

QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON EST TIMIDE ?

Résultat d'un « brainstorming » auprès d'un groupe type de formation. La liste qui suit est très intéressante, car elle reflète parfaitement tous les travers que l'on voudrait oublier. Jugez-en plutôt :

- 1) Tripoter les objets
- 2) Ne pas oser, stresser ; être anxieux
- 3) Partir à un moment inapproprié ; s'absenter
- 4) Avoir un trac démesuré
- 5) Faire une sorte de « théâtre » plus ou moins ridicule
- 6) Porter des couleurs sombres
- 7) Refuser l'obstacle ; se défilier
- 8) Ne pas donner son avis
- 9) Vouloir être dans la norme, identique aux autres
- 10) Chercher le soutien des autres
- 11) Éviter de se faire remarquer, d'être différent(e)
- 12) Être en posture de fermeture (type bras croisés)
- 13) Perdre sa voix, parler du bout des lèvres, parler trop doucement
- 14) Prendre des médicaments
- 15) Déprimer, ne pas dormir
- 16) Se détester
- 17) Cacher sa tristesse derrière une apparente joie de vivre
- 18) Avoir une très mauvaise estime de soi
- 19) Développer des maladies psychosomatiques
- 20) Avoir de peur de trop de choses
- 21) Se surestimer pour se protéger et être dans la méconnaissance
- 22) S'isoler
- 23) Rentrer ses pieds en dedans
- 24) Devoir faire de très gros efforts pour exprimer une opinion
- 25) Perdre tous ses moyens
- 26) Sentir ses membres se contracter
- 27) Boire avec excès pour se désinhiber
- 28) Ne pas écouter l'autre
- 29) Faire des diversions complètement inutiles
- 30) Se taire par peur du ridicule
- 31) Ne pas avouer ou ne pas parler de ses sentiments
- 32) Tortiller ses cheveux
- 33) Rester trop souvent solitaire
- 34) Avoir peur de se lever pour parler dans une réunion

- 35) Ne pas oser se montrer
- 36) Trembler, avoir des attitudes nerveuses
- 37) Avoir tout oublié
- 38) Avoir envie d'uriner
- 39) Perdre toutes les occasions de s'exprimer
- 40) Faire de la dérision
- 41) Avoir du mal à respirer normalement
- 42) Ne pas se mettre en avant
- 43) Faire de l'humour grinçant (ou contre soi)
- 44) Avoir peur du jugement des autres
- 45) Sourire rarement ou avec difficultés
- 46) Se faire une montagne d'une chose de peu d'importance
- 47) Mentir pour éviter le ridicule
- 48) Échouer tout simplement
- 49) Devenir tout rouge
- 50) Bégayer, bafouiller
- 51) Ne pas savoir quoi dire
- 52) Avoir les mains moites
- 53) Avoir le corps replié
- 54) Se faire tout petit
- 55) Se mettre physiquement et psychologiquement en retrait
- 56) Éviter de regarder l'autre
- 57) Attraper un fou-rire nerveux
- 58) Adopter une position de contenance
- 59) Être indécis
- 60) Avoir trop chaud ou trop froid
- 61) Parler à voix basse
- 62) Avoir un rythme cardiaque trop rapide
- 63) Se ronger les ongles
- 64) Perdre le fil de ses idées
- 65) Avoir des tics.

