

# Je suis timide et je ne m'en sors pas

Par : Thibault Bertrand le Jeudi 04 février 2010 (Courrier cadres)

La timidité est un trait de caractère répandu et, pour certains, elle confine au cauchemar. Pourtant, surmonter sa peur est possible.

Chaque matin, Sandra part au bureau à reculons. Non que son boss soit tyrannique ou sa charge de travail trop lourde, mais parce qu'elle est maladivement timide. "Dès qu'on m'observe, qu'on me parle, je rougis, je bafouille. Mes collègues ressentent ce malaise et finissent par m'éviter." Avec son collaborateur d'en face, c'est même la guerre froide. "Il m'en veut car il prend cela pour de l'hostilité", se désole cette trentenaire, juriste dans un cabinet d'avocats.

Pour beaucoup de timides, bien sûr, la gêne ressentie ne les empêche pas de mener une vie normale. **"Mais pour les plus émotifs, ce handicap peut constituer un frein à leur épanouissement", constate la coach Nathalie Giudicelli, spécialisée dans le travail sur l'affirmation de soi.** C'est le cas de Luc, cadre dans l'industrie pétrolière : "Avec mon expérience, je pourrais endosser des responsabilités managériales, mais mon caractère peu expansif me cantonne à la technique." À force de laisser les autres occuper le terrain, il est devenu transparent aux yeux de sa hiérarchie.

Le problème des timides, c'est qu'ils ont tendance à esquiver les situations à risque : animer une réunion, prendre la parole en public, même participer à un pot entre collègues...

## Je m'inventais toutes sortes de maladies...

Un cercle vicieux qui isole et mène souvent dans une impasse. Bruno, un informaticien de 45 ans qui avait jusque-là préservé sa petite tranquillité, a vu un beau jour une nouvelle chef lui confier la charge de mener les réunions du service. "Incapable de lui avouer mes peurs, j'ai inventé toutes sortes d'excuses, fièvre, empêchement de dernière minute, problème personnel, pour ne pas y aller... Jusqu'au jour où elle m'a demandé des comptes." Ce déclic salvateur l'a poussé à réagir et à affronter ses démons en jouant franc jeu avec sa boss, sans se dévaloriser. Sensible à cette démarche, celle-ci a accepté de préparer les réunions avec lui et de les mener en binôme, avant de lui passer la main. Peu à peu, Bruno a pris confiance. Depuis, il s'en sort très bien.

Une autre parade consiste à anticiper pour éviter les situations à risque. C'est celle qu'a choisie Didier, un directeur administratif et financier, redoutant le regard des autres alors qu'il dirige vingt personnes. "Je prépare et j'anticipe tout, mes interventions en réunion sont calées à la virgule près, et je liste toutes les questions possibles pour ne jamais être pris au dépourvu." De quoi donner le change, tant qu'un imprévu ne vient pas gripper cette machinerie...

"Pour s'en sortir, il faut se confronter à ses peurs, c'est le premier pas vers la délivrance", analyse Gérard Macqueron, psychiatre spécialiste de l'anxiété sociale et co-auteur, avec Stéphane Roy, psychothérapeute, de *La Timidité, comment la surmonter\**. Certains en font même leur moteur pour se surpasser. Alain Souchon, Woody Allen et Jacques Brel ont transformé leur timidité en atout.

## Des cours de théâtre pour acquérir de la confiance

Pour progresser, pourquoi ne pas se fixer des challenges ? Clément, ingénieur motoriste dans l'automobile, se force à aller vers les autres. "J'ai commencé par saluer les uns et les autres en arrivant, puis à me joindre au groupe pour la pause-café, et à aller déjeuner avec les collègues ; parfois, j'apporte des croissants le matin." Clément a ainsi surmonté sa peur et renoué le fil avec ses collègues qui le prenaient pour un ours mal léché.

Attention toutefois à ne pas brûler les étapes : **"Les objectifs doivent être réalistes, sinon on s'enferme dans la spirale de l'échec"**, souligne **Nathalie Giudicelli**. Aurélie, elle, a pris des cours de théâtre, pour acquérir la confiance qui lui manquait. "Ça m'aide à me lâcher, à être plus spontanée", se réjouit-elle. "Les cours d'improvisation procurent de meilleurs résultats, observe Gérard Macqueron, en poussant le timide à puiser dans son registre personnel."

Enfin, pour retrouver confiance, mieux vaut apprendre à se faire respecter. "Les timides veulent être aimés et ils redoutent les situations conflictuelles, analyse Gérard Macqueron, ce qui ne les aide ni à s'affirmer ni à trouver leur place dans le groupe."

Bref, plutôt que d'imaginer des scénarios catastrophes, mieux vaut relativiser les choses. "Demander un service à un collègue, ou prier celui à qui l'on a prêté 10 euros de nous les rendre, quitte à se faire traiter de radin ne met pas notre vie en danger. Au contraire, ça permet de cultiver la confiance et d'avancer."

*\* La Timidité, comment la surmonter, Gérard Macqueron et Stéphane Roy, Éditions Odile Jacob, 2004, 224 pages, 22,50 euros.*



Cet article est paru dans Courrier cadres n°37, daté de janvier 2010.