

Date : 03/10/12

## Je suis timide... mais je me soigne

Si certaines situations ou personnes sont intimidantes pour tout un chacun, il arrive aussi qu'une timidité extrême et malade handicape sérieusement une carrière. Voici des pistes pour apprendre à la dompter.

Etienne Gless pour L'Entreprise.com,

Le fléau de ma vie ! " disait Montesquieu. Sacrés timides ! On leur trouve du charme ou des vertus. Eux se détestent et voient dans leur timidité un handicap qui les empêche de se réaliser. Si 60 % des Français se disent timides, seuls 7 à 10 % en souffrent de manière grave. Déjà épinglé par La Bruyère dans ses fameux Caractères, le timide a du mal à entrer en contact avec l'autre mais désire ce contact, à la différence du phobique social, qui a tendance à le fuir. Il regarde peu son interlocuteur dans les yeux, laisse s'installer le silence dans ses discours, a du mal à relancer une conversation. Parler en public le panique.

Le contexte de travail est riche en situations intimidantes

Dans un collectif de travail, le timide doit gérer, outre le stress du boulot, les émotions non maîtrisées qui l'envahissent au contact des autres. Son attitude réservée laisse penser qu'il fait de la rétention d'information ou qu'il joue perso. Comme il hésite à prendre des initiatives, à aller de l'avant, on le trouve passif et manquant d'ambition.

Il éprouve aussi des difficultés à défendre ses droits. Comme il évite le conflit, le problème persiste. Il en a marre d'être de service quand tous les autres ont su dire non ou poser leurs dates de congés avant lui. Sa difficulté à dire non ou stop le laisse vite débordé. D'où des dépressions graves, et même le risque de burn-out (épuisement à la tâche). Il s'expose également à décevoir son patron : un salarié qui ne sait pas défendre ses propres intérêts ne saura pas protéger ceux de l'entreprise. " Les timides peuvent carrément connaître un problème d'intégration dans l'entreprise ", affirme Gérard Macqueron, psychiatre et coauteur de La Timidité, comment la surmonter (éditions Odile Jacob). " Ce sont des Cocotte-Minute ! ", résume Laurent Chaîne, psychiatre et consultant à l'Institut français de l'anxiété et du stress

## Évaluation du site

Site du magazine mensuel L'Entreprise. Il met en ligne la quasi totalité de son édition papier ainsi qu'un fil d'actualité mis à jour régulièrement.

**Cible**  
Professionnelle

**Dynamisme\* : 32**

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

(Ifas), qui veut contrecarrer quelques idées reçues : " Les timides ne sont ni des lâches (ils peuvent sauter sur Sainte-Mère-Eglise), ni des gentils (ils ne sont pas toujours altruistes). Ni même des modestes. Ce sont parfois des monstres d'orgueil. "

La timidité excessive peut freiner une carrière, voire pire. " J'ai failli être licencié à cause de ma timidité, se rappelle ainsi Sylvain Galle, chargé d'affaires chez Acia, une société de commerce international. J'avais en réunion beaucoup d'idées, souvent meilleures que celles proposées par les autres, mais je n'osais pas les exprimer. Du coup, je passais pour quelqu'un qui n'en avait pas ! Ou, quand je m'exprimais, ça explosait, ça bouillonnait : j'étais confus, trop long ! "

A l'extrême, la timidité peut comporter de " grands risques de complications psychologiques, comme la dépression ou la consommation d'alcool ", notent Christophe André et **Patrick Légeron** , psychiatres et auteurs de La Peur des autres (éditions Odile Jacob). La timidité est une souffrance pour celui qui vit avec. Et les fausses solutions comme la fuite ou l'alcool entretiennent le problème.

Les DRH reconnaissent tout de même quelques qualités aux timides. " Ils sont à l'écoute, calmes, attentifs, consciencieux, consensuels, pas fanfarons ", avance Gérard Macqueron. Les timides ont la sympathie des calmes et des extravertis, qui apprécient leur discrétion. " Au moins je ne dépasse pas mon temps de parole ", dit avec un sourire Martine Michaud, ravie de lâcher le micro après une intervention devant un large auditoire.

Développer son " assertivité "

Les médicaments, psychotropes et bêtabloquants, généralement prescrits aux patients souffrant d'anxiété sociale, ne résolvent pas le problème. Le meilleur traitement reste l'exposition : plutôt que de fuir les situations qu'il redoute, le timide apprend à les affronter. A travers un coaching ou une thérapie de groupe, il développera son " assertivité ", c'est-à-dire sa capacité à exprimer ce qu'il a à dire sans être ni agressif ni inhibé.

Car le timide, s'il garde son naturel, peut améliorer ses compétences sociales pour être plus performant. Gérard Macqueron et Stéphane Roy, spécialistes de l'anxiété sociale, proposent des outils de communication dans les thérapies de groupe qu'ils animent à l'hôpital Sainte-Anne, à Paris. Le timide y apprend à soutenir le regard de l'autre, à oser formuler une demande ou une critique, à savoir dire non ou à avoir une conversation simple... au lieu de vouloir ne dire que des choses intéressantes.

