sursecondaires, sous-émotifs.
  - **Cause principale** : l'inactivité.
  - **Particularité** :
    - Peu émotifs, bloqués par la secondarité.
    - Peu d'émotions manifestées, donc semblent peu intimidables.
    - Mais ensuite, dans le souvenir, ils prennent conscience du piètre rôle tenu → humiliation durable → timidité installée.
  - **Aspect général** :
    - Froid, apathique, lourd.
    - Timidité peu visible extérieurement, mais profonde.
  - **Intimidants** :
    - Circonstances d'infériorité (affective ou active).
    - Mais, par la secondarité, la timidité se fixe surtout sur les personnes impliquées, plus que sur les situations elles-mêmes.
- 

## Influence d'autres propriétés caractérielles

### Partie 2

Le caractère congénital ne suffit pas à expliquer la personnalité. Les **expériences vécues** influencent fortement la forme et l'intensité de la timidité.

### 1. L'ampleur du champ de conscience

- **Champ étroit** :
  - Le timide est hypnotisé par la personne ou la situation intimidante.
  - Celle-ci envahit toute sa conscience, amplifiée « comme sous un microscope ».
- **Champ large** :
  - Diminue la force de chaque impression, atténuant la timidité.
- **Interactions** :
  - Secondarité + champ étroit = timidité localisée, systématisée, durable.
- **Conclusion** : l'ampleur du champ de conscience influence la timidité davantage **qualitativement que quantitativement**.

### 2. L'intelligence analytique

- **Théoriquement** :
  - Devrait réduire la timidité en montrant la banalité des situations et en identifiant les moyens de se détendre.
  - Devrait aider à comprendre que la cause de la timidité réside en soi.
- **En pratique** :
  - Souvent dominée par les processus affectifs.
  - Amplifie l'importance des détails (gestes, regards, paroles) → multiplie et intensifie les occasions de timidité.
  - Exagère les difficultés, prévoit des suites néfastes → conduit à la fuite.
- **Limites** :
  - Ne peut guérir la timidité par elle seule.
  - Peut aider un sujet déjà engagé dans une réaction positive.
  - Mais peut aussi aggraver la timidité.

## Ce qui s'ajoute à la timidité constitutionnelle

### Influence de l'événement intimidant et suites de l'histoire du timide

#### La relation constitutive de la timidité

L'objet principal de cette étude est la **timidité constitutionnelle**, telle qu'elle résulte des dispositions congénitales du timide.

Mais la timidité est une **relation** :

- d'un côté, la nature biologique du sujet,
- de l'autre, l'**intimidant**, c'est-à-dire la personne, l'événement ou la situation qui l'ébranle.

L'intimidant agit de deux manières :

1. **Dans l'instant**, par la pression qu'il exerce sur un sujet déjà prédisposé.
2. **Plus tard**, par les traces qu'il laisse dans la personnalité du timide.

Certains individus deviennent ainsi « traumatisés », mais uniquement parce qu'ils sont, à l'origine, plus ou moins traumatisables.

---

## Les timidités spécifiées : le trac

Le **trac** est à la timidité ce que l'état aigu est à l'état chronique.

### Symptômes

- Violents troubles psychologiques : angoisses, oppressions, palpitations.
- Symptômes physiques : sueurs froides, tremblements, vomissements, diarrhées.
- Troubles intellectuels : amnésie totale.

### Exemples

- Le célèbre avocat **Ches des Anges** tremblait tant avant ses plaidoiries qu'il se coupait en se rasant.
- L'orateur **Seron** fut incapable de prononcer son discours inaugural, victime du trac.

### Dynamique du trac

- Souvent anticipé, il disparaît dès l'action commencée.
- Parfois, il provoque la catastrophe : discours interrompu, acteur quittant la scène, impossibilité de revenir sur scène.
- L'appréhension de l'échec peut interdire définitivement l'action.

