

# vaincre sa timidité

*Ne rougissez plus / Démystifiez votre timidité /  
60 leçons pratiques pour vaincre votre handi-  
cap / Des exercices qui vous rendront sûr de vous /  
Des trucs pour être à l'aise toujours et partout...*



François Suzzarini



588  
10/88

L 8° Z  
2651  
(54)

Afin de vous informer de toutes ses publications, **marabout** édite des catalogues où sont annoncés, régulièrement, les nombreux ouvrages qui vous intéressent. Vous pouvez les obtenir gracieusement auprès de votre libraire habituel.



Collection Guides (mirrored text)

ISSN. 0774.5044.

---

FRANÇOIS/SUZZARINI / 2

# Vaincre sa timidité

en 60 leçons

marabout



---

Ce livre a paru précédemment dans le collection Marabout  
Service n° 494.

01-03-12-1987-38330



© Retz, Paris, 1978

---

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

---

---

## Sommaire

Bien connaître son mal	7
<b>Première partie — La désintoxication</b>	11
Qu'est-ce que la timidité ?	11
La timidité peut être inhérente au caractère	15
Quel est le degré de votre timidité ?	13
Les causes trompe l'œil	29
Les vraies causes : les causes sociales	33
Les causes personnelles	44
Les effets physiologiques de la timidité	47
Les effets psychologiques de la timidité	50
Les diverses formes de la timidité	53
Quelques timides	50
<b>Deuxième partie — La régénérescence</b>	77
Se connaître soi-même	77
Vouloir s'améliorer	80
Bien réagir aux bruits	85
Apprendre à tout voir	87
Apprendre à tout sentir	88
Faire fi des tracasseries	89
Rester impénétrable	90
Rester impassible	94

---

---

Contrôler ses pensées	96
Apprendre à éliminer ses craintes	99
Apprendre à se déconcentrer	103
Éliminer les sensations	109
Contrôler ses gestes	114
Contrôler ses mimiques	117
Contrôler sa respiration	126
Ne plus rougir	130
Entraîner le regard	139
Ne plus avoir honte de son corps	145
Garder la forme	148
Avoir une poignée de main ferme	152
Rester maître de son indépendance	153
Savoir prendre une décision	160
Savoir être soi-même	163
Contrôler son imagination	169
Discipliner son écriture	180
Apprendre à se relaxer	183
Apprendre à mastiquer	186
Etes-vous encore timide ?	187
Table des matières	190

---



## Bien connaître son mal

*... C'est faire un premier pas vers la guérison! Vous êtes timide : c'est indéniable puisque ce cours vous intéresse au point d'en avoir fait l'acquisition!*

*Est-ce suffisant? Avoir conscience de votre mal ne résout pas pour autant votre problème : votre vie est gâchée par le frein que la timidité met sur vos activités.*

### **Le sens des réalités vous échappe**

*Je suis timide! — Bien. Vous affirmez là une vérité dont le contenu reste bien imprécis. Or, la guérison de la timidité est essentiellement une affaire de lucidité, de raison, de connaissance exacte de soi. La timidité aveugle la raison, débride l'imagination de celui qui en est le jouet au point que la réalité lui échappe.*

*Maintenant, vous comprendrez bien un peu mieux le cercle vicieux dans lequel vous êtes enfermé. Vous êtes timide et certains effets de la timidité, très nets, très connus, ne vous échappent pas mais vous ne pouvez pas en analyser l'origine. Votre imagination vagabonde, vous empêche de voir clair. Inconsciemment, vous vous niez, depuis des années sans doute, les vérités que votre subconscient ne veut plus vous montrer.*

*Quel est notre but à court terme? Eclairer votre conscience sur les réalités de votre cas. Nous vous proposons une action passive de Désintoxication, qui vous permettra de prendre conscience des origines de votre mal.*

*Ensuite, nous vous suggérerons une action active de Régénérescence qui vous réinsèrera sainement parmi les autres hommes.*

### **La désintoxication**

*Votre désintoxication passera par quatre étapes.*

— Première étape : *nous vous expliquerons ce qu'est la timidité. Nous essaierons ensemble, objectivement, grâce à des tests divers, de découvrir au plus profond de vous, la vérité sur votre cas.*

— Deuxième étape : *nous rechercherons les effets produits par votre timidité. Ils ne sont pas les mêmes pour chaque timide. Des tests précis feront toute la lumière sur votre cas.*

— Troisième étape : *toujours sous une forme passive, nous tenterons de définir votre comportement eu égard à la timidité. Là encore, vous vous contenterez de répondre à des questions.*

