

Exclu : découvrez vite notre web-série BRO & SIS !

J'aime 20k

Tweeter 0

S'identifier



Rechercher sur Trendy



Newsletter

Blogs

Tests

Diaporamas

Vidéos

Jeux

MODE

BEAUTÉ

SWEET HOME

GEEKERIES

FOOD

PSYCHO & SEXO

BONS PLANS

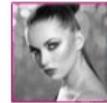
CÔTÉ MECS



L'école de la beauté et du bien-être

www.pigier-creation.com

PIGIER Creation



Accueil > Myself & Co > Mes potes, mes parents, mes profs... > "SOS, je suis ultra-timide" : ...

"SOS, je suis ultra-timide" : nos antidotes pour mieux gérer

Olivier Van Caemerbèke | Publié le 09.05.2014 à 15H00, mis à jour le 19.05.2014 à 11H12

Recommander 51

Tweeter 13

3

Pin it

Vous balbutiez lorsque vous présentez un exposé en classe ? Vos mains deviennent moites et vos joues rouges dès que la fille ou le gars de vos rêves vous regarde dans les yeux ? Bref, votre timidité vous empoisonne la vie... Rassurez-vous, dans bien des cas, vous pouvez agir par vous-même pour apprivoiser votre "peur".



Plus on se sait timide, plus on s'isole et plus on s'isole, plus on nourrit sa timidité... Un cercle vicieux qu'il faut apprendre à "casser". // © Shutterstock.

"Récemment, mon professeur s'est tourné vers moi, assise au fond de la classe, raconte Mattea, 19 ans, étudiante en BTS (brevet de technicien supérieur) en Île-de-France. Il m'a interrogée, avec une pointe d'ironie dans la voix : 'Mademoiselle, vous sentez-vous d'affronter votre timidité malade pour nous lire le document ?'" Aussitôt, Mattea s'est mise à rougir, sa voix a tremblé pendant que les rires fusaient autour d'elle. Ce qu'a vécu la jeune fille ne vous est peut-être pas inconnu. Si l'on en croit les études menées, plus de 75 % d'entre nous ont, au moins une fois dans leur vie, ressenti de la timidité. Près de 60 % des Français s'estiment d'ailleurs "un peu" ou plus "qu'un peu" timide.

"L'anxiété sociale, dont la timidité est la forme la plus courante, concerne tout le monde, confirme Gérard Macqueron, psychiatre et auteur de 'la Timidité : comment la surmonter' et de 'Psychologie de la solitude' chez Odile Jacob. Et heureusement ! Car c'est elle qui nous permet de ne

Les + lus



Mes parents + mes notes = trop de pression... comment désstresser les darons ?

J'aime 67



"SOS, je suis ultra-timide" : nos antidotes pour mieux gérer

J'aime 51



J'oublie tout, je ne me souviens de rien : comment améliorer sa mémoire ?

J'aime 33

VOUS TWEETEZ ?

JEUX CONCOURS



Participez à nos jeux concours et cette semaine : gagne ta **Boîte à Bac** avec **Schooltouch**, l'**appli MosaLingua**, un séjour pour **Japan Expo**, des **places de cinéma** pour le film **"Maléfique"**, grand concours **"Mon Aquitaine dans 40 ans"**, un an de **ciné** à gagner avec **Read'y by Yahoo!**, plein d'autres cadeaux très bientôt... Profitez-en vite!

Web2PDF

converted by Web2PDFConvert.com

pas être sans gêne et d'observer des règles de courtoisie."

"Trop gênée d'en parler avec mes parents"

Mais **les moins de 20 ans sont particulièrement concernés par une timidité "excessive"**. "Notamment, explique le psychiatre, car c'est la période de la vie où l'on se confronte à la réalité d'un monde sexualisé. La relation à l'autre devient donc plus complexe." Face à ses copains extravertis, grandes gueules et sûrs d'eux, **le timide va vite se retrouver avec l'étiquette du loser de service...** Les forums Internet regorgent de témoignages qui ressemblent souvent à des appels au secours. "J'ai posté un message sur le forum Doctissimo afin d'essayer de trouver des solutions à ma timidité, explique Marine, 19 ans étudiante en école de commerce à Montpellier. Je n'en parle pas avec mes parents parce que je suis trop gênée et très peu avec mes amis, car j'ai l'impression de les déranger."

