



Comment faire face à la timidité ?

ACADÉMIE - MODULE N°78



Module n°78

Comment faire face à la timidité ?

Salut, chers amis ! Bienvenue dans ce module 78. On va parler aujourd'hui de timidité, plus précisément comment faire face à la timidité.

C'est un grand plaisir de t'accueillir pour ce nouveau module puisque le sujet il est super important, parce qu'on apprend une langue étrangère pour la parler. Et à partir du moment où on parle à l'oral, il y a le risque d'être gêné quand on est timide. La timidité peut te toucher aussi bien dans ta langue maternelle qu'elle s'amplifie même quand tu parles une langue étrangère. C'est pour ça qu'on a voulu te proposer un module complet, un module dédié à la timidité, pour essayer de parler du sujet déjà, de le comprendre ensemble.

Une fois qu'on aura compris le sujet, la timidité, on pourra essayer d'appliquer un certain nombre de solutions pour que tu ne sois plus timide ou en tout cas pour que tu sois le moins timide possible au moment de t'exprimer à l'oral en français.

La timidité, c'est un bien grand mot qui cache différentes situations finalement. Elle peut prendre plusieurs formes différentes et elle peut se manifester de différentes façons. Tu peux, si tu es timide, retrouver certains points qu'on va aborder alors que d'autres vont te sembler étrangers. Donc, on va rester, nous, assez général sur le sujet de la timidité, mais finalement peu importe, toi tu prends ce qui t'intéresse. Ce qu'on décrit et qui te touche personnellement, tu peux le prendre, et le reste, tu le laisses et tu n'en tiens pas compte finalement.

L'idée, c'est vraiment de te donner quelques astuces, quelques outils, pour être le moins timide possible. L'idée, ce n'est pas du tout que tu te compares aux autres. Je sais que certains le font. Certains me disent : « Johan, lors des réunions de l'académie, je suis un peu stressé parce que moi je suis timide alors que d'autres ne le sont pas ». En fait, tu n'en sais rien. C'est très difficile de savoir si une personne est timide ou pas. Beaucoup me prennent pour une personne pas timide du tout alors qu'en fait je suis de nature plutôt timide. Donc, c'est très difficile de vraiment savoir quelle est la nature d'une personne et ça ne t'aide pas.

Ne te compare pas aux autres. Par contre, essaie de comprendre ce que font ces personnes. Qu'est-ce que moi je fais pour paraître moins timide quand je m'exprime à l'oral ? Ça, c'est intéressant pour toi. Ici, l'idée, c'est que tu prennes vraiment du temps pour toi, pour savoir comment mieux te sentir et comment mieux résister ou comment mieux vaincre la timidité. Tu vas prendre un peu de temps rien que pour toi. Tu vas voir que c'est important finalement de bien se connaître. Il y a une grande citation de Socrate, « connais-toi toi-même », c'est une citation très connue qui montre qu'il faut que tu te connaisses. Là, dans le cadre de la timidité, c'est quelque chose de très important.



Être timide, c'est humain. La timidité, elle touche des personnes qui te semblent être sûres d'elles. Quand tu les regardes, tu te dis : « Non, cette personne, jamais je n'aurais imaginé qu'elle soit timide ». Moi, ça m'arrive souvent d'en voir et de me dire : « Ah bon, tu es vraiment timide, mais on ne dirait pas ». Et de mon côté, comme je te l'ai dit, et ce n'est pas du tout pour te motiver ou quoi que ce soit, c'est la vérité, je suis de nature plutôt timide.

Cette timidité, comme je le disais, peut se manifester de différentes façons. J'arrive sans problème à m'exprimer devant des gens. J'ai déjà parlé devant des grandes audiences sans que ça me pose de vrais problèmes. Pourtant, mon cœur se met à accélérer, mon souffle, ma respiration est un peu courte et il y a certaines situations dans lesquelles je ne me sens pas du tout à l'aise.

La timidité, c'est très souvent un frein si elle est exagérée et qu'elle te fait perdre tes moyens, notamment à l'oral, mais ça peut être un bel **atout** également puisque par exemple ça te pousse à mieux travailler. L'exemple que je prenais précédemment, je dis être à l'aise en face d'une audience, mais je dois beaucoup travailler. Avant de parler en public, je travaille beaucoup, parce que justement j'ai cette timidité qui me pousse à travailler. Donc, la timidité peut être un véritable atout dans ta vie. C'est comme tout finalement, un point qui semble négatif est accompagné de choses qui sont tout à fait positives.

