

LA TIMIDITÉ

La timidité est un mal dont la plupart d'entre nous souffrent. Voici un exemple : Agnès, 24 ans..... Assise sur le rebord de sa chaise, la tête effacée dans les épaules, Agnès n'a guère ouvert la bouche de toute la soirée. Au moment de quitter ses hôtes, elle a voulu les remercier et s'est enlisée dans une sorte de borborygme verbal. En rentrant chez elle, elle s'est alors tenu tout un discours intérieur, émaillé de réflexions brillantes. Tout ce qu'elle aurait dû dire tout à l'heure !

Mais là, face à autrui, elle avait la tête désespérément vide. Un ami est venu lui susurrer quelques propos aimables. Hélas ! Sa tête sonnait encore plus creux..... Funeste timidité ! Ce mal, ce fléau intérieur, cette peur des autres, qui fait que l'on se liquéfie sous leur regard ou leurs remarques. En tout cas, les symptômes de la timidité sont parfaitement répertoriés : dans ce paquet d'émotions aussi paralysantes les unes que les autres, on retrouve pièce-morce la boule dans la gorge, le rouge aux joues, les oreilles vermillon, les sueurs froides..... Le corps vous lâche, la machine ne répond plus, et le naufrage psychologique que l'on voudrait enfouir au plus profond de soi apparaît alors aux yeux de tous.

Et si à cet instant même l'on pouvait radiographier le cerveau, on y verrait une violente modification des échanges chimiques, une tempête neuroendocrinienne et une inondation d'adrénaline. Résultat : vasodilatation (qui provoque le rougissement), hypersudation, perte de tonicité musculaire (les jambes qui flageolent), dessèchement des muqueuses qui gêne l'élocution, perturbation du système de régulation de la température (sensations successives de chaud et de froid), sans oublier l'inconfort psychique, le cerveau au point mort et la mémoire qui fait des faux pas ou vous abandonne, lâchement.....

« C'est inscrit dans les gènes, on hérite de la timidité comme des yeux bleus ou des pieds plats », affirment les généticiens. « Faux, corrigent les comportementalistes. On sait déjà que les enfants timides ou peu sûrs d'eux reproduisent le comportement de leurs parents. » C'est le fameux « effet miroir ». Le père et la mère peuvent

également être « psychotoxiques » en maintenant une pression constante sur leur enfant, en le dévalorisant, ou bien en désamorçant chez lui toute velléité d'autonomie ou d'épanouissement. « Fais pas ci, fais pas ça », « Imite plutôt ton père ou ta grande sœur », « Tais-toi ! Laisse donc parler les grands ».

Il faut aussi savoir que les enfants sont souvent le réceptacle de tous les désirs, de toutes les attentes des parents. En clair, ils essaient de modeler leur enfant à leur image et ne le regardent pas tel qu'il est, mais tel qu'ils voudraient qu'il soit. L'enfant, à leurs yeux, n'est pas une individualité indépendante qui possède sa propre volonté et son activité.

Bref, l'enfant devient timide parce qu'il n'arrive pas à coller à l'image que l'on attend de lui. Même scénario à l'âge adulte : la timidité est là encore l'expression d'un malaise provoqué par le décalage entre l'image que l'on donne aux autres et ce que l'on est vraiment.

« À l'arrière-plan de la timidité il y a presque toujours un immense manque de confiance en soi qui finit par déboucher sur un manque de confiance dans les autres, et surtout, sur un idéal du moi très élevé nous dit le docteur Anne Blanchard-Rémond, neuropsychiatre. C'est parce qu'il se fait de lui une idée trop parfaite que le timide ne peut plus agir normalement. Il ne s'accorde jamais le moindre droit à l'échec, il ne se permet pas cette possibilité, il ne peut l'envisager, et la perspective même de celui-ci le décourage d'agir..... La timidité traduit aussi la peur de ne pas être à la hauteur, de décevoir l'autre..... »

羞怯

我们绝大多数人都会有羞怯的困扰，请看下边这个例子：24岁的阿涅斯，坐在椅子边沿上，头缩进双肩，整个晚上几乎没有说话。在离开朋友家时，她想要表达谢意，却嗫嗫嚅嚅，被哽住了一样，一句话也说不出。回到家后，她却开始自言自语，思绪泉涌，其中不乏妙语金句。可当时为何就什么也说不出呢？

那时候，面对他人，她大脑一片空白。一位朋友过来跟她轻声交谈，她却只会支支吾吾……这要命的羞怯！这内心的枷锁，对他人的恐惧，被他人的目光或言语给打得趴在地上不敢抬头。不管怎样，感到羞怯时总会产生如下症状：喉咙哽住，面颊潮红，双耳发烫，冷汗直流……在这一连串的情绪中，每种都足够让人木然发呆，动弹不得。身体不听指挥，大脑停止运转，本想深深藏起来的难堪和尴尬是那么明显，被所有人看在眼里。

如果此刻能对大脑进行X光透视，就会发现化学反应一时间极其剧烈，神经内分泌爆溢，肾上腺素泛滥。结果就是血管扩张（导致脸红），汗如雨下，肌肉乏力（双腿发软），黏膜干燥导致发声困难，体温调节系统紊乱（身上阵冷阵热），更不用说心理上的不适，大脑停摆，记忆出错或失灵，大脑一片空白。

遗传学家说：“这是基因决定的，羞怯会遗传，就像遗传蓝眼睛或平脚板一样。”“不对，”行为学家更正道，“我们知道，羞怯或不自信的孩子就是在复制父母的行为。”这就是著名的“镜像效应”。父母还可能对孩子不断施加压力，一味贬低他们，打压孩子任何刚冒头的自主欲望或成长欲望。“不要做这个，不要做那个”“多学学你爸或者你姐”“闭嘴！让大人说话”。

要知道，孩子们往往是父母所有愿望和期待的载体。简言之，父母试图按自己的好恶来塑造孩子，他们根据自己所希望的样子来看孩子，而不是把他看成是一个拥有独立意志的、有着自身全部个性的独立个体。

总之，孩子如果达不到父母所期待的样子，就很可能变得唯唯诺诺，不敢表达。成年后也是同样的情形：胆怯同样传达出一种不安，因为自己呈现给他人的形象与真实的自己之间存在着很大差距。

神经精神科医生安妮·布兰查德-雷蒙德博士说：“羞怯背后，几乎总是极度缺乏自信，最终导致对他人亦缺乏信任，尤其是在一个对自我过度理想化的情况下。因为对自己有一个太过完美的设想，要求过高，所以羞怯者常常无法像正常人一样行动。他不允许自己有丝毫失败的可能，不给自己这种权利，甚至一想到失败就感到沮丧，不敢行动……羞怯就是害怕，害怕自己达不到要求，害怕辜负他人……”