— Quatrième étape : *ce sera la dernière phase de notre thérapeutique passive de désintoxication. Vous rechercherez quelles sont les formes prépondérantes de votre timidité.*

### **La régénérescence**

*Puis vous entrerez dans la phase active de régénérescence. Cette deuxième partie du cours est avant tout pratique.*

**1** - *Respectez l'ordre des leçons : exécutez l'un après l'autre les exercices. Ne passez au suivant qu'après avoir convenablement réussi celui qui précède.*

**2** - *Consacrez chaque jour un quart d'heure au minimum à votre traitement. Choisissez les moments de la journée où votre tonus est le meilleur. Reposez-vous une journée par semaine.*

**3** - *Les exercices sont gradués.*

**4** - *Certaines leçons peuvent vous paraître plus courtes que d'autres; en réalité, seule leur explication est moins longue. L'application des exercices de ces leçons vous demandera quelques efforts, c'est pourquoi nous avons conservé ce déséquilibre apparent entre les leçons.*

**5** - *Ne lâchez la méthode qu'après guérison complète.*

6 - Ne vous laissez pas abattre par quelques mots de lassitude; accrochez-vous! Dans les moments de découragement, tout naturels lorsque l'on applique certains exercices un peu astreignants, faites miroiter devant vos yeux l'image de la personne sûre d'elle-même que vous allez bientôt devenir.

7 - Tout au long de votre progression, vous remplirez la fiche personnelle de renseignements (voir page suivante) de votre « maladie ». Elle vous permettra d'établir avec précision le diagnostic de votre timidité.

---

## **Fiche personnelle de renseignements**

- 1 - Qu'est-ce que la timidité ?**
  - 2 - Qu'est-ce que ma propre timidité ?**
  - 3 - Quel est le degré de ma timidité ?**
    - en ce qui concerne le domaine de ma personne :
    - en ce qui concerne le domaine de mes relations :
  - 4 - Erreur de jugement sur les causes provoquant ma timidité :**
  - 5 - Les vraies causes de ma timidité :**
    - sociales :
    - personnelles :
  - 6 - Effets physiologiques de ma timidité :**
  - 7 - Effets psychologiques de ma timidité :**
  - 8 - Formes exactes de ma timidité :**
    - Effets dus à ces formes :
  - 9 - Quel est mon comportement de timide ?**
    - circonstances où je suis le moins à l'aise devant autrui :
    - type de mon comportement :
-

# La désintoxication

---

## Leçon 1

### Qu'est-ce que la timidité

Mieux que personne, vous semblez bien placé pour définir la timidité. Essayez donc!

Vous vous apercevrez très vite que vous pouvez parler des effets de la timidité, aussi bien physiologiques que psychiques, mais que vous êtes incapable d'analyser ce qui vous rend aussi contracté, gauche, inquiet, angoissé même, lorsqu'il s'agit d'agir aux yeux de tous.

#### EXERCICE N° 1

Prenez une feuille de papier, un stylo et, tout de suite, définissez en quelques lignes ce que vous pensez être la timidité.

Cet exercice doit être **obligatoirement** rempli. Il vous aidera à voir clair en vous.

Tous nos exercices sont choisis en fonction du but que nous voulons atteindre : vous guérir définitivement de la timidité. N'en passez aucun, sous prétexte qu'il est enfantin, hors de propos. Chaque exercice a son utilité, et leur succession forme une chaîne. En sauter un maillon,

c'est interrompre l'efficacité de toute votre étude. S'il en était ainsi, il vaudrait mieux ne pas commencer du tout.

Gardez cela bien présent à l'esprit pendant tout le temps nécessaire à votre entraînement !

*1<sup>re</sup> question :*

Pensez-vous avoir répondu correctement et pleinement à notre demande de définition de la timidité ?

**Oui :** reportez-vous à la page 13, puis reprenez ci-dessous l'étude normale du cours.

**Non :** poursuivez l'étude normale de ce premier cours.

*2<sup>e</sup> question :*

Pensez-vous avoir été «au-dessous de tout» dans votre tentative de définir la timidité ?

**Oui :** reportez-vous à la page 14.

**Non :** reportez-vous à la page 14.

Dans les deux cas, poursuivez ensuite l'étude normale de ce premier cours.

## RÉPONSES À L'EXERCICE N° 1

**Vous avez répondu «non» à la première question posée après l'exécution de l'exercice n° 1.**

Cela ne nous étonne pas ! Le propre du timide est son incapacité à contrôler suffisamment ses impulsions, ses émotions et, par conséquent, son imagination travaille intensément «après coup».