Ne plus être timide, ça ne veut pas dire subitement devenir extraverti, d'être tout le temps **sous le feu des projecteurs**, de chercher l'attention. Ce n'est pas du tout le but et je ne pense pas que ce soit réaliste d'imaginer ça. Mais d'un autre côté, ce qu'on veut éviter, c'est que tu souffres trop longtemps de ta timidité.

Le module, il est bâti, Valentine l'a bâti en deux parties. La première, c'est une partie un peu plus courte ou la plus courte des deux dans laquelle on va parler un peu de théorie, la timidité en théorie. Et la deuxième partie, ce sera la timidité en pratique avec six conseils à appliquer dans ta vie pour devenir moins timide.

On utilise pour ce module une double expérience, la mienne, je t'ai déjà dit en introduction que j'étais timide de base, et l'expérience de Valentine également. Donc, tu auras deux visions différentes de deux personnes plus ou moins timides.

Alors, voyons un petit peu ce qu'est la timidité en théorie. Qu'est-ce que c'est, être timide ? Bien sûr, on l'a dit, il y a un **spectre** très large, c'est quelque chose de très large, la timidité, mais on essaie ici de généraliser un maximum. La timidité, c'est une réaction, c'est quelque chose qu'on ressent face au regard des autres. On n'est jamais timide seul. Je ne connais personne qui se met face au miroir et qui est timide tout seul en se voyant. La timidité, c'est toujours face aux autres, ce n'est jamais uniquement face à soi-même. Ça, c'est une généralité plus ou moins universelle.

On est donc timide dans des situations sociales, quand on est avec d'autres personnes, même si évidemment une seule personne suffit. Tu peux parfois être timide en étant uniquement avec une autre personne. Pas besoin d'être dans un grand groupe pour être timide.

Parfois, la timidité, c'est la peur de faire une mauvaise impression. On a peur vraiment d'être jugé par les autres. On se dit : « Mais qu'est-ce que cette personne va penser de moi ? Est-ce que les gens vont se moquer de moi ? » C'est toujours cette peur qu'on a un peu « Est-ce que les gens vont parler dans mon dos en mon absence, quand je serai parti ? » C'est toutes ces choses qui finalement font qu'on est timide et qu'on a peur de la vision des autres, de ce que les autres pensent de nous.

Académie

Module n°78 - Comment faire face à la timidité ?



Tout ça, il y a une explication logique, c'est tiré de notre évolution. L'espèce humaine a évolué. Il y a un certain nombre d'années, il était très dangereux d'être seul. Si les autres te rejetaient, si tu étais rejeté d'un groupe, tu mourais, tout simplement. Nos ancêtres devaient être en groupe pour survivre face à un monde hostile. Donc ça, c'est resté. Ça s'est transmis dans nos gènes et il y a une explication, il y a différentes hormones qui sont libérées et qui nous poussent à nous intéresser à ce que pensent les autres. C'est tout à fait normal, c'est humain, c'est dans nos gènes. On l'a tous plus ou moins, mais le regard des autres est important pour nous.

La timidité, ça peut aussi être la peur donc non plus d'être rejeté, comme on a vu précédemment, mais la peur de faire face à une situation nouvelle, de ne pas être à l'aise dans une situation. On se dit : « Ça va être difficile. Je ne vais pas être à l'aise dans cette situation. Je risque d'échouer ». Et ça, c'est très pénalisant. Évidemment, c'est angoissant. On a une sorte de perte de repère et découvrir une nouvelle chose devant les autres, ça stresse un timide. Le timide, il aime les choses planifiées, clarifiées. Donc souvent, on est moins timide dans une situation qu'on connaît bien.

Je te parlais tout à l'heure des conférences. J'en ai fait quelques-unes. J'ai l'habitude, donc ça me stresse moins que la première fois que j'en ai fait une. C'est ce qu'on disait, le fait d'être face à une situation déjà vécue, ça permet d'être un petit peu moins timide.

Une personne timide va avoir aussi tendance à se juger très sévèrement ou plus sévèrement qu'elle ne juge les autres. On n'ose rien faire parce qu'on a peur de faire mal aux autres. Encore une fois, on pense à l'intérêt des autres alors qu'on devrait parfois penser à son intérêt et on a tendance à se focaliser sur nos petits défauts, sur nos petites erreurs. Ça, c'est typique à des personnes timides. Souvent, les autres ne les voient même pas, nos petites erreurs ou nos petits défauts, mais nous, nous les voyons et nous les exagérons. Donc ça, c'est un petit peu une définition globale de ce qu'est la timidité et comment elles se manifestent au quotidien.

