

## Pourquoi vaincre sa timidité ? - 1/2

**Chacun de nous, à un moment ou à un autre de sa vie, est confronté à la timidité. Pourquoi faut-il la combattre ?**

Qui n'en a jamais souffert ? La timidité est, quoi qu'en dise un mal profond, un mal qui vous ronge et vous empêche de vivre, c'est un petit rien qui fait la différence.

Souvent, il vous arrive de regretter, de vous demander pourquoi avoir choisi A plutôt que B, pourquoi avoir rougi ou hésité, et ce pourquoi c'est la timidité, ce sentiment de honte qui vous envahit et vous sentez que vous exprimer clairement devient impossible car vos paroles fusionnent dans votre tête, vos idées s'embrouillent et s'entremêlent jusqu'à ne devenir qu'un tissu de propos incompréhensibles qui vous font rougir davantage. Alors vous vous sentez ridicule, vous regrettez de vous être exprimés, et vous vous confinez dans votre timidité au lieu d'essayer d'en sortir.

Cette timidité peut prendre bien des formes et s'appliquer à bien des cas :

Cela peut-être la simple peur de participer en cours due à la crainte de dire une ânerie et d'être la risée de votre classe, la peur de s'opposer à son patron ou d'exprimer ces idées au risque d'être critiqué ou rejeté mais cela peut aussi concerner l'amour. La notion de timidité est très large et peut même être malade lorsque elle empêche celui qui en est atteint de mener une vie sociale normale.

L'amour, ah l'amour ! Le plus beau mais aussi le plus dur des sentiments, celui qui transformerait un grand orateur en bègue ! Je suis fort mal placée pour vous donner des leçons, étant moi-même très timide ! Mais si je peux vous donner ne serait-ce qu'un conseil ce serait malgré tout de vous rappeler que qui ne tente rien n'a rien et qu'en amour vous n'avez rien à perdre. Vous allez me répondre que cela peut briser une amitié et je le conçois mais vaut-il mieux gâcher sa vie ? Je ne le crois pas. Au pire un refus, rarement des moqueries, au mieux une magnifique histoire, voilà. Ce serait trop bête de passer à côté et de laisser sa chance à un(e) autre et dans tous les cas, cela vous permet de ne pas regretter.

Je vais donc présenter un exemple fort simple, j'avoue que ce n'est pas un exploit, mais c'est un bon début : A mon arrêt de bus, le matin depuis septembre, j'ai revu un garçon dont j'étais amoureuse en CE2/CM1 donc pendant 2 ans...c'était la première fois que j'éprouvais véritablement des sentiments pour un garçon. J'étais petite mais je l'aimais énormément et entre nous deux, c'était la course au premier de la classe. Petite, je n'ai jamais rien dit de ce que je ressentais mais je ne l'ai jamais oublié, et le fait de le revoir, là, a fait rejaillir tout ça en moi : les moments d'amitiés, les fous rires de gamins, moi qui niais ce que je ressentais devant mes copines, tout... En décembre, je ne l'avais toujours pas abordé. J'avais bien vu qu'il m'avait reconnu mais lui non plus, à mon avis, n'osait pas. Plus le temps passait et moins j'osais lui parler puis un soir, peu avant les vacances de Noël, alors que je m'étais débrouillée pour me retrouver dans son bus, j'ai pris mon courage à 2 mains et je l'ai abordé en lui demandant s'il se souvenait de moi, et là contre toute attente, il m'a répondu que oui et m'a demandé comment j'allais depuis le temps et nous avons discuté pendant au moins un quart d'heure jusqu'à l'arrivée. Les jours suivants, je l'ai revu et nous discutons toujours mais j'ai été vite déçue. Du garçon rieur, futé, et plein d'humour, il ne restait plus qu'un intello focalisé sur sa réussite scolaire et sa future prépa. Je ne dis pas qu'il ne parlait que de ça, non, nous avons discuté d'autres sujets ! Mais je dis que sa personnalité, cette petite flamme qui était en lui s'est éteinte pour faire place à quelqu'un de commun, ce n'était plus véritablement celui de mes souvenirs.

Je conçois que mon exemple puisse vous paraître futile, mais si ce fameux soir je n'avais pas combattu ma timidité pour l'aborder. J'aurais sans doute regretté toute ma vie de ne pas l'avoir fait, je ne me serais rappelé que les bons moments de l'école primaire et je m'en serais voulue de n'avoir pas cherché à renouer le contact.

## Pourquoi vaincre sa timidité ? - 2/2

Maintenant, même si mes rêves de petite fille sont déçus, je sais que je n'en suis pas responsable et que j'aurais fait ce qui était en mon pouvoir, que (pour une fois), j'aurais osé faire le premier pas au risque de me prendre un vent tel que : "*non, je ne me rappelle pas de toi*" , ou "*t'es sûre ?*" ou pire, qu'il détourne son regard, et que, par la suite, il se soit vanté d'avoir remballé une fille qui ne lui plaisait pas.

Alors, s'il vous arrive une situation similaire, n'hésitez pas, lancez vous, dites vous que vous n'avez rien à perdre à aborder quelqu'un. Et je peux vous assurer que s'il était resté le même que par le passé, j'aurais pu lui faire une véritable déclaration, je n'en doute pas, car cette première "victoire" m'a apporté beaucoup plus de confiance en moi

Bonne chance à tous :)