### Interprétation

- L'appréhension vient :
  - de la foule,
  - de la peur de décevoir,
  - de la crainte d'un jugement défavorable ou de faillir à une cause.
- Le trac est redouté des émotifs, mais peut constituer une ressource pour les inémotifs.

👉 Selon **Dugas** :

« L'éloquence, c'est la timidité, non pas vaincue, mais réduite à n'être plus que le doute salutaire et fécond qui tient l'éloquence en haleine, la stimule, l'anime et la surveille. »

Le fait que le trac s'évanouisse pendant l'action confirme son lien avec l'**inactivité** : l'obligation d'agir libère le timide de lui-même.

---

## L'intimidant : supériorité ou infériorité

- Certains timides sont intimidés par la **valeur intellectuelle ou morale** de leur interlocuteur. Ils se sentent écrasés par leur « indignité ».
- D'autres le sont par les personnes **intellectuellement inférieures**.

- Comme le disait **Montesquieu** :

« J'ai toujours été plus intimidé par les sots que par les gens d'esprit. »

- Ici, la timidité vient de l'impossibilité de trouver un intérêt commun ou de se faire comprendre.
- Le timide souffre d'être déprécié par les médiocres et de voir bafouer en lui la valeur dont il se sent dépositaire.

---

## Exposé de la théorie

### La dynamique de l'acte troublé

Avant l'apparition d'un témoin, le sujet agit avec spontanéité et unité : il est « dans l'acte », absorbé par ce qu'il fait.

Mais qu'un témoin survienne — surtout s'il est railleur, critique, ou simplement en position de juger —, et l'action se trouble.

- L'attention se dédouble :
  - autrefois tournée vers l'objet,
  - elle se retourne maintenant vers le sujet lui-même.
- L'acte se désorganise, la conscience perd sa naïveté.

👉 La **timidité** naît donc du passage de l'action objective à la **réflexion sur soi** :

- le sujet cesse d'être absorbé par ce qu'il fait,
- il pense à **lui-même faisant**,
- il craint le jugement dépréciatif lié à son acte.

### La double sensibilité du timide

Le timide est touché dans deux points sensibles caractéristiques du **sentimental** :

- le **sentiment du moi**,
- le **sentiment moral (éthique)**.

Il est souvent traversé par un **complexe d'infériorité**, plus familier au timide qu'à tout autre caractère.

---

## Justification de la théorie

### Timidité et comportement

La timidité peut être décrite en trois temps :

1. **Conversion** : passage de l'extraversion à l'introversion.
2. **Dépréciation de soi** : le sujet se juge défavorablement.
3. **Abandon de l'acte initial** : l'action est interrompue ou déformée.

Ces étapes se vérifient aussi bien dans l'expérience vécue que dans l'observation extérieure :

- intérieurement, le sujet devient absent à son acte ;
  - extérieurement, ses mouvements apparaissent incohérents.
- 

## Thérapeutique de la timidité

### Principes généraux

La timidité est liée à deux défauts majeurs :

- la **vulnérabilité**,
- la **rumination mentale**.

Ces faiblesses entraînent un manque de **confiance en soi**.

👉 Un timide disait :

« Je suis un paralytique qui veut faire des kilomètres. »

Il ne s'agit pas de supprimer la nature congénitale du timide, mais de l'**élever** et de la **purifier**.

---

### 1. Surveiller et discriminer les émotions

Le timide doit apprendre à :

- distinguer entre les émotions graves et les bagatelles,
- reconnaître la futilité de certaines peurs,
- éviter que ces émotions ne se transforment en ruminations.

La dualité **intelligence / sensibilité** doit être cultivée :

- transformer en **objet intellectuel** ce qui affecte,
  - banaliser les émotions (tout le monde peut être intimidé).
- 

### 2. Favoriser l'objectivité

- L'objectivation transforme l'émotion en généralité, ce qui l'allège.
  - Le timide, souvent porté à se croire exceptionnel, doit se rappeler que la timidité est universelle.
- 

### 3. Développer la familiarité

- Habituer le timide à l'action, d'abord facile (seul), puis progressivement plus difficile.
- Former des **habitudes quasi automatiques** qui permettent d'agir sans se replier sur soi.
- Exemple : l'entraînement militaire, qui rend l'action réflexe.