Voici un tableau qui montre les réactions générales du timide et les traits de caractère qui les engendrent.

*Réactions du timide*

*Traits de caractère*

Ressent douloureusement les événements .....

Emotivité excessive.

L'émotivité ne le pousse pas à l'action mais se retourne contre lui. ....

Inaction.

Manque de confiance en lui, recherche la protection des autres.

Autocritique.

A besoin d'être sécurisé.....

Rumination mentale.

Ne peut plus accomplir des actes spontanés et aisés.....	Exagérément individualiste.
Connaissance de ses qualités souvent grandes, mais il ne peut les mettre en valeur. ....	Ambition, orgueil, intelligence.
Agressivité, mauvaise humeur, violence par compensation de sa peur. ....	Il s'imagine autrement fait que les autres.
Demeure en colère contre lui-même.....	Peur devant l'action.
Il aimerait accomplir sa tâche d'une façon parfaite. Peur de ne pas y parvenir : inaction. ....	Honnêteté morale. Grande conscience professionnelle.

La timidité exprime un état d'infériorité vis-à-vis des autres et le timide en est cruellement conscient bien que cet état ne soit en rien justifié. Une situation donnée — interpellation soudaine par un inconnu ; le fait de s'installer à la terrasse d'un café ; de parler en public — qui chez un homme normal ne déclenche qu'une réaction psychique et physiologique insignifiante, bouleverse à l'extrême le timide. Cette forte réaction échappe totalement à son contrôle ; il en est le jouet. C'est donc à la suite d'un manque de contrôle de soi manifeste et répété que la timidité s'installe. C'est pourquoi le timide est un inquiet, un censeur sévère pour lui-même. Sans cesse, il fait et refait son auto-critique dès qu'il doit agir aux yeux de tous. La timidité pousse à se voir avec des tares imaginaires. Vous inventez, toujours sous un mauvais jour, les jugements que les autres peuvent vous porter. Vous vous croyez le « centre du monde », soumis aux appréciations sévères de tous. Vous évoluez en plein milieu hostile !

Nos tentatives d'actions, vues au travers de ces pensées pessimistes, sont obligatoirement vouées à l'échec.

**Réponse à la première question : « oui ».**

Voilà une réponse surprenante pour un « timide ». Vous faites preuve, apparemment, d'une belle confiance en vous, ce qui tendrait à vous exclure des timides ordi-

naires. Peut-être est-ce une manifestation de compensation naturelle aux timides? De toute façon, vous gagnerez à continuer normalement l'étude de ce premier cours.

**Réponse à la deuxième question : «oui».**

Vous êtes un timide. Cette conclusion ne vous étonne pas : vous saviez être un timide et cela vous peine profondément. Le propre du timide est de se mésestimer constamment, c'est pourquoi vous avez jugé votre réponse non seulement comme insuffisante, mais encore comme ridicule. Votre autocritique dépasse son but : exacerbée par votre inquiétude constante, elle essaie toujours de déterminer la mauvaise part même là où il n'y a que du bon.

Il vous reste à savoir si vous êtes un timide caractériel, c'est-à-dire dont la timidité est liée, pratiquement, à la naissance, aux caractéristiques mêmes de votre caractère, ou si vous êtes un timide que le milieu social, familial, a créé au cours de votre enfance ou de votre vie d'adulte.

Pour être fixé à ce sujet, continuez l'étude normale de ce premier cours. Soyez très attentif à la lecture de la deuxième leçon qui vous concerne plus particulièrement.

**Réponse à la deuxième question : «non».**

Vous estimez donc n'avoir pas réussi à définir la timidité tout en considérant que votre définition personnelle n'est pas si mal que ça.

Vous faites preuve d'une autocritique assez nuancée qui ne semble pas du ressort du timide. Votre timidité, si toutefois vous n'avez pas acquis ce cours par pure curiosité, semble être du domaine de l'action face aux autres. Vous êtes peut-être un timide occasionnel. Les tests que vous passerez tout à l'heure infirmeront ou confirmeront cette hypothèse. Toutefois, vous avez beaucoup à gagner à vous reporter aux explications de la page 12 qui constituent la suite normale de l'exercice n° 1.

## Leçon 2

# La timidité peut être inhérente au caractère

### EXERCICE N° 2

Dans chacune des séries A, B, C, répondez par «oui» ou par «non» aux «quinze questions» qui les composent. Ensuite, faites le total de vos réponses affirmatives dans chacune des séries.