Se désinhiber par l'improvisation et le théâtre

Le timide peut aussi réaliser un travail en profondeur d'acceptation de soi, via une méthode cognitivo-comportementale. Entreprendre une psychothérapie peut transformer sa vie ! Il apprendra à être plus tolérant envers lui-même en reconnaissant ses émotions pour mieux les gérer. Il développera aussi l'estime de soi. Pour se sentir sur un pied d'égalité et non en position d'infériorité vis-à-vis de ses interlocuteurs. Car le timide a tendance à toujours se comparer. La petite voix intérieure lui serine : " Untel est plus à l'aise, je n'oserai jamais parler après lui.

" Un travail sur son vécu lui permettra de prendre conscience de ses pensées négatives. Par exemple, si le timide arrive en retard à un pot où tout le monde rit, il se sent tout de suite mal à l'aise. " Il n'a pas les pensées adaptées à la situation, diagnostique Laurent Chaîne. Il imagine des scénarios catastrophes, que le cerveau traite comme si c'était la réalité. D'où de l'angoisse. " Une psychothérapie, par un travail cognitif, peut venir à bout des pensées automatiques négatives.

" L'improvisation théâtrale pour moi est une arme antistress et anti-inhibition. Elle développe ma sociabilité et m'aide à changer l'image que je donne de moi : je passais pour hautaine ! " Caroline Barbier, assistante commerciale à Paris, suit des ateliers de théâtre d'impro à la Lifi depuis un an. Se soigner en s'amusant, c'est l'idéal. " J'étais affectée par une timidité légère dite de premier abord. J'ai raté dans ma vie tous les oraux d'examen ou d'entretiens d'embauche et professionnels. Je faisais un blocage ! " L'improvisation théâtrale apporte des bienfaits aux timides légers en développant le contrôle de soi, la maîtrise du corps et du langage, le sens de la repartie et en cultivant la spontanéité. Elle renforce le sens du contact avec les autres et le sens de l'écoute. Théâtre, sport collectif, psychothérapie, groupe d'entraide comme les Emotifs anonymes, qu'importe, l'essentiel est d'oser : comme pour tous nos traits de caractère, il est important de suivre sa pente naturelle... en la remontant ! Le vrai courage est d'affronter ses peurs.

#### LES EMOTIFS ANONYMES

s'adressent à tous ceux qui connaissent des perturbations émotionnelles : peurs diverses, de l'inhibition à la panique, faible estime de soi, colère, euphorie, jalousie, timidité... Des groupes (il en existe quatre à Paris), sur le modèle des Alcooliques anonymes, proposent un programme spirituel de rétablissement et d'action en douze étapes pour parvenir à la sobriété émotionnelle. " En réunion, nous apprenons à avoir moins peur des autres, à nous accepter tels que nous sommes et à retrouver de l'assurance ", sourit Michèle, infirmière, une assidue du programme. La magie des Emotifs anonymes réside dans le partage et l'identification. Pour apprendre à vivre dans la sérénité " un jour à la fois ".

#### Dix conseils pour surmonter sa timidité

1 Identifiez vos fausses croyances pour les combattre. Patrick Légeron et Christophe André, spécialistes de l'anxiété sociale, en ont identifié de nombreuses. Comme la soumission à autrui (croire qu'il faut se soumettre), la performance sociale (croire qu'il faut toujours être au top), l'hypercontrôle de soi (croire que faiblesses et émotions sont toujours visibles, croire que les gens vous surveillent, etc.).

2 Lutte contre vos pensées automatiques négatives. Apprenez à y substituer des pensées non anxiogènes.

3 Exposez-vous ! Seule l'exposition répétée aux situations sociales que vous redoutez vous permettra de changer. Exposez-vous progressivement, en commençant par les situations

anxiogènes " faciles " : demander un renseignement au pharmacien ou son chemin à un inconnu, regarder les gens dans les yeux...

4 Améliorez votre langage non verbal. Pensez à regarder votre interlocuteur dans les yeux quand il parle, quand vous voulez insister sur une phrase, par exemple.

5 Cultivez un comportement affirmé, ni inhibé ni agressif.

6 Pour faire une demande, sachez être clair et précis dans la formulation et... ne vous justifiez pas !

7 Pour émettre une critique : décrivez la situation, exprimez vos émotions relatives à la solution, montrez votre volonté d'ouverture et d'aboutir à un compromis.

8 Pour répondre à une critique : ne vous refermez pas sur vous-même. Si la critique est juste, reconnaissez-le. Si elle est infondée, dites-le. Si elle est floue, réclamez un exemple plus précis.

9 Osez dire non. Refusez ce qui ne vous convient pas ou que vous allez faire en maugréant. On hésite à dire non parce qu'on a peur de blesser ou d'être rejeté.

10 Soyez adulte. Ne projetez pas vos peurs d'enfant sur votre réalité d'aujourd'hui.