

### La chronique de Michèle Freud\*

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 qui se traduit par un manque d'aisance et d'assurance en société. Etre 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 génère de véritables crises d'angoisse.

### *Pourquoi est-on timide ?*

D'après les psychanalystes la timidité serait une manifestation résultant de conflits inconscients réprimés au fond du psychisme. Parmi eux, 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 mettent l'accent sur la problématique du processus d'attachement et de séparation. Si la séparation est prématurée, si la mère ne remplit pas sa fonction protectrice, ou au contraire si elle est trop étouffante, le traumatisme qui en résulte peut se traduire, entre autres, par une timidité excessive.

La timidité se révèle plus particulièrement à certains stades du développement de l'enfant. Il y est confronté entre 6 mois et un an, notamment à la période que l'on appelle « l'angoisse du 8<sup>e</sup> mois », celle où le bébé ressent de la peur face à ce qui est étranger aux figures qui peuplent 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 3 et 6 ans, lorsque l'enfant est tiraillé entre son désir de relation privilégiée avec sa mère 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 est un moment privilégié d'expression de la timidité, elle vient exacerber l'ambivalence des sentiments ainsi que les désirs de séduction et de pouvoir. La sexualisation du corps renforce les craintes, elle contribue à une implication particulière du corps qui se traduit notamment par le fait de rougir, témoignage de sa faillite à maîtriser ses émotions.

Nombreux travaux ont démontré que l'ordre d'apparition d'un enfant dans la famille (le 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, nourrissent pour celui-ci un degré d'exigence élevé. Avec le temps et l'expérience, ils sont plus flexibles avec leurs autres enfants ; le cadet est d'ailleurs décrit comme nettement moins timide que l'aîné.

Pour réussir, cet aîné travaille avec acharnement afin de prouver sa valeur personnelle car il se persuade que l'amour des adultes dépend de ses performances. Si ses résultats ne sont pas satisfaisants, sa timidité risque de s'amplifier et se traduire par un sentiment d'infériorité et une mauvaise estime de soi.

### ***Les timides et leurs comportements***

Le timide développe une façon d'être marquée par l'inhibition dans un grand nombre de situations sociales. Il redoute en particulier les « premières fois », éludant souvent le problème de cette rencontre en y renonçant carrément, 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, 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, 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 qu'ils observent autour de lui.

Certains en effet dressent autour d'eux de véritables remparts pour éviter d'être approchés. De nombreux écrivains, scientifiques, créateurs, chercheurs sont de grands timides. C'est en solitaire, à l'abri des regards, dans leur monde intérieur et dans leur univers mental qu'ils se sentent le plus à l'aise.

### ***Comment surmonter la timidité ?***

C'est la manière de réagir du timide qui le contraint à subir l'épreuve de la timidité. Puisqu'il s'agit d'un comportement appris, il est susceptible d'être désappris comme n'importe quelle mauvaise habitude ou phobie particulière.

De nombreuses solutions existent pour acquérir ou retrouver sa force intérieure.

Les techniques de réduction de l'anxiété comme la relaxation, le yoga ou la méditation permettent de mieux la maîtriser.

La sophrologie, à travers des exercices de respiration ou de visualisation positive apprend à mieux appréhender la situation anxieuse afin de la dépasser.

Certaines thérapies comme la thérapie comportementale et cognitive mettent l'accent sur la cognition c'est-à-dire sur le processus de pensée. Le sujet pourra ainsi prendre conscience de la rigidité de ses dialogues intérieurs qui précèdent son comportement craintif afin de le modifier.

La psychanalyse, elle, sera plutôt conseillée à ceux qui souhaitent connaître la raison de ces dysfonctionnement et entamer un travail en profondeur sur les causes réelles de ce mal être.

Si certaines personnes requièrent l'aide d'un thérapeute ou d'un coach, d'autres s'en sortent toutes seules. Elles décrivent comment elles ont réussi à faire les premiers pas en s'inscrivant dans un club de sport, de danse ou de randonnées, à un cours de chant ou de théâtre. D'autres relatent comment, à travers le filtre d'Internet, elles ont réussi à braver leur peur pour aller à la rencontre d'un partenaire qu'elles n'auraient jamais pu aborder directement en face à face.

Pour installer la confiance et les bases de la sécurité intérieure, il importe de faire le premier pas, d'agir plutôt que réfléchir sans cesse aux éventuelles actions à entreprendre. Les grands timides passent en effet 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.

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 sont 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. Alors, osez, simplement.

\*Michèle Freud est psychothérapeute et auteur de plusieurs ouvrages dont « Mincir et se réconcilier avec soi » (Albin Michel). Elle dirige également la formation de sophrologues à St Raphaël dans le Var. où sont animés également de nombreux séminaires à thème.

Voir programme de l'ensemble des formations : [www.michelefreud.com](http://www.michelefreud.com)

Pour la joindre [mfreud@wanadoo.fr](mailto:mfreud@wanadoo.fr)