👉 La familiarité avec le danger diminue la peur. La familiarité avec ce qui intimide diminue la timidité.

---

## 4. Maîtriser l'inactivité et la rumination

- Convertir l'inactivité en médiation favorable.
  - Orienter le timide vers un équilibre intérieur :
    - laisser au **nerveux** (émotion) le domaine de l'imaginaire,
    - donner au **flegmatique** (constance) le pouvoir de décision dans l'action.
- 

## La rumination affective et ses remèdes

### La prédisposition du sentimental à la rumination

Le **sentimental** est naturellement enclin à la **rumination affective**, qui n'est qu'un rabâchage intérieur.

- L'**émotivité** noie la pensée dans un brouillard pathétique.
- L'**inactivité** empêche d'utiliser cette énergie dans une action constructive.
- La **secondarité** prolonge indéfiniment les effets des impressions.

👉 Résultat : du temps perdu et de la souffrance inutile.

La correction est possible dès que le sujet en prend conscience :

- convertir la rumination affective et passive en une **réflexion sobre, intellectualisée et brève**.
- 

### Exemple : le journal intime

- Quand **Maine de Biran** médite sur ses sensations physiques dues à la température, il se perd dans la rumination stérile.
- Mais lorsqu'il analyse méthodiquement ces données pour élaborer une **théorie du moi**, il transforme la passivité en pensée philosophique.

👉 Il en va de même pour toute situation :

- se plaindre, se lamenter, armoyer → rumination stérile.
  - analyser la situation pour en tirer une conception théorique ou un plan d'action → pensée active.
- 

## Reprise volontaire

- Le passage de la rumination passive à l'action marque la **reprise volontaire**.
- Exemple : le timide qui, après une humiliation, choisit de surveiller sa rumination pour y substituer un programme d'action contre sa timidité.

👉 **Combattre la rumination**, c'est lutter contre l'**excès d'introversion**.

---

## Introversion et extraversion

- L'introversion n'est pas à disqualifier : elle a ses avantages.
- Mais l'**abus** de l'introversion mène à l'excès, notamment chez le sentimental et le timide.
- Ceux-ci pensent trop à eux-mêmes, et toujours comme à des vaincus.

Remède :

- qu'ils s'oublient dans une **entreprise objective**,
  - qu'ils substituent à la conscience intime une **vue objective d'eux-mêmes**.
- 

## L'orientation dépréciative de la rumination

- La rumination naît souvent d'une **défaite** et mène à une vision sombre, maussade, voire désespérée du monde.
- Le pessimisme (comme l'optimisme) exprime surtout le **caractère** du sujet, plus que la réalité.

👉 Il faut combattre la **dépréciation** congénitale et renforcer une vision équilibrée :

- montrer que les valeurs positives existent avant leurs menaces négatives,
- rappeler que le mal suppose le bien, la maladie la vie, etc.,
- remonter à une **source universelle de la valeur**, qui autorise l'espérance et la foi.

Les grands penseurs (Spinoza, Leibniz, Bergson, Hamelin) ont prêché cette **ratification joyeuse** du réel.

---

## Joie et climat d'action

- Le timide doit être entouré d'une **atmosphère de joie**, non d'appréhension.
- On évite les formules artificielles de type « méthode Coué » : la conviction doit être sincère et intelligente.
- Le timide doit être tourné vers l'**avenir**, et non vers le culte du passé.

👉 Après une crise d'intimidation :

- empêcher la rumination,
  - proposer immédiatement une **nouvelle entreprise adaptée**.
- 

## Vers la confiance en soi

### Lutter contre le sentiment d'impuissance

Le timide doit être entraîné à :

- goûter la **joie du succès**,
- commencer par des tâches faciles, puis progresser graduellement,
- éviter les traumatismes et remonter la pente par de nouvelles réussites.

