

## Comment vaincre la timidité ?

Nous sommes nombreux à en être victimes ! C'est si dur à vivre. Pourtant on peut s'en sortir ! Explications...

### D'où vient la timidité et comment en sortir ?

Parmi les définitions que le dictionnaire donne à la timidité, nous retiendrons : manque d'aisance et d'assurance en société, confusion, embarras, gaucherie, gêne, honte. Le terme timidité nous fait entrer d'emblée dans le domaine des relations humaines. C'est dans ce contexte qu'il se manifeste, étant vécu comme un handicap, une souffrance, parfois même comme une faute ou une inadaptation aux relations interpersonnelles.

La timidité se construit dans l'enfance. Elle est liée à un manque de confiance en soi, un manque d'assurance en la valeur qu'on a. L'enfant construit son image et son estime de lui-même à partir de ce qu'il perçoit de son environnement (et en particulier des gens importants pour lui : parents, fratrie, copains...). S'il se sent aimé sous condition (à condition d'être sage, d'obéir...) ou s'il se sent rejeté (par une bande de copains à laquelle il n'arrive pas s'intégrer...), il peut se replier sur lui-même et s'emmurer dans la timidité. Une accumulation d'expériences de ce genre le rendra méfiant, peu ouvert aux autres. Cela produira davantage de rejets et la timidité s'installera peu à peu.

Ce rejet social qu'est la timidité est en fait un appel au secours : "aimez-moi ! Si vous venez vers moi alors je saurai que j'ai de la valeur pour vous. Si vous ne faites pas le premier pas, je le

perçois comme de l'indifférence et ça renforce le sentiment que je ne compte pas, que je n'ai pas ma place". Le problème est que cette stratégie du repli (non pensée) ne marche pas. En effet, rares sont les personnes qui vont spontanément aller vers l'autre et s'intéresser à lui. Et encore plus rares sont celles qui persévèrent pour donner le temps au timide de se laisser apprivoiser. Alors comment faire ? Comment sortir de sa timidité ?

Une chose qui me semble importante à dire est la suivante : timide, c'est toi qui a les clefs pour sortir de ta timidité. Personne ne peut faire cet apprentissage à ta place. Par contre, **voici quelques pistes pour t'aider sur ce chemin :**

- 1- Comme je l'ai dit, à la source de la timidité, il y a des blessures. Pour guérir de ces blessures, il est nécessaire d'y faire face, d'accepter de ressentir la souffrance liée à elles. Puis il y a un chemin de pardon à parcourir. Si tu es croyant, c'est en compagnie de Jésus que tu peux faire ce parcours. Il veut te guérir et te délivrer.
- 2- C'est dans le contexte de relations que tu as appris la timidité, afin de te protéger. C'est également dans le contexte de relations que tu peux la désapprendre. Est-ce qu'il y a ne serait-ce qu'une personne auprès de qui tu te sens bien, avec qui tu te sens aimé tel que tu es ? Attache-toi à voir et à recevoir l'amour qui t'est donné (tout en sachant que ce ne sera jamais parfait en ce monde).
- 3- Tu as appris à te replier sur toi. Apprends à sortir de toi-même par des actions

simples. Comme je te l'ai dit la timidité fait souffrir beaucoup de gens. Et timide ou pas, chacun a besoin de recevoir attention et amour. Peut-être y a-t-il dans ton entourage quelqu'un qui aurait besoin de quelques services (personne âgée...). Si tu prends des initiatives pour t'intéresser aux autres (en posant quelques questions, par de petites attentions, des services...), tu feras du bien aux autres et en retour, il y a de fortes chances que tu aies leur appréciation. Et même si ce n'est pas dans 100% des cas, tu auras au moins la satisfaction d'avoir mené ta vie d'une manière dont tu peux être fier. Par de petits gestes simples, tu apprendras une autre manière de vivre, hors de la prison de ta timidité.

- 4- Un dernier point, important, est le suivant : ta valeur, tu ne peux pas te l'attribuer à toi-même. De même pour l'amour, tu as besoin de le recevoir de quelqu'un. Sais-tu que justement il y a quelqu'un qui t'aime ? C'est Dieu. Comment puis-je affirmer cela ? *"Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils unique afin que quiconque croit en lui ne périsse pas mais qu'il ait la vie éternelle"* dit la Bible (Evangile selon Jean ch. 3 v. 16). À la place de **"quiconque"**, tu peux mettre ton nom. Dieu a estimé que tu valais assez le coup pour qu'il envoie son Fils Jésus-Christ afin que tu aies la vraie vie. L'amour dont tu as besoin, la valeur que tu as te sont déjà acquis. Ce sont des ressources disponibles, dans lesquelles

tu peux puiser constamment pour faire face aux défis de la vie.

### **La timidité est-elle une faute ?**

Certains le pensent ou le ressentent ainsi. Ce n'est pourtant pas le cas. En effet, dans la Bible, le célèbre apôtre Paul confie la responsabilité d'une église à Timothée, son disciple timide. Si Timothée était en faute, Paul ne lui confierait pas cette responsabilité. Il l'inviterait plutôt à se repentir. Au lieu de cela, il l'encourage à ne pas se laisser paralyser par cette timidité. Il l'invite à en sortir. Pour cela il lui rappelle qu'il n'est pas seul, lui, Timothée, à livrer le combat : "Ce n'est pas un esprit de timidité que Dieu nous a donné. Au contraire, son Esprit nous remplit de force d'amour et de sagesse" (2ème épître à Timothée ch.1 v. 7). Comme tout chrétien véritable, il a en lui l'Esprit-Saint, l'Esprit de Dieu. Et cet Esprit le rend capable d'aller au-delà de son handicap, afin de servir les autres et de servir Dieu. Et toi, as-tu fait cette rencontre personnelle avec Dieu qui peut transformer ta vie ? C.G., conseillère conjugale .