"Quand il fallait faire un exposé, j'avais les mains moites, un voile sur la voix"

Mais n'y a-t-il qu'une seule timidité ? **Certains sont timides avec tout le monde, d'autres, uniquement avec les inconnus et certains lorsqu'il s'agit d'aborder l'élue(e) de leur cœur.** "Au lycée, quand il fallait faire un exposé, j'avais les mains moites, un voile sur la voix et le cerveau au ralenti...", raconte Romain, 23 ans, graphiste sur Paris. Une fois ses études supérieures entamées, ses difficultés pour échanger avec les profs se sont estompées. "J'étais dans mon univers de graphiste, explique-t-il. Contrairement au lycée, mes relations avec les autres n'étaient pas toutes superficielles et j'ai pu me faire de très bons amis. Mais parfois, j'avais l'impression d'être un peu transparent, de ne pas vraiment marquer les esprits. L'inconnu et la nouveauté m'ont longtemps tétanisé."

Pour mieux comprendre et apprivoiser sa timidité, Romain en a fait son projet de fin d'études. Six mois de travail pour une maquette de trois livres qui, entre BD et illustration, font le tour de la question. "Je n'ai pas eu le temps de les faire publier, mais je partage ce boulot sur le site Web toutlemondetematte.fr et des comptes Facebook et Twitter."

"Je bégaie, j'essaie d'être la plus naturelle possible, mais c'est tout le contraire !"

Ugo a 19 ans et suit un BTS gestion protection de la nature en Savoie. Sa timidité ne l'empêche pas d'aborder les inconnus dans la rue et il se sent à l'aise avec ses "vrais" amis. "En revanche, **je perds mes moyens si je dois m'intégrer à un groupe de gens de mon âge, prendre la parole en public, poser une question...** Et c'est encore pire si je dois aller vers une fille."

La quasi-impossibilité d'aborder une personne sur laquelle ils flashent concerne pratiquement tous les timides. "Je ne suis plus trop moi-même, je bégaie, j'essaie d'être la plus naturelle possible, mais au final, c'est tout le contraire ! raconte Marine. Et du coup, ça m'a rendue coincée... Je suis même devenue méfiante envers les hommes, tellement j'ai peur d'être blessée." Pour l'étudiante de Montpellier, la timidité ne s'exprime qu'avec ceux qu'elle ne connaît pas ou peu, "même au téléphone ! précise-t-elle. Je n'arrive plus à aligner deux mots, j'ai peur de 'décevoir'. En plus, j'ai tendance à zozoter un peu dans ces cas-là."

En fait, **ces timidités révèlent différentes appréhensions sociales : peur de ne pas être à la hauteur ; peur de se dévoiler ; peur du regard des autres ou encore peur de faire des choix.** Des craintes qui peuvent se cumuler. Et Gérard Macqueron de souligner d'ailleurs l'importance de distinguer les personnes timides et celles qui souffrent de phobie sociale ([lire l'encadré ci-dessous](#)).

"Je préfère dire que je n'ai pas fait mon devoir plutôt que de passer au tableau"

Mais même si la timidité est une manifestation moins grave que la phobie sociale, elle reste perçue comme un handicap voire un "lourd défaut" par ceux qui en souffrent. La timidité n'est bien sûr pas un problème propre à nos générations. "La confiance fournit plus à la conversation que l'esprit", écrivait La Rochefoucauld en 1665. "Mais **notre société plébiscite particulièrement le 'winner', celui qui n'a peur de rien, qui sait faire le show, remarque Romain. Des aptitudes dont sont privés les timides.**" (À ce propos, faites notre test "[Avez-vous confiance en vous](#)")

Et cette timidité a toujours des conséquences sur la vie scolaire et sociale. "Je préfère parfois dire que je n'ai pas fait mon devoir plutôt que de devoir passer au tableau pour répondre", reconnaît Fatma, 15 ans, qui suit un CAP (certificat d'aptitude professionnelle) de fleuriste à Marseille (13). Cette grande timide s'est mise à sangloter devant ses professeurs lors d'un conseil de classe, trop impressionnée pour échanger avec eux. "**Je ne prends pas non plus la parole en classe et mes professeurs m'ont dit que mes difficultés scolaires sont en partie dues à cette timidité.** Et puis, j'ai très peu d'amies, je ne veux pas gêner les autres, je ne participe pas aux sorties scolaires..."