Est-ce qu'on peut et même est-ce qu'il faut se débarrasser de la timidité ? C'est une question que je te pose. On va essayer de te donner notre opinion, Valentine et moi. Tu peux déjà te poser la question. Est-ce que selon toi il faut se débarrasser de la timidité ? Est-ce que c'est possible de se débarrasser de la timidité ?

Si la timidité est extrême, ça peut vraiment être un frein dans ta vie. Certaines personnes fuient complètement les interactions sociales, c'est-à-dire qu'elles ne rencontrent plus personnes, elles n'osent pas aller en public, elles n'osent pas rencontrer de nouvelles personnes par timidité. Certains arrêtent leurs études, certains ont des blocages affectifs. Donc, ça peut vraiment être très pénalisant.

Mais, bien sûr, il ne faut pas confondre le fait d'être timide et le fait d'être introverti ou discret. On peut parfois être introverti, c'est-à-dire on préfère être seul dans son coin, on n'est pas super fan des grandes relations sociales, sans pour autant être super timide. Encore une fois, la timidité, c'est une chose qui peut se travailler, c'est un problème qu'on peut résoudre surtout quand il est relativement extrême. On peut travailler dessus et je pense qu'il faut le faire. Maintenant, je ne suis pas sûr qu'on puisse l'éliminer totalement. D'ailleurs, comme on l'a dit déjà, ce n'est pas forcément l'objectif.

C'est OK d'être introverti, de souhaiter rester seul un peu plus souvent que les autres, c'est OK d'être discret.



Tout ça, ce sont des traits de caractère qui ne sont pas directement en tout cas liés à la timidité. On a le droit d'être **pudique**, on a le droit d'avoir envie de garder son intimité.

La timidité, malgré tout, ce n'est pas une fatalité. Ça veut dire ce n'est pas une chose qu'on ne peut pas diminuer, voire diminuer fortement. En France, on dit qu'une personne sur deux est timide. Je ne sais pas exactement quelle question a été posée pour faire ces statistiques dans le sondage, mais en tout cas une personne sur deux semble être timide, ce qui est énorme, c'est vraiment littéralement énorme et on ne s'en rend pas compte au quotidien quand on va rencontrer plein de personnes.

Souvent, on est trop occupé à être timide ou angoissé soi-même dans son coin pour remarquer finalement que les autres sont dans le même état que nous, voire pire. Imagine, si la moitié des gens que tu croises dans la rue sont timides, à mon avis, tu as quand même le droit de, toi-même, être timide. Donc si tu veux malgré tout baisser ce degré de timidité et devenir une personne qui a finalement beaucoup plus confiance en toi, il va falloir faire des efforts, mais il n'y a pas de grand résultat sans effort. C'est tout à fait finalement acceptable de se dire qu'il faudra travailler dur pour ça.

Pour conclure sur la partie théorique, on l'a dit déjà, mais souvent la timidité c'est vu comme étant une émotion négative, mais souvent la timidité c'est aussi le signe d'une grande sensibilité et c'est aussi souvent une émotion qui s'accompagne de plein d'autres forces. On disait tout à l'heure, la planification, le désir d'anticiper. **Certes**, on anticipe parce qu'on n'a pas envie d'être pris en défaut face aux autres, mais c'est une grande force d'anticiper, de planifier, de préparer.

Donc, il ne faut pas t'en vouloir d'être comme ça, c'est ta nature, si c'est ton cas. Tu peux essayer de travailler pour en tout cas l'atténuer si ce n'est la rendre quasiment insignifiante ou non handicapante dans ta vie de tous les jours.

Alors, comment faire ça ? On va voir ça à partir de maintenant dans cette deuxième partie, la timidité en pratique. Valentine t'a sélectionné six conseils, six astuces pour faire face à la timidité.

La première chose à faire, c'est de te poser une question simple : quelles sont tes forces ? Tu en as forcément, tu en as obligatoirement. Si tu mets l'accent sur tes forces, sur tes qualités, sur les choses que tu fais très bien, que tu réalises intuitivement, tu vas automatiquement prendre confiance en toi. Ça peut être n'importe quoi. L'idée, c'est vraiment de te focaliser sur une chose que tu fais super bien. Ça peut être, je ne sais pas, un don pour la musique, instrument de musique, une qualité de comprendre les grands textes littéraires, n'importe quoi, n'importe quel hobby que tu peux avoir. C'est une chose que tu peux utiliser pour prendre confiance en toi.

Comme on le disait, c'est plus facile d'être à l'aise dans une situation qu'on maîtrise, qu'on connaît. Quand tu es dans un état dans lequel tu peux faire valoir tes qualités, utilise-le. Multiplie ce genre de situation, donc essayer de faire plus de musique, plus montrer tes talents littéraires etc. pour être de plus en plus confiant. Tu peux faire ça en partageant tes intérêts avec les autres, avec les amis. Ça va même renforcer ce trait de personnalité chez toi. Donc, c'est un très bel outil, à mon avis, pour être moins timide.

