

Les timides mettent en place un panel de stratégies pour essayer de faire face à la souffrance qui accompagne leur timidité. On en retrouve trois principales : ils évitent les situations anxiogènes, tentent de contrôler leurs symptômes physiques, demandent de l'aide à un proche. Mais leurs tentatives de solutions sont souvent inefficaces et contre productives. Voici, en réponse, trois exercices que Cécile Marguin, psychopraticienne et auteur du livre « A visage découvert » aux Editions Enrick B, donne à celles et ceux qui viennent la consulter.

Première stratégie : l'évitement des situations anxiogènes

La solution inopérante

« *La grande majorité des timides s'efforcent d'éviter les situations anxiogènes* ». Un exemple classique : un adolescent, tétanisé à l'idée de prendre la parole devant la classe.

L'exercice du thérapeute :

L'exercice du « *pire* » : **faire traverser au timide le scénario qu'il redoute le plus** en lui faisant imaginer, quotidiennement pendant 10 jours à raison de 10 à 15 min par jour, ce qu'il pourrait se passer de pire.

Reprenons notre adolescent : il pourrait s'évanouir en classe, deviendrait un sujet de moquerie, la risée du collègues, affublé d'un surnom ridicule, ne plus pouvoir aller en classe et devoir être déscolarisé...

Dans quel but ?

« *Une peur que l'on n'affronte pas, grossit ; une peur que l'on invite, que l'on regarde en face, diminue* ». L'objectif de cet exercice est d'affronter sa peur pour la réduire. Plus l'adolescent timide prendra la parole (et constatera que ces prévisions si pessimistes ne se produisent pas, ou pas dans les dimensions fantasmées), plus il lui sera facile de le faire.

Deuxième stratégie : tenter de contrôler les symptômes physiques

La solution inopérante

La timidité est souvent accompagnée de symptômes physiques (rougissement, bégaiement, transpiration excessive...)« *En essayant de contrôler ces symptômes envahissants, c'est à dire l'incontrôlable, ils perdent le contrôle* ». Tenter de ne pas rougir est la façon la plus certaine d'aggraver le rougissement...

L'exercice du thérapeute :

« *Nous leur disons : plutôt que d'essayer de les contrôler, invitez vos symptômes, forcez vous à transpirer, à rougir, à bégayer* ». L'idéal, avant une réunion ou une présentation, serait d'annoncer que vous allez très certainement rougir ou bégayer. **Enfin, quand les prémisses de ces manifestations physiques arrivent, il faut tenter de les augmenter.** Ne pas se dire « il faut que cela s'arrête », mais plutôt : « il faut que ça continue ».

Dans quel but ?

L'objectif est de passer d'un symptôme envahissant à exactement l'inverse : un symptôme prescrit donc volontaire. Le but n'est pas de mettre volontairement mal à l'aise la personne timide, mais de l'aider à apaiser sa souffrance. En cherchant intentionnellement à rougir, les rougissements n'arrivent pas ou de façon moins intense car le fonctionnement habituel est court-circuité : « *c'est la peur de rougir qui accentue les rougissements, or chercher à s'efforcer de rougir détourne la peur ou la rend moins envahissante* ».

Troisième stratégie : demander de l'aide à un proche

La solution inopérante

Les personnes timides ont tendance à demander à un tiers (très souvent les proches) de les aider (les accompagner quelque part, faire les démarches à leur place...)

Par exemple : une jeune enfant qui a peur de réclamer quelque chose à la maîtresse et va demander à sa maman de le faire pour elle.

L'exercice du thérapeute :

« On stoppe le cercle vicieux de demande d'aide et on dit aux proches qu'en voulant les aider ils provoquent l'inverse de ce qu'ils souhaitent : si, dans un premier temps, la peur diminue, elle est toujours là la fois d'après ». Reprenons l'exemple de l'enfant : si l'intention est bonne, la mère va générer l'inverse. À court terme, sa fille sera soulagée, mais l'effet boomerang sera d'envoyer le message qu'elle est incapable de le faire seule.

Dans quel but ?

Toujours le même : **c'est en affrontant ses peurs qu'on les réduit**. « Ce qui est important est de procéder en douceur, par doses homéopathiques ». Pour des adolescents qui n'osent pas entrer en relations avec leurs pairs, les faire d'abord marcher à côté de quelqu'un pendant les intercourses sans lui parler. Puis, la fois d'après, de lui dire quelque chose, même de banal.

Enfin, le choix doit toujours revenir aux patients timides récalcitrants à l'idée de faire les exercices que prescrivent les thérapeutes. Ces derniers peuvent alors dire : « soit vous continuez à faire ce que vous faites, et pour cela vous n'avez pas besoin de moi, mais la peur subsistera. Même si ce n'est pas confortable, vous avez survécu jusque là et je comprendrais très bien que vous choisissiez cette option. Soit vous affrontez votre peur, ça va être très dur, mais vous aurez une chance de la voir diminuer et que votre vie devienne plus confortable. Mais cela demande beaucoup de courage car, en effet, ce que je vous demande est très difficile ».