

La timidité - 1/2

Vous êtes timide ? Alors cet article est pour vous...

La timidité. C'est une chose que beaucoup de gens connaissent, et même pour certain, un quotidien difficile à vivre. Qu'est ce que c'est ? D'après le petit Larousse,

***Timidité (n.f.)** : manque d'assurance, de hardiesse dans les rapports avec autrui.*

Oui, c'est exactement cela. La timidité n'est pas un défaut en soi en petite proportion mais peut très vite devenir insoutenable pour celui qui y est soumis. Et alors, que faire ?? Voici quelques conseils qui j'espère vous aiderons.

La timidité dans la vie de tout les jours :

A chaque fois qu'on vous adresse la parole, vous rougissez. Votre coeur bat très fort et vous vous sentez incapable d'aligner deux mots à la suite correctement. Pour ces symptômes, 2 maladies : soit l'Amour, soit la timidité malade.

La timidité malade est un fléau pour le quotidien de certaines personnes. Etre incapable d'aller vers les autres et s'exprimer en présence des autres est très pénalisant. Comment le combattre ?

Tout d'abord, la chose la plus voyante chez un timide, c'est cette jolie rougeur qui lui monte aux joues ! (moi je trouve quelqu'un qui rougit très touchant ;-) ...). Le premier reflexe qu'on a lorsqu'on sent la chaleur monter aux joues, c'est d'essayer de la contrôler.

----> Faux. C'est l'erreur à ne pas commettre. Se focaliser sur sa rougeur est la meilleure façon pour rougir encore plus, car on rougit justement de honte d'être rouge... Cercle vicieux. Ce qui faut faire, c'est respirer un bon coup, et surtout essayer d'oublier sa rougeur... Pensez à quelque chose d'agréable ! Evidemment, c'est plus facile à dire qu'à faire... Mais essayez tout de même.

Un autre tic du timide maladif, c'est sa tendance à baisser les yeux. Dès qu'on vous parle, automatiquement, sans même y penser, vos yeux se baissent. Dans la rue, vous marchez la tête baissée, contemplant le bout de vos chaussures... Ben, relevez la tête ! C'est une manie dont il est plus facile de se débarrasser que de la rougeur... Il suffit d'un peu de volonté. Lorsqu'on vous parle, faites un effort, ne baissez pas les yeux. Ne fixez pas non plus votre interlocuteur, mais faites en sorte d'avoir un maintien naturel. Laissez votre regard errer autour de vous si ça peut vous aider.

Lorsque vous sentez votre ventre se nouer, votre bouche s'assécher, vos jambes flageoler... Et bien respirez un bon coup, avaler votre salive, adosser vous naturellement contre un mur et le tour est joué ! Vous n'aurez plus l'air timide mais nonchalant... C'est déjà un grand pas en avant !

La dernière caractéristique du timide dont je vais m'intéresser est sa tendance à parler tout doucement, faiblement... Lors d'une discussion à plusieurs, c'est la toute petite voix qui intervient et qu'on entend à peine. Si vous parlez d'une voix aussi faible, comment voulez vous qu'on vous entende ? Entraînez vous à parler d'une voix posée et à un volume raisonnable :-). Lecture à voix haute par exemple. Lors d'un débat, imposez vos idées. Au besoin, parlez fort ! Faites vous entendre ! Que le petit timide se mette à crier étonnera tout le monde, et vous obtiendrez alors l'attention générale, et alors... vous vous sentirez valorisé(e) !! Ou complètement paniqué(e), mais dans ce cas c'est le moment où jamais de suivre mes conseils !! ;-)

La timidité amoureuse :

Alors dans ce cas la, les personnes qui normalement sont à l'aise avec autrui se retrouve transformé en timide

La timidité - 2/2

en face de l'élue ! C'est une timidité qui ne s'applique qu'à une seule personne, moins pénalisante donc. Mais pénalisante quand même. Sentir son cœur battre la chamade, avoir des tremblements, des frissons en sa présence...

Que faire dans ce cas là ? Suivre les conseils pour timides maladifs. Mais aussi essayer de voir la personne qui vous met dans cet état comme un(e) (très proche) ami(e). Après tout, c'est une personne comme les autres... Alors ??

Mais la timidité amoureuse est la plus difficile à combattre car c'est une timidité différente pour chacun d'entre nous ! Personne ne réagit de la même manière... Nous avons chacun notre façon de faire, alors à vous de choisir la méthode qui vous convient le mieux !! ;-)

Les erreurs à éviter :

1°) Être le contraire du timide : froid et distant. Ne cachez pas vos sentiments. Certains timides cachent leurs sentiments sous un masque glacial... Ce n'est pas la meilleure façon de faire !

2°) Être agressif par timidité et par peur, vous ferez fuir les autres. Ne stressez pas...

3°) Vous transformez en une autre personne qui n'est pas vous. Après tout, ce qui vous entoure vous aime parce que vous êtes vous !!