#### Série A

oui non

- 1 Réagissez-vous après coup, après avoir bien ruminé?
- 2 Aimez-vous les belles choses?
- 3 Avez-vous une grande sensibilité?
- 4 Avez-vous l'impression qu'un rien vous blesse?
- 5 Avez-vous besoin d'un idéal pour vivre?
- 6 Vous ne vous plaisez pas en société, vous préférez être seul ou... à deux?
- 7 Avez-vous tendance à vivre en individualiste?
- 8 Avez-vous horreur de l'effort manuel?
- 9 L'action immédiate vous déplaît-elle souverainement?
- 10 Aimez-vous rester sans rien faire dans un fauteuil?
- 11 Etes-vous démonstratif?
- 12 Accordez-vous une grande importance à votre vie familiale et amoureuse?
- 13 Sentez-vous que le passé vous marque profondément?
- 14 Aimez-vous pratiquer l'introspection?

- 15 Etes-vous à la recherche d'une vie affective stable?

*Série B*

oui non

- 1 Réagissez-vous immédiatement, sans plus raisonner?
- 2 Aimez-vous le changement?
- 3 Etes-vous impulsif, primesautier?
- 4 Passez-vous facilement du coq à l'âne?
- 5 Etes-vous susceptible?
- 6 Etes-vous très impressionnable?
- 7 Etes-vous facilement persuadé par les arguments d'autrui?
- 8 Tout effort prolongé vous fatigue-t-il vite?
- 9 Votre imagination est-elle la «folle du logis»?
- 10 Ruminez-vous longuement les événements de la journée?
- 11 Répugnez-vous à l'action?
- 12 Un rien vous irrite-t-il?
- 13 Faites-vous souvent des projets que vous abandonnez pour d'autres projets?
- 14 Etes-vous très indépendant?
- 15 Vivez-vous intensément dans le présent?

*Série C*

oui non

- 1 Réagissez-vous après coup, après réflexion?
- 2 Etes-vous exclusif?
- 3 Etes-vous ardent?
- 4 Votre ambition est-elle grande?
- 5 Dites-vous souvent : «Ce que j'exige des autres, je l'exige aussi de moi!»
- 6 Etes-vous porté à la violence?
- 7 Avez-vous besoin d'un idéal élevé?
- 8 Etes-vous émotif?
- 9 Etes-vous toujours en mouvement?
- 10 Aimez-vous l'action?
- 11 Vous mêlez-vous facilement aux disputes courantes?

- 12 Poursuivez-vous de toutes vos forces un but élevé?
- 13 Vous sentez-vous capable de vous sacrifier pour mener votre but à bien?
- 14 Vous tenez-vous un peu à l'écart dans vos rapports avec autrui?
- 15 Jugez-vous assez facilement les autres?

**Marquez ici les totaux obtenus :**

Série A : nombre de réponses affirmatives : \_\_\_\_\_

Série B : nombre de réponses affirmatives : \_\_\_\_\_

Série C : nombre de réponses affirmatives : \_\_\_\_\_

## RÉSULTATS OBTENUS À L'EXERCICE N° 2

1. La série A est celle où vous totalisez le plus de « oui » ; reportez-vous à la page 18.
2. La série B est celle où vous totalisez le plus de réponses affirmatives ; lisez donc ce qui suit, qui vous concerne directement.
3. La série C est celle où vous avez répondu le plus souvent affirmativement. Reportez-vous à la page 18.
4. Aucune des trois séries ne comporte plus de sept réponses affirmatives. Reportez-vous à la page 18.

Dans tous les cas, revenez ensuite à la page 21 pour continuer la lecture normale de ce cours.

**Vous avez répondu à l'exercice n° 2 et le total des « oui » est le plus important dans la série B.**

Vous êtes vraisemblablement du type *nerveux*. Les deux caractéristiques principales de votre comportement sont l'émotivité et l'inaction. Le portrait du type nerveux doit confirmer votre propre caractère, si toutefois vous avez répondu avec sincérité.

Voyez en page 19 le portrait du nerveux.

A titre d'information, prenez connaissance des autres réponses à l'exercice n° 2, puis continuez normalement le cours.

**Vous avez répondu à l'exercice n° 2 et le total des «oui» est le plus important dans la série A.**

Vous semblez être un *sentimental*. Le type sentimental est essentiellement émotif et non actif.

Pour le moment, notez les deux éléments essentiels de votre caractère : l'émotivité et l'activité réduite. Faites le rapprochement avec la timidité qui provient d'une émotivité mal contrôlée et qui met un frein à l'action.

