

## 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 vellété 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..... »