On m'a raconté une anecdote. C'est une personne assez proche qui me racontait avoir été timide pendant une grande partie de sa vie, depuis toujours. Cette personne, elle a beaucoup essayé de lutter contre ça, contre cette timidité.



Ça lui créait évidemment beaucoup de frustration et elle avait peu de résultat en essayant de se forcer, en essayant de se dire : « Allez, sois moins timide. Ça ira mieux ».

Cette personne, avec le temps, elle a fini par accepter progressivement le fait que ça faisait partie de sa personnalité, mais elle a aussi vu que ça faisait d'elle une personne qui sait écouter les autres et c'est devenu un atout pour elle, pour sa vie personnelle comme professionnelle. À force de devenir quelqu'un qui écoute, c'est devenu une grande force et une grande qualité.

C'est seulement quand elle a vraiment eu ce **déclic**, quand elle s'est dit : « Je vais arrêter de me forcer à ne plus être timide, je vais arrêter d'essayer d'utiliser la force en permanence, mais je vais essayer de me focaliser sur ce qui marche, sur ce qui est positif et qui découle de cette timidité, à savoir ma capacité d'écoute. À partir de maintenant, je vais me relaxer, écouter les autres et ça me servira auprès de ma famille, mes amis, et auprès des personnes avec lesquelles je travaille ».

C'est plutôt, à mon avis, un très bel exemple qui montre qu'un changement de perception, un changement de paradigme, on dit, on change de paire de lunettes, plutôt que de voir la timidité comme quelque chose à vaincre à tout prix, on prend une paire de lunettes qui nous montre que la timidité ça peut entraîner une bonne capacité d'écoute par exemple. Pour avoir plus de confiance, il faut arrêter de se bloquer. Même si on ne deviendra pas instantanément quelqu'un qui a une grande confiance en lui, on arrivera à **apprivoiser** progressivement sa timidité, tout simplement. Encore une fois, je le dis toujours, mais quelque chose qui semble négatif a toujours, renferme toujours en lui quelque chose de positif.

Deuxième conseil, tu t'es posé la question de savoir quels étaient tes points forts, eh bien tu peux te poser la question de savoir quels sont tes points faibles. Ça te permet de savoir finalement quelles sont les situations dans lesquelles tu es le plus timide. On est toujours dans cette idée d'anticipation. C'est souvent la surprise qui nous rend timide, qui nous stresse. Si tu sais par avance : « OK, je vais rencontrer telle situation », je ne sais pas, « je vais être dans un repas où je ne connais personne. Dans ces situations, je suis toujours timide », ça te permet quand même d'anticiper et de te préparer finalement. Et la préparation, c'est toujours la base d'une grande réussite.

C'est toujours beaucoup plus simple de savoir où on va et d'anticiper un maximum. Tu peux te dire : « Tiens, quel genre de situation me pose problème ? Est-ce que ce sont des situations techniques ? Quand je rencontre un problème technique et que je dois en parler ? Est-ce que c'est plutôt dans le domaine professionnel, en réunion, que j'ai des problèmes, que je suis le plus timide ? Est-ce que c'est plutôt des choses superficielles, c'est-à-dire quand je parle avec un inconnu dans la rue, à la poste, à la boulangerie ? » Certains par exemple n'aiment pas les blancs dans une conversation.

Je suis un peu comme ça. Dès que je parle avec quelqu'un, qu'on est deux, qu'il y a du **blanc**, que personne ne dit rien, ça va me stresser un petit peu. Je vais avoir tendance à chercher un truc à dire. C'est d'ailleurs souvent dans ces moments-là où je dis des choses les moins intelligentes. Le fait d'anticiper, de le savoir, ça te permet vraiment de résoudre ces soucis.

Il ne faut jamais ignorer les signaux envoyés par ton corps ou par ton cerveau. Imagine, si tu as un voyant rouge sur ta voiture et que tu ne le prends pas en compte, il va y avoir un problème derrière. Eh bien chez toi, c'est pareil. Si tu as ce signe qui est la timidité, ces émotions négatives, ce stress qui arrive, si tu n'en tiens pas compte, c'est comme si tu disais : « Non, le voyant rouge de la voiture, je m'en moque ».