"Fatalement, la solitude devient ma meilleure amie"

Le problème du timide c'est qu'il ne parvient pas à faire abstraction de ce qui se passe autour de lui et pense que les autres vont avant tout le jauger... et le juger. Ugo assure qu'il a appris à accepter sa timidité. "**Elle fait partie de moi, je ne lutte plus contre elle, mais quand je 'bloque' j'enrage de ne pas savoir exprimer ce que je ressens.**" Pour Mattea, le constat est encore plus critique. Sa timidité, dit-elle, l'a rendue "paranoïaque". Elle interprète le moindre chuchotement comme une moquerie. "Les pensées négatives s'accumulent dans mon esprit. Fatalement, la solitude devient ma meilleure amie. **Je n'ai plus envie de me lever le matin, affronter les regards appuyés, me sentir encore une fois mal à l'aise.**"

La timidité est un cercle vicieux, constatent tous nos témoins. **Plus on se sait timide, plus on s'isole et plus on s'isole, plus on nourrit sa timidité.** "Au début de mes études supérieures, se souvient Marine. Lorsque je rentrais le soir, je pleurais. Lorsque je mangeais seule dans ma voiture à midi, je

••• Tous les jeux concours



Suivez L'Etudiant Trendy

Retrouvez notre communauté



ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT À NOTRE NEWSLETTER !



Retrouvez-nous sur Facebook



20 132 personnes aiment L'Etudiant Trendy.



Module social Facebook



INFOS avec letudiant.fr

- Trouvez votre job sur letudiant.fr
- Concours photos 2013
- Offres de services étudiants
- Annuaire des formations supérieures



pleurais. J'ai même failli pleurer pendant les cours et je pense que ça a encore plus effrayé les personnes de ma classe." Pas simple, dans cette situation, de se projeter dans un avenir professionnel, d'autant que leur timidité empêche les étudiants concernés à demander de l'aide, à poser des questions ou encore à réussir leurs stages et entretiens d'embauche...

Antidote #1 : admettez ce trait de votre personnalité

"La timidité a été le fléau de ma vie", disait Montesquieu. Et s'il était possible de s'alléger un peu de ce fardeau ? Eh bien oui. Évidemment, lorsque cette anxiété sociale prend la forme d'une phobie, il ne faut pas hésiter à voir un psychothérapeute, insiste Gérard Macqueron. Mais dans bien des cas, les timides peuvent aussi agir par eux-mêmes.

Tout d'abord, **apprenez chers timides, que votre timidité est la preuve d'une grande activité intellectuelle.** Une étude de l'Université de Sacramento aux États-Unis a en effet montré que le cerveau des timides est, avant tout autre chose, très réactif, davantage même que la moyenne. Une caractéristique qui explique que **les personnes timides sont plus attentives aux autres, plus réceptives à leurs discours comme à leurs comportements.** Elles ont certes moins d'amis que les extravertis, mais les comprennent bien mieux. Si les timides prennent moins facilement de risques ou d'initiatives, leurs facultés à analyser les problèmes et à réfléchir avant d'agir et de parler font d'elles des personnes fiables et sérieuses. Autant d'atouts pour vos études et votre entrée dans le monde professionnel.

La première étape pour dompter sa timidité et en faire un atout consiste à l'accepter, à admettre qu'elle n'est qu'un aspect de sa personnalité. "Il faut comprendre que celle-ci fait partie de la construction normale de chaque individu, assure Gérard Macqueron. **Une timidité bien acceptée par celui qui se reconnaît ce trait de caractère n'est pas réellement handicapante.** Le rôle de l'entourage est à ce titre essentiel. Parents et amis ne doivent ni enfermer l'enfant dans un statut de timide ni, à l'opposé, le pousser à faire des choses hors de sa portée qui ne feraient que renforcer sa croyance qu'il est inapte à s'intégrer et à réussir."

Antidote #2 : lancez-vous des "défis"

La seconde étape c'est de cesser de fuir les situations où l'on est mal à l'aise. **Accepter des invitations et des sorties, voire en organiser soi-même, se forcer à aborder une personne qui plaît ou vous intimide, ou plus simplement prendre la parole en classe, etc.** Bref, sortir un peu de sa "zone de confort". "Se lancer ses défis à sa portée est un bon moyen pour gagner en confiance et réaliser que ses craintes sont infondées.", ajoute notre expert. Vous réaliserez vite que les autres n'attendent pas de vous que vous soyez toujours brillant, exceptionnel, parfait !

Antidote #3 : envisagez l'impro, le théâtre, un sport co...