👉 On peut même éveiller chez lui le sentiment de sa **supériorité possible**, afin de renverser la méfiance en confiance.

---

### Lutter contre l'isolement

- La pire conséquence de la timidité est la **rupture sociale**.
- Remède : associer progressivement le timide à la vie avec autrui.
- Méthode :
  - commencer par un petit cercle amical, doux, encourageant,
  - favoriser la compagnie féminine (pour les garçons), masculine (pour les filles),
  - l'habituer au travail d'équipe et à l'expérience de l'échec comme normal et instructif,
  - encourager l'**humour** (phlegmatique), qui détache de soi.

👉 La règle : faire sortir le timide de lui-même, mais **dans un cadre social sûr et amical**.

---

### L'action comme remède fondamental

- L'action entraîne à l'action : elle consomme les énergies qui se retournaient contre le sujet.
- Il faut proposer des entreprises :
  - d'abord minimales,
  - puis plus importantes,
  - enfin considérables.
- L'important est de **choisir celles qui lui offrent des chances réelles de succès**.

👉 Le timide doit apprendre que :

- l'échec est normal et proportionnel au succès,
  - un « échec » n'est qu'une **péripétie** dans une progression,
  - le sentiment du moi doit céder à l'**élan vers le but**.
- 

## La confiance absolue

Peu à peu, de petits succès en grands succès, le timide accède à la **confiance linéaire**, puis à une **confiance absolue** :

- confiance en soi,
- confiance dans le monde.

👉 Sa conscience de soi ne joue plus comme un **frein**, mais comme un **accélérateur**.

---



# L'ambition aspiratrice

- Le timide fuit le monde, mais il n'aime pas sa fuite : il aimerait réaliser ses ambitions.
- Remède : **transformer son ambition trop hardie** en une succession d'entreprises modestes et réalisables.
- Le but : l'amener à une **métaphysique de la confiance** (intellectuelle, morale, religieuse), qui remplace la métaphysique du découragement.

👉 La timidité est une défaillance de la foi dans l'action et dans la vie. La tâche suprême est de **renouveler, cultiver et renforcer cette foi**.

---

## Les procédés pratiques (17 méthodes)

1. **Atténuer** l'importance donnée aux effets fâcheux d'un événement et mettre en évidence ses avantages.
  2. **Utiliser parfois le péril** (méthode chirurgicale) pour forcer à l'action.
  3. **Ramener à l'objectivité** : penser aux moyens concrets du succès.
  4. **Détourner du moi** : réduire l'attention portée à sa propre présence.
  5. **Détourner l'attention** en cas de blocage.
  6. **Familiariser** le timide avec ce qui l'intimide.
  7. **Former des habitudes** solides qui le porteront dans l'action.
  8. **Intellectualiser** la rumination pour provoquer une reprise volontaire.
  9. **Orienter vers la vie extérieure**, le travail, l'occupation.
  10. **Combattre la dépréciation** en lui faisant prendre conscience de son penchant.
  11. **Remplacer le passé par l'avenir**, parler de demain plutôt que d'hier.
  12. **Multiplier les occasions de succès**, féliciter, grossir les réussites.
  13. **Favoriser la coopération sociale**, l'amitié, la vie en groupe (jamais brutale).
  14. **Rééduquer l'orgueil** : montrer que la vraie supériorité est de surmonter l'échec.
  15. **Donner à commander** : placer le timide en situation de diriger.
  16. **Encourager l'ambition secrète** en la traduisant en entreprises réalisables.
  17. **Cultiver la foi** (intellectuelle, morale, religieuse) pour fortifier la confiance.
- 

## Le conseil suprême

Après ces règles, il faut les « oublier » :

- non pas les effacer, mais les **fondre dans une atmosphère** qui imprègne le timide sans qu'il en soit conscient.

👉 Ce dont le timide a besoin :

- **joie**,
- **confiance**,
- **amitié**,
- **entraînement**.

Dans cette atmosphère, il prendra goût à l'action heureuse et confiance dans ses forces et dans le monde.