Voyez en page 20 le portrait du sentimental.

Ensuite, reportez-vous à la page 21. Vous en saurez davantage sur la timidité inhérente au caractère.

**Vous avez répondu à l'exercice n° 2 et le total des «oui» est le plus important dans la série C.**

Vous êtes du type *passionné*. Ce type de caractère est essentiellement émotif et actif, de retentissement secondaire (ce qui veut dire que vos réactions ne sont pas instantanées).

Contentez-vous, pour l'instant, de prendre note de ces trois caractéristiques de votre comportement, et prenez quelques minutes pour réfléchir sur le fait que la timidité se développe surtout là où l'émotivité est grande et souveraine.

Certains caractères sont appelés à enfanter la timidité presque obligatoirement. Ce sont les caractères dirigés par l'émotivité et qui répugnent à l'action. Or, le type «passionné» qui semble être le vôtre, s'il est bien sous le signe de l'émotivité, est cependant caractérisé par l'activité. C'est pourquoi nous ne pouvons pas vous inclure d'office dans la catégorie des timides de naissance. Vous devrez donc passer d'autres tests pour être éclairé sur votre timidité. Pour l'instant, prenez connaissance du portrait du passionné page 20.

Lorsque vous aurez lu ces premiers renseignements, reportez-vous à la page suivante. Ne tirez pas encore de conclusion : le cas de votre timidité est complexe.

**Vous avez répondu à l'exercice n° 2 sans que le meilleur total dépasse sept «oui».**

Vous n'appartenez pas aux types de caractères «senti-

mental», « nerveux » ou « passionné ». C'est heureux pour vous, car ces trois types sont, la plupart du temps, entachés de timidité. En effet, leur caractéristique principale est l'émotivité, c'est-à-dire le contrôle difficile des sentiments, des sensations, d'où un manque certain de communicabilité avec autrui. Ces trois types de caractères ont de la peine à s'adapter harmonieusement avec le milieu extérieur.

Votre cas, que nous étudierons dans les prochaines leçons, tient dans le fait que votre type de caractère possible ne peut se situer que parmi les « flegmatiques », les « lymphatiques », le « coléreux » ou l'« amorphe » et qu'il ne peut être entaché de timidité au départ, sauf à de très rares exceptions près. L'explication en est simple : ces derniers types de caractères sont soit dépourvus d'émotivité, soit pourvus d'une activité intense.

Donc, si vous êtes timide, bien que votre comportement naturel ne vous y dispose pas, c'est que vous avez contracté la timidité au cours de votre vie d'enfant ou d'adulte. Nous étudierons plus loin ces cas précis.

Reportez-vous à présent à la page 17 et prenez connaissance des différentes réponses données à l'exercice n° 2; cela vous aidera à mieux comprendre ce qu'est la timidité. Puis, poursuivez le cours normal de la troisième leçon.

---

### **Portrait du nerveux**

Un rien vous irrite. Vos pensées ont la couleur de votre humeur. Vous changez souvent d'avis; vous êtes impulsif. Une émotion ressentie influe immédiatement sur votre caractère. Vous êtes instable, très émotif, et vous vous repliez sur vous-même. Les idées d'autrui vous influencent souvent. Vous êtes sensible à la publicité. Votre imagination est brillante et vous n'êtes jamais à court d'idées. Vous aimez discuter d'art ou de philosophie. Vous êtes plutôt pessimiste de nature. L'action ne vous déplaît pas foncièrement mais votre activité marche par à-coups, n'est pas soutenue et de longue haleine. D'ailleurs, vous êtes vite fatigué. Vous agissez plus par coups de boutoir, dans des directions variées, jamais les

# Vaincre sa timidité

**En 60 leçons**

Mains moites, boule dans la gorge, rougeurs intempestives autant que disgracieuses? Et, à force de redouter votre mal, vous ne faites que l'amplifier...

Voici enfin le livre pratique dont vous avez besoin. Il vous donne les moyens de surmonter ce handicap qui vous empoisonne la vie.

- Des tests pour déterminer votre type de timidité.
- Des questionnaires pour en détecter les vraies causes.
- Des exercices faciles à faire qui vous aideront à dominer la situation en toutes circonstances.

Et bientôt vous serez sûr de vous dans la vie sociale comme dans la vie professionnelle.

**Un traitement efficace  
pour toutes les formes de timidité**

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7531 03265993 1

40 4054 9



9 782501 009539



Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