L'idée ici, c'est de s'écouter, de se demander : « Mais pourquoi je suis timide maintenant ? Pourquoi ? Qu'est-ce qui explique ça ? Est-ce que je suis impressionné par une personne ? Est-ce que c'est la fatigue peut-être qui me rend plus timide ? Est-ce que je n'étais pas prêt ? » Ce travail d'introspection te permet de réagir et de peut-être mieux te préparer la prochaine fois ou mieux te reposer. Donc, il faut t'écouter. L'écoute de soi-même, c'est souvent le meilleur allié qu'on a et ça te permet, encore une fois, de te préparer, d'anticiper, parce que ce qui crée le stress souvent, c'est la surprise.

Ces deux premiers points, connais tes qualités, connais tes défauts, on peut les résumer encore une fois à cette citation très connue de Socrate, « connais-toi toi-même ». Ça, c'est super important.

Troisième astuce : concentre-toi sur l'extérieur. Dans une situation dans laquelle on est timide, souvent on se renferme sur soi-même. Ici, on est dans sa tête, on a l'impression d'être dans une bulle, on s'autoanalyse, on n'écoute rien de ce qui se passe, mais on est en train d'analyser ce qu'on a dit, ce qu'on a fait. On se dit : « Ah je vais avoir l'air bête » ou « tout le monde me regarde » ou « j'ai l'air bizarre, je suis peut-être différent ». On a des pensées finalement en boucle dans la tête qui cassent notre confiance en nous, qui nous empêchent de faire ce qu'on veut. C'est une sorte de spirale négative. On est dans notre bulle.

L'idée, c'est de faire taire ces pensées, de te dire : « Tais-toi ». Le message qui est à l'intérieur doit cesser. Progressivement, on apprend à s'écouter. On respire un grand coup et on essaie de réfléchir tout simplement, se dire : « Mais pourquoi tu ne penses pas ? Est-ce que si quelqu'un d'autre était à ma place, est-ce qu'elle penserait ça ? » Est-ce que si je te regardais, je te trouverais bizarre ? » On essaie vraiment de sortir de la situation. « Est-ce que je me moquerais d'une personne qui est toi finalement ? » Donc, essaie de te regarder un maximum avec bienveillance.

C'est évidemment tout à fait normal d'être nerveux et ça ne va pas partir du jour au lendemain. On te recommande vraiment de cesser ce message quand tu es dans une situation ou dans un environnement dans lequel tu te sens timide et de plutôt te focaliser sur l'extérieur. Écoute plutôt ce que disent les gens. Je te parlais tout à l'heure de l'exemple de ce proche qui utilisait sa timidité pour mieux écouter. En parlant moins, on écoute plus. Tu peux le faire, écoute ce que disent les autres. Regarde-les, observe-les, à quoi ils ressemblent ? Sois attentif. Tu ne seras plus à 100% concentré ou focalisé sur tes émotions négatives, mais tu seras focalisé sur eux, sur leurs messages et sur ce qu'ils ont à faire passer en fait.

Tu pourras plus facilement prendre part à la conversation et tu seras vraiment beaucoup moins anxieux, beaucoup moins stressé. Tu auras beaucoup plus de confiance et tu auras cette spirale positive, puisque ton interlocuteur te trouvant plus intéressant aura tendance aussi à plus t'interroger, à plus te mettre en confiance, et cette spirale positive montante sera face à toi et tu n'auras plus qu'à l'écouter et à parler librement sans timidité ou en tout cas avec beaucoup moins de timidité que tu n'avais auparavant.

Quatrième conseil : inspire-toi des autres. Tu t'es certainement déjà demandé : « Mais comment font-ils ? Tous ces gens qui semblent ne pas connaître la timidité, comment ils font ? » À notre avis, que ce soit Valentine ou moi, notre avis, c'est qu'ils **prétendent**. Ils ont un fond de timidité, mais ils ne le montrent pas. Ils font semblant d'avoir confiance au début, ils ont un excès de confiance qui arrive et ça devient au fur et à mesure plus naturel. Donc, ils font semblant jusqu'à ce soit naturel finalement. Le plus compliqué, c'est toujours le début. C'est toujours le premier pas qui est le plus complexe.



Donc, il faut faire attention au début.

Si tu peux ou si tu l'as déjà fait dans des situations compliquées, recommence et amplifie ça. Tu fais en sorte, quand tu arrives quelque part, tu vas aux toilettes avant, tu souffles, tu te mets face au miroir, tu dis : « Allez, je suis une personne de confiance ». Tu y vas, tu rencontres les autres : « Bonjour. Je m'appelle... » et tu discutes. Le fait d'avoir, au départ, fait semblant, ça te permettra obligatoirement d'avoir beaucoup plus confiance par la suite.