Faire du théâtre, surtout d'improvisation, du chant, un sport collectif, sont aussi **de très bonnes pistes pour gagner en assurance.** Fatma se félicite d'avoir accepté de participer à un spectacle de danse. "Je ne voulais pas le faire, mais ma prof a insisté, se souvient-elle. C'était très dur, mais au final cela m'a rendue heureuse et fière de moi." Marine, elle, a choisi le sport. **"Je fais du volley et comme l'esprit d'équipe est important dans ce sport, on crée plus facilement des liens et on apprend à faire confiance aux autres."** Mais cela n'a pas pour autant réglé son problème. "Je ne fais pas assez d'efforts pour ne pas juger les autres sans les connaître, je choisis tout le temps la solution de facilité et je sais que je n'obtiendrai rien si je continue comme ça, c'est sûr !"

Gérard Macqueron souligne que beaucoup de timides qui commencent le chant ou le théâtre imaginent ces activités comme des baguettes magiques qui vont faire disparaître leurs symptômes d'anxiété. "Or, **il ne faut pas entamer ce type de démarche pour changer sa nature, mais pour l'apprivoiser et pour se faire du bien à soi, tel qu'on est.** D'ailleurs, les plus grands acteurs connaissent toujours le trac avant de monter sur scène, mais ils ont appris à faire avec."

Antidote #4 : acceptez les échecs et les râteaux !

Il n'y a bien sûr aucune solution universelle. À chacun d'expérimenter, mais aussi à accepter les échecs, les bides et autres râteaux. **"Souvent les timides qui fournissent d'énormes efforts pour dépasser leur timidité en attendent un résultat à la hauteur de cet 'exploit'. Mais celui-ci n'est évidemment pas systématique."** Pour certains, ajoute Gérard Macqueron, suivre une thérapie comportementale et cognitive, comme l'ACT thérapie (qui consiste à changer la façon dont le patient considère ses émotions et ses pensées), se révélera nécessaire.

Apprendre à vivre bien sa timidité n'est pas simple, c'est un "combat" long, mais qui n'est jamais perdu d'avance et qui est essentiel pour ne pas passer à côté de sa vie.

Timidité et phobie sociale : pas la même chose !

Pour Gérard Macqueron, il est crucial de distinguer les personnes timides et celles qui souffrent de phobie sociale. Les premières cherchent les contacts, mais ont besoin de temps, d'observation et d'être rassurés par les gens et les situations. Les secondes ont plutôt tendance à fuir les autres.

La phobie sociale, qui concerne moins de 5 % de la population, se présente donc comme une forme extrême de timidité où la panique ressentie – et manifestée (rougissements, sueur, tétanisation...) – n'a plus rien à voir avec le "danger" réel. "Elle est la conséquence d'une expérience sociale traumatique, explique notre psychiatre : avoir été humilié par un prof devant la classe, avoir été éconduit sans ménagement par son/sa amoureux(se), avoir été en permanence insulté ou rabroué par ses parents durant l'enfance... La phobie sociale est très handicapante." Et, **contrairement à la timidité courante, il s'agit d'une véritable maladie** que

le temps n'apaise pas et qui nécessite un traitement avec l'aide d'un médecin.

Olivier Van Caembèke | Publié le 09.05.2014 à 15H00, mis à jour le 19.05.2014 à 11H12

 Recommander 51  Tweeter 13  3  

Laisser un commentaire

Poster un commentaire

Commentaires

6

Filtrer : du + récent au + ancien

ismail

14/05/2014



VIVE LES TIMDES

Répondre

Signaler un abus

franky

12/05/2014



je suis très timide et cet article m'a beaucoup aidé, vraiment mes camarade me surnomme cy prien; et ca m'enerve. je suis moche je le sais mais bon tous le monde ne peu pas etre parfait. quand je me lève le matin pour allé en classe...j'ai peur!!! j'ai pas d'ami, je suis seul!!!! Mais grâce a vous je sais quoi faire maintenant et je vais enfin pouvoir me mêler à la populace de mon lycée miteux de picardie. Mais il reste une question à laquelle vous n'avez pas répondu. Pourquoi quand je regarde une fille mon zizi devient-il tout dur et un liquide blanchâtre mouille mon pantalon? encore merci

Répondre

Signaler un abus

Céline

11/05/2014



Bonjour tout le monde ! Moi, c'est très étrange car je suis d'une timidité extrême pour ce qui est de parler, d'aller vers des inconnus. Par contre, une fois que je connais bien les personnes, je deviens presque extravertie ! Est-ce une forme de schizophrénie ? Je fais du théâtre depuis 2 ans et cela m'a beaucoup aidé. Bon courage à tous les timides !

