

Manque de confiance en soi, peur de décevoir, sentiment d'être inintéressant, conviction de paraître ridicule. « S'il faut agir, je ne sais que faire ; s'il faut parler, je ne sais que dire ; si on me regarde, je suis décontenancé », écrivait Jean-Jacques Rousseau dans ses *Confessions*. « La timidité a été le fléau de toute ma vie », avouait Montesquieu dans *Mes Pensées*. Car la vie du timide est faite d'occasions manquées, d'isolement et de frustrations. La tentation d'éviter les situations embarrassantes est grande. Et la peur de rougir, une obsession. Ereutophobie, dit-on en langage savant. Le drame du timide est alors de voir ses prophéties se réaliser. Et pour cause : à force de redouter de trembler ou de rougir, il finit par provoquer les réactions du corps qui trahissent sa crainte et son malaise. Car le corps ne triche pas. La timidité est toujours l'occasion d'un stress intense : l'adrénaline coule à flot dans les artères, les battements du cœur s'accroissent, les muscles se tendent, l'estomac se contracte, des gouttes de sueur perlent sur le front, les mains sont moites, les joues chauffent. L'organisme tout entier est en alerte. L'inconfort est maximal. Il y a une dizaine d'années, une enquête révélait que 60% des Français se considéraient *timides*. Parfois, le trouble tourne à la véritable phobie : terrorisé, l'individu annule ses rendez-vous, il ne répond pas au téléphone, il ne correspond que par e-mail et, s'il doit quand même affronter le regard de l'autre, il se donne du courage en consommant de l'alcool. Cette anxiété sociale toucherait 2 à 10% de la population.

... je me soigne

La timidité serait-elle une maladie ? « Dix millions d'Américains souffrent d'anxiété sociale. La bonne nouvelle est que l'on peut la soigner », annonçait fièrement une campagne d'affichage soutenue par l'Association américaine des psychiatres et financée par un grand laboratoire pharmaceutique. Le risque de dérive est donc réel. Car la timidité ne semble pas dictée par notre patrimoine génétique. Tout au plus par des prédispositions familiales qui sont essentiellement liées à l'éducation. Surprotection, mises en garde abusives, dévalorisations, manque d'encouragement, impératifs de performance et d'excellence, le cruel *c'est bien mais...* sont à l'origine du manque d'estime de soi qui fait redouter le jugement d'autrui. Plutôt que les antidépresseurs recommandés par les campagnes publicitaires améri-

caines, il faudrait apprendre à s'accepter tel que l'on est. Parfois, les conditionnements sont tellement ancrés dans la personnalité et, sans doute, dans les circuits neuronaux du cerveau, qu'il faut recourir à un traitement plus ciblé. Une thérapie cognitivo-comportementale permet alors de *reconditionner* l'individu en lui faisant affronter une réalité qu'il redoute afin qu'il découvre que celle-ci n'est, en fait, pas aussi terrifiante qu'il l'imaginait. « J'ai osé danser devant le groupe de thérapie, déclare une jeune femme. J'y ai même trouvé du plaisir. Depuis, j'essaie de pratiquer cette *audace* dans ma vie quotidienne ! »

... c'est parfois un atout

Dépasser sa timidité implique de s'approprier soi-même pour moins se défendre. Le jeu en vaut certainement la chandelle car l'émotion et l'hyper-sensibilité des timides leur donnent accès à une vie plus intense. « Le regard d'une femme suffisait pour m'inhiber, écrivait Emmanuel Kant. Plus je voulais plaire, plus je devenais gauche, mais alors, au milieu des malheurs affreux de ma timidité, qu'un beau jour était beau. » Tous les acteurs le savent : c'est après les grands trucs que se donnent les meilleurs spectacles. Et, selon une enquête du spécialiste américain des grandes entreprises, Jim Collins, les grands managers ne sont pas les plus médiatisés ; au contraire, ce sont des gens ternes, timides et humbles. Très exigeants vis-à-vis d'eux-mêmes, ces introvertis cherchent la perfection, leur audace les incite à se dépasser, à se surpasser même. Leur réserve cache une grande capacité d'écoute et une aptitude à observer. Ils prennent le temps de la réflexion, ils évitent les conflits et, en même temps, ils refusent les compromis. Ils sont vrais, ils ne trichent pas. Et s'ils mettent plus de temps pour construire leur carrière professionnelle, celle-ci est souvent plus solide et plus durable. À l'instar de Napoléon, de grands timides se sont révélés de grands rassembleurs et meneurs d'hommes. Ainsi, contrairement aux idées reçues, la timidité n'est pas forcément un frein à l'ambition. Et, dans un monde qui tente de revaloriser des valeurs plus sensibles, laisser paraître sa timidité est de moins en moins considéré comme une fragilité. Du coup, les nouveaux héros s'appellent Amélie Poulain, Harry Potter, Zinedine Zidane ou... Benoit Poelvoorde ?

JE SUIS TIMIDE, MAIS...

Parfois considérée comme une maladie, la timidité n'est **pas forcément un handicap**. Explications.

POUR EN SAVOIR PLUS

- > Ch. André, P. Legeron, *La peur des autres*, Odile Jacob 2000
- > G. George, *Soigner la timidité chez l'enfant et l'adolescent*, Luis Vera 2003
- > J. Collins, *De la performance à l'excellence : devenir une entreprise leader*, Village Mondial 2003

Thierry Janssen est médecin et psychothérapeute, auteur des livres *Le Travail d'une vie* et *Vivre en paix* (Robert Laffont). Son prochain ouvrage consacré aux médecines du corps et de l'esprit paraîtra en février 2006 aux Editions Fayard.

THIERRY JANSSEN - ILL. TERESA SDRALEVICH