Ce que tu peux faire aussi, c'est observer les gens qui ont confiance en eux. On a dit, quand tu es timide, c'est très important d'observer, d'écouter, de te regarder. Comment tu les vois se déplacer, ces gens ? Comment ils marchent ? Quel est leur langage corporel ? Toutes ces choses-là, essaie de les observer. Ça te permettra d'apprendre des choses et de le tester par toi-même. Comment ils gèrent leur respiration ? Quelle est l'intonation de leur voix ?

L'idée, ce n'est pas de jouer un rôle et de copier exactement une personne, mais de t'inspirer de ce qui la rend finalement sûr d'elle ou ce qui fait qu'on la perçoit comme étant une personne sûre d'elle et tu prends un ou deux traits qui correspondent à ta personnalité et qui sont **applicables**.

Pense aux athlètes, aux sportifs de haut niveau, eh bien ils étudient leurs concurrents pour essayer de s'inspirer de ce qui marche. Tu peux faire pareil. Regarde les personnes que tu connais qui ne sont pas du tout timides. Regarde les conférenciers en ligne. Sur *You Tube*, tu as plein de conférences. Tu peux peut-être regarder les acteurs de théâtre. Essaie de t'inspirer de tous ces gens.

Si tu connais quelqu'un qui te semble ne pas être timide, qui semble avoir plein de confiance, interroge cette personne, demande-lui des conseils directement. Il y a beaucoup à apprendre.

Tu peux aussi essayer d'avoir une sorte de modèle, un alter ego, que tu vas imiter dans certaines situations. Tu vas te dire : « Tiens, cette personne m'inspire quand on est en repas par exemple avec des inconnus, eh bien je vais penser à elle quand je vais rencontrer des inconnus, je vais penser à cette personne. Ce sera mon alter ego, une sorte de super-héros que je vais essayer de copier dans des situations bien définies ».

N'oublie pas cependant que tu es une personne à part entière. L'idée, c'est de s'inspirer, ce n'est pas de copier quelqu'un et de devenir quelqu'un d'autre. Souvent, ce qui crée la timidité, c'est justement le fait de vouloir être différent et de vouloir être quelqu'un d'autre. Ici, ce n'est pas le but. On veut que tu restes toi, on veut juste que tu attrapes quelques astuces chez d'autres personnes. Donc, accepte tes qualités bien sûr, c'est super important, on l'a dit, et accepte tes défauts aussi, qui sont tout à fait normal.

Cinquièmement : lance-toi des petits défis régulièrement. L'idée c'est, tu peux essayer tous les jours si possible ou toutes les semaines si c'est trop compliqué, de faire une chose qui te stresse un petit peu, une chose que tu crains, une situation dans laquelle tu ne te sens pas confortable.

Le but, ce n'est pas de **brûler les étapes** et d'arriver si tu as peur de parler en public et de parler devant 100 personnes, évidemment, il faut y aller petit à petit. Ne te mets pas dans des situations qui te stressent sans préparation. Ce n'est pas le but non plus. Le but, c'est juste de sortir un peu de ta zone de confort de temps en temps.



Tu peux commencer par organiser une petite présentation dans ton travail ou tu peux organiser une réunion dans le cadre de l'académie. Tu as la section Organise ta propre réunion. Ça peut être un moyen de sortir de ta zone de confort et de venir nous parler d'un sujet qui te passionne. L'idée, c'est sortir un tout petit peu de sa zone de confort. Tu peux, si ça c'est un pas qui est trop grand, enregistrer un vocal sur *Telegram*. En plus, sur *Telegram*, tu peux effacer le message s'il ne te plaît pas.

L'idée, c'est de commencer petit et de progresser en sortant tous les jours, si possible, de sa zone de confort. Petit à petit, tu vas banaliser des situations qui, avant, te rendaient timide. Des situations qui, auparavant, étaient des situations stressantes pour toi deviendront normales, banales.

Et quand tu seras en toute confiance, quand tu auras fait 10 messages vocaux *Telegram* et que tu auras l'impression que c'est quelque chose de facile, tu pourras passer à quelque chose d'un peu plus complexe. Sortir de sa zone de confort, ce n'est jamais un plaisir. Tu fais un petit effort et au fur et à mesure, tu verras que tu vas **t'endurcir** et que ton niveau de timidité va baisser. Le plus tôt tu vas le faire, plus rapides seront tes progrès, plus vite tu vas surmonter tes difficultés.

Tu sais, par exemple, si tu as déjà couru, fait du jogging, qu'au début c'est le plus dur. Le premier jogging de ta vie, ça a dû être le plus difficile. Et même quand tu pars, les premiers mètres, ce sont souvent les plus compliqués, mais la fois d'après c'est toujours plus facile. Et si tu enchaînes ces fois d'après, tu rends les choses de plus en plus simples pour toi.