Répondre

Signaler un abus

Claude

12/05/2014



C'est un comportement normal de se sentir à l'aise dans un contexte connu et surtout où on se sent en confiance! Il n'y a aucun souci de comportement, vous êtes tout à fait normale Céline. C R

Signaler un abus

Madeleine

11/05/2014



Bonjour et merci pour cet article qui m'a à la fois rassuré et encouragé à poursuivre mes efforts! J'ai toujours été un peu timide mais je faisais avec et cela ne m'empêchait pas d'obtenir d'excellents résultats, jusqu'au lycée où j'ai été ridiculisé par mon professeur de mathématiques un an durant. Depuis il m'est très difficile de m'exprimer devant un groupe et surtout des professeurs, ce qui est un vrai handicap pour des études en architecture. Cependant, depuis quelques mois je fais de réels efforts pour dominer à nouveau ma timidité. Je me force à ne plus fuir les situations qui me mettent mal à l'aise, j'accepte davantage l'échec. J'ai également décidé de partir étudier un an à l'étranger dans le cadre du programme ERASMUS. J'ai conscience que cela ne sera pas évident mais je reste persuadée que cette expérience constituera une étape importante dans ce "combat"!

Répondre

Signaler un abus

Ornella

11/05/2014



Bonjour à tous, J'ai vraiment aimé cet article qui est riche en conseils et en explications. Je suis de nature timide c'est à dire que je n'aime rien faire par moi-même et demande aux autres comme ma maman ou mes amies de le faire pour moi. Mais grâce à vos conseils je vais essayer de prendre sur moi et d'affronter les petits soucis du quotidien comme demander le prix d'un article à une vendeuse ou alors m'affirmer quand je ne suis pas d'accord. Par contre, prendre la parole en public reste pour moi un gros soucis à affronter. Voilà mon histoire personnelle. Bonne journée :)

Répondre

Signaler un abus

nono

11/05/2014

Moi, je faisais de grosses crises d'angoisse qui m'empêchait de sortir de



chez moi. J'ai été victime de harcèlement verbal et physique par mes camarades et mes instits de CM1 et CM2, ça m'a laissé de grosses cicatrices morales, dont je ne parviens pas toujours à sortir. Après ça, le seul endroit où je me sentais en sécurité, c'était près de mes parents, et encore aujourd'hui, j'ai du mal à les quitter, à 28 ans. Je n'ai toujours personne dans ma vie, j'ai pas de boulot mais je suis bac +5. Je suis toujours en thérapie, mais j'avance peu à peu. En tout cas, ça fait du bien d'en parler.

[Signaler un abus](#)

[Plus de commentaires](#)

À lire aussi



[J'ai peur d'aller au lycée](#)



[Help ! J'ai du mal à m'intégrer dans mon nouveau lycée](#)



["On me traite d'intello" : 6 parades pour ne plus mal le vivre](#)



[Ma bête noire ? Les cours d'EPS...](#)



[Je suis le bouc émissaire de ma classe, comment je m'en sors ?](#)



[Je gaffe tout le temps](#)



Le site lifestyle de [letudiant.fr](#) vous propose d'enjoliver votre vie étudiante: déco, mode, beauté, high tech, geek, cuisine, loisirs ...

Actu Nos recettes

Trendy

[Recette du very sweet burger](#)

[Toast délicieux pour étudiant gourmand](#)

[Un goûter "nostalgique" après une dure journée de cours](#)

[Recette du poulet sauce suprême façon étudiante](#)

[Recette de la tartine saumon fumé et Philadelphia](#)

Top Trendy

["SOS, je suis ultra-timide" : nos antidotes pour mieux gérer](#)

[Acné persistante ? Les solutions de Marie !](#)

[Visage, décolleté, bras, dos... acné, comment s'en débarrasser ?](#)

[Mes parents + mes notes = trop de pression... comment déstresser les darons ?](#)

[SOS cheveux plats : nos recettes pour les booster avant un oral ou une soirée](#)

A découvrir sur Trendy

[C'est quoi, la TV connectée](#)

[Des chambres à louer partout en France](#)

[Echangez votre garde-robe avec Trendy Troc](#)

[Quelle est votre astuce mode pour vous démarquer en entretien ?](#)

[Ma colocataire a 90 ans](#)

[Cuisine en coloco : évitez le cauchemar](#)

Avoir aussi sur

letudiant.fr

[Entrez dans les coulisses de Roland-Garros](#)

[Se sent-on plus citoyen européen après un séjour Erasmus ?](#)

[Comparatif 2014 des écoles d'ostéopathie : les formations agréées passées au crible](#)

[Bac S : révisez la fonction exponentielle en maths avec la vidéo de la Khan Academy](#)



L'Étudiant : Tous droits réservés
Contacts Trendy | L'Étudiant