

À VISAGE DÉCOUVERT

Dépasser la timidité et la peur des autres
avec la méthode de Palo Alto

CÉCILE MARGUIN

« J'ai choisi la solution qui me ferait, me semble-t-il le moins souffrir. J'ai avalé la fève qui me destinait à être la reine de cet instant. J'ai rassemblé mon courage pour gober le petit Jésus qui était confortablement installé sur sa couche. Le fait même d'imaginer les vingt paires d'yeux de mes camarades de classe tournées vers moi m'était insupportable. »

La timidité fait parfois faire l'impensable, elle peut prendre différentes formes et ses dames de compagnie (peur, honte, tristesse et colère) trottaient derrière elle. Elle nous fait rougir, bégayer, trembler, défaillir.

Elle est comme une voisine un peu collante qui sonne à notre porte pour un oui ou pour un non. Dérangeante et un peu trop omniprésente. Elle nous retient sur le pas de la porte pour nous ralentir quand nous voulons passer un coup de téléphone. Elle est là quand nous devons poser une question au facteur ou demander notre chemin dans la rue.

La timidité et la peur des autres est une souffrance au quotidien pour certains, un véritable enfer pour les autres. Elle empêche parfois de travailler, d'aller à l'école, provoque des troubles alimentaires, et pousse à la dépression dans certains cas.

Ce livre présente 8 cas de personnes souffrant de timidité que j'ai pu aider avec la thérapie brève systémique et stratégique selon la méthode Palo Alto.



Cécile MARGUIN est certifiée en hypnose Ericksonienne et en sophrologie Caycédienne, elle se consacre désormais à la thérapie brève. Passionnée par le modèle Palo Alto elle est spécialisée en souffrance scolaire, formée par Emmanuelle Piquet et diplômée de l'Université de Bourgogne en gestion des souffrances en milieu scolaire et périscolaire. Elle exerce au sein des centres A 180 degrés/Chagrin Scolaire dans lesquels elle consulte et forme.

Mademoiselle Golzio, jeune institutrice de CM1 avait les yeux saphir et les cheveux corbeau. Elle en imposait La Demoiselle, elle aurait transformé en esquimau n'importe quelle braise. Elle était suivie par un saucisson à quatre pattes et aux oreilles pendantes, qui attendait sagement dans le couloir pendant les heures de classe. Je crois que lui non plus n'en menait pas large.

Un jour de janvier, après une interminable dictée, notre institutrice sortit de l'armoire une jolie galette des rois. Nous étions surpris et joyeux, mais le plaisir fut de courte durée en ce qui me concerne, puisque ce que je redoutais le plus arriva. En pleine dégustation, mes dents cognèrent la fève. En une fraction de seconde je me suis imaginée avec la couronne sur la tête, mes camarades applaudissant, mon institutrice posant sur moi son regard de glace en installant délicatement la chose sur mes cheveux. J'avais envie de disparaître, de fuir cette situation inconfortable. Totalement insupportable. Alors que tous mes camarades espéraient avoir la chance de tomber sur la fève, moi, je n'en voulais pas. Les conséquences de ce sacrement auraient été beaucoup trop importantes pour moi. Mon institutrice et mes camarades auraient attendu de moi que je souris, que je sois fière d'être la reine. Alors une sorte de tempête a envahi mon cerveau, mes pensées obsédantes ont valsé avec mes émotions submergeantes, mon visage est devenu cramoisi, mon coeur de petite fille s'est emballé. Une sorte de brouhaha a rempli la pièce, plus rien ne comptait, je ne me préoccupais que de moi-même, j'étais à l'étroit dans cette situation insupportable, de laquelle je voulais à tout prix me sortir. Ce jour-là, j'étais face à une alternative : ou je décidais de brandir cette fameuse fève tant convoitée et je prenais le risque de voir se déposer sur moi tous les regards qui m'entouraient, ou je l'avalais et je prenais le risque de m'étouffer. À ce moment précis, j'ai choisi la solution qui me ferait, me semble-t-il le moins souffrir. J'ai avalé la fève qui me destinait à être la reine de cet instant. J'ai rassemblé mon courage pour gober le petit Jésus qui était confortablement installé sur sa couche. Le fait même d'imaginer les vingt paires d'yeux de mes camarades de classe tournées vers moi m'était insupportable. En y réfléchissant, c'est certainement un brin de paille au goût amer de peur et de honte qui est resté coincé dans ma gorge.

En effet, l'école est souvent synonyme d'enfer pour les timides. Lorsqu'on est tout petit, on se réfugie dans les jupes de sa mère et tout le monde trouve ça mignon, mais c'est en grandissant que cela se complique. Dès qu'on passe au monde adulte, on parle d'introvertis, on considère qu'un timide est handicapé dans sa vie professionnelle, on pathologise, on étiquette, ce qui rend la chose presque indélébile. L'institut CSA a réalisé un sondage téléphonique pour le mensuel *Ça m'intéresse*, avec comme question : "d'après vous, quelles sont les deux principales qualités qu'il faut avoir pour réussir sa vie professionnelle ?" Sans surprise plus de la moitié des personnes interrogées (59 %) répondent qu'il faut d'abord être battant, honnête (51 %) et sociable (38 %). La gentillesse n'arrive qu'en avant-dernière position avec la timidité, et bien après l'intelligence et l'autoritarisme. En effet, ne pas savoir dire non, être trop gentil, se plier aux jeux du pouvoir, sont considérés comme des freins professionnels.

Bien souvent les timides se disent qu'ils sont comme ça, et que c'est ainsi. Un peu comme s'ils étaient nés avec les yeux vairons ou les cheveux roux. Toutefois, la timidité dépend du contexte. En effet, nos introvertis d'aujourd'hui sortent de l'ombre avec les réseaux sociaux où ils n'ont pas peur des autres. Ils intègrent des groupes de parole et sont capables de faire de l'humour et de rire d'eux-mêmes ! Derrière un écran, c'est un peu plus confortable, même si ça n'est pas si facile que ça. En revanche, pousser la porte d'un thérapeute, aller à la rencontre de soi, est une démarche difficile et tellement courageuse pour qui a peur des autres. C'est peut-être avec ce type de patients tout particulièrement que je déploie encore plus d'empathie, de douceur, et de compassion... dans tous les cas je suis immensément reconnaissante de la confiance qu'ils me portent.

Date de sortie : 13 mars 2018

Format : 140 x 210 mm
100 pages
14,95 €

CONTACT PRESSE

Enrick BARBILLON
enrick.barbillon@gmail.com

06 42 32 41 79

9 rue Notre-Dame de Nazareth
75003 Paris

www.enrickb-editions.com