Et ça, c'est une technique que moi j'utilise souvent, de sortir de sa zone de confort. J'essaie toujours, quand je vais faire une chose qui me stresse un peu, de penser à la dernière fois où ça a bien marché. Si je vais parler devant des gens pendant une conférence, je vais penser à ma précédente conférence qui m'avait stressé au début forcément, qui m'avait rendu anxieux et qui s'est super bien passé. Je me dis : « Tu vois ? Ça va être exactement la même chose, cette fois ». Je stresse un peu, mais je vais bien m'en sortir et tout va bien se passer.

Sixième conseil : Pense à ton corps. Ça, c'est un truc qui marche super bien, c'est super facile à faire, mais l'idée c'est de te focaliser sur ta respiration. Souvent, quand on est timide, on respire trop vite, du coup on a tendance à manquer d'oxygène et à aussi avoir le souffle court.

L'idée, c'est de bien respirer. C'est tellement naturel la respiration qu'on n'y pense pas et pourtant c'est super important. Il faut vraiment y penser. Ça donne une meilleure condition physique mais surtout, parce que c'est ce qui nous intéresse ici, mentale. Tu auras le souffle moins court quand tu seras stressé, quand tu seras énervé, voire effrayé, quand tu seras dans un état de timidité, si tu respirez correctement. Prends tout le temps nécessaire. Si tu as besoin de t'isoler cinq minutes, fais-le, vraiment. C'est super important.

Un exercice qui fonctionne bien, c'est aussi tout ce qui touche à la méditation. C'est lié au point précédent puisque quand on médite, on apprend à respirer, mais l'idée c'est tu peux pratiquer une routine de méditation avant certains événements qui te stressent, certaines situations, certains environnements qui te rendent timide.

On l'a déjà dit à plusieurs reprises, mais c'est pour ça qu'il faut te connaître. Si tu sais, « tiens, demain, je vais rencontrer une situation un peu stressante, je sais que quand je suis fatigué, je suis encore plus timide », eh bien tu peux dire **la veille, au soir**, « je vais me reposer et je vais méditer » par exemple.



Donc, tu acceptes pendant cette séance de méditation les pensées négatives. On n'est pas là pour chasser les pensées. Tu les acceptes, tu les écoutes, tu les comprends, tu n'es pas là pour chasser, encore une fois, et tu essaies d'être présent dans ta tête.

C'est un travail, ici, qui se fait à la racine, parce que qu'est-ce qui cause la timidité ? Ce sont les pensées, on l'a dit déjà. Les pensées causent la timidité. Donc si, grâce à la méditation, tu apprends à gérer tes pensées, forcément, tu seras moins timide. Donc, tu peux essayer cet outil qui fonctionne très bien.

Pour sortir de ta zone de confort et puis pour travailler l'aspect corps, tu peux faire du théâtre. Inscris-toi à des cours de théâtre si tu es trop timide. Tu peux faire un sport. Ça te permet de rencontrer des gens et en même temps de travailler les aspects physiques. Il y a plein de choses à faire pour travailler ces aspects timidité.

Si tu te dis : « Tiens, les six points précédents, je vais les appliquer en même temps », ça va faire comme les résolutions au début d'une nouvelle année, tu vas vite abandonner. L'idée, c'est d'y aller tranquillement. Ne te surcharge pas. Choisis un conseil que tu vas appliquer et que tu vas essayer de suivre pendant un moment, ensuite un autre, mais tu y vas vraiment au fur et à mesure, sans sauter les étapes, comme on dirait d'une façon un peu familière, sans **te cramer**. Ça veut dire tu te preserves malgré tout, tu y vas petit à petit avec l'esprit kaizen. Tu fais des petits pas quotidiens réguliers plutôt que de chercher des grands pas, des grandes améliorations, donc reste réaliste, c'est super important.

N'oublie pas de célébrer chaque petite victoire, parce que c'est ça, c'est le chemin qui est beau, ce n'est pas seulement la destination finale, qui est celle que tu vas bientôt rencontrer, qui sera le fait d'être, on va dire, à l'aise à l'oral, d'avoir confiance en toi quand tu parleras français ou ta langue maternelle, mais il faut aussi célébrer chacune des petites étapes qui vont t'emmener jusque là-bas.

Dernier conseil : n'hésite pas à demander de l'aide. Tu peux demander à tes proches qui te connaissent bien. Encore une fois, s'ils te connaissent, ils sauront t'aider. Les proches peuvent nous dire : « Oh non... » ils peuvent te rassurer par exemple en te disant : « Ben non, moi je ne trouve pas que tu as cette difficulté ». Ils peuvent renforcer ta confiance en toi en insistant sur une de tes qualités. Donc, n'hésite pas d'avertir tes interlocuteurs de ta timidité, ce n'est pas une honte. Tu peux leur dire : « Je suis un peu anxieux, je suis un peu timide ». Ça permet aussi à avoir de la bienveillance. Ça va créer un environnement de confiance et un environnement plutôt positif qui te permettra de te détendre et d'être beaucoup plus calme.

Tu peux aussi demander l'aide d'un professionnel. Encore une fois, il n'y a aucune honte. Bien que je sois toujours là à essayer de te pousser à utiliser des techniques un peu naturelles, à résoudre tes problèmes par toi-même, tu peux suivre des stages anti-timidité, tu peux vraiment chercher à te faire aider par quelqu'un dont c'est le métier.

Parfois, la timidité, elle vient d'une grande souffrance émotionnelle. Et là, seul un vrai professionnel pourra t'aider. Les conseils qu'on te donne ou les conseils que tu as en ligne ne suffiront pas parce que tu auras besoin d'un vrai **diagnostic**, d'avoir une personne qui va pouvoir peut-être identifier une **phobie**, une anxiété sociale, vraiment un problème de fond que tu ne peux pas régler autrement qu'avec son aide. Donc, il n'y a rien de négatif, il n'y a aucune honte à vraiment consulter quelqu'un dont c'est le métier, surtout si tu sens que cette timidité est plus de l'ordre de la maladie que d'un petit problème temporaire sur lequel tu peux travailler.

Académie

Module n°78 - Comment faire face à la timidité ?



En conclusion, on t'a dit plein de choses intéressantes sur la timidité, prends vraiment le temps de réétudier le module, de lire le PDF, de prendre des notes, de choisir les choses sur lesquelles tu vas travailler etc. On est tous d'accord, je pense, pour dire que la timidité c'est très dur à surmonter, mais ce n'est pas impossible. Donc, il n'y aura pas de magie, mais le fait d'y travailler régulièrement, ça va te permettre de progresser. Donc si tu cherchais une astuce magique, malheureusement, il n'en existe pas, en tout cas pas à notre sens, mais avec les conseils qu'on t'a donnés dans ce module, tu peux clairement progresser.

Vas-y, on l'a dit, doucement. Sois réaliste. N'essaie pas de tout changer d'un coup, de tout appliquer d'un coup, parce que tu aurais les résultats opposés à ce que tu attends, finalement. En voulant tout faire d'un coup et en cherchant à résoudre ce problème très vite, tu vas créer plus d'anxiété et tu vas l'aggraver, donc sois patient. Comme on dit, prends ton mal en patience. Reste toi-même si tu es mal à l'aise. Le fait d'être avec nous dans l'académie, ça va t'aider à être encore moins timide dans ta langue maternelle.

Je me souviens que le fait d'avoir appris l'allemand, quand j'étais en Autriche, ça m'a beaucoup aidé à être moins timide en français, parce que quand tu es habitué à parler dans une langue étrangère, eh bien ça limite ta timidité dans ta langue maternelle.

N'oublie pas, si la timidité est trop handicapante, de consulter quelqu'un, ils sont là pour ça, et n'oublie pas de participer dans la communauté de l'académie *Français Authentique*, parce que c'est un endroit bienveillant. On est à un endroit idéal pour les timides, parce qu'il n'y a jamais de critique, jamais de jugement. On est tous là pour s'entraider. Vous avez tous des objectifs qui sont proches. Donc, c'est vraiment le meilleur endroit pour sortir de ta zone de confort tout en ayant du soutien, tout en trouvant du soutien.

Et, comme je le disais, le fait que ce ne soit pas ta langue maternelle, eh bien ça va multiplier encore plus ton succès. Donc, sois fier de toi, il y a peu de monde qui font ce que tu fais, qui sont capables d'aller s'exprimer dans une langue étrangère alors qu'elles sont timides. Donc, sois fier de ça. Tes succès en français, j'en suis persuadé, ils t'aideront dans ta langue maternelle.

Sors dès cette semaine de ta zone de confort en venant nous parler sur *Telegram*, sur *Facebook*, dans la salle *Zoom* ouverte 24 heures sur 24 ou encore dans une des réunions avec nos tuteurs. Bravo pour tes efforts. La suite du module, tu la connais, le vocabulaire, la prononciation et le quiz.

Moi, je te dis à très bientôt. On se retrouvera le mois prochain pour le module 79 sur les grands compositeurs français de musique classique. Je te dis à très bientôt. Merci d'être membre de l'académie *Français Authentique*. Salut !