

15c
COLLECTION DE CULTURE HUMAINE

160R
1026

3

LA TIMIDITÉ VAINCUE

PAR

C. LEGAJEAN

34012



ÉDOUARD
AUBANEL
ÉDITEUR

LA TIMIDITÉ VAINCUE

16° R

1026

msc S 144241

DU MÊME AUTEUR

(chez le même Éditeur)

LA VOLONTÉ.

LA MÉMOIRE.

L'OBSESSION.

POUR DEVENIR UN HOMME D'ACTION.

MÉTHODE POUR COMBATTRE LES MAUVAISES
HABITUDES.

C. LEGAJEAN

LA TIMIDITÉ
VAINCUE



ÉDOUARD AUBANEL, ÉDITEUR

TOUS DROITS DE REPRODUCTION RÉSERVÉS
POUR TOUS PAYS



Copyright by ÉDOUARD AUBANEL, 1946.

CHAPITRE PREMIER

La timidité et ses dangers

IL n'est, certes, rien de plus attendrissant, chez l'enfant ou chez la jeune fille, que la rougeur subite, les sourires ou les gestes un peu embarrassés, toutes les marques de confusion qu'ils montrent la première fois qu'ils nous rencontrent ou lorsqu'ils sont mis en contact avec le public, ou simplement avec une société autre que l'entourage familial quotidien.

Ces marques de confusion sont des manifestations de la timidité.

C'est, dans chaque cas, chez eux, le témoignage de leur fraîcheur d'âme, de la crainte confuse de ne pas savoir faire tout ce qu'il convient devant l'inconnu ou le nouveau, de risquer de déplaire ou de peiner, et de cette petite appréhension qu'éprouve tout ce qui est

LA TIMIDITÉ VAINCUE

propre et net et candide devant tout ce qui est ignoré et peut, éventuellement, contenir ou comporter quelque chose d'impur. Cette dernière réaction de la pureté se rencontre dans toute la nature vivante.

Sous cette forme, et présentée par de tels sujets, la timidité est donc charmante.

Seulement, il faut qu'en tout temps elle ait des limites et il faut, en toute hypothèse, qu'elle ne dure pas. Car cette timidité, séduisante dans les conditions où nous venons de la situer, devient chez l'adulte une infériorité qui va jusqu'à la tare, pour certains.

C'est qu'il y a divers degrés et même diverses sortes de timidité, depuis celle toute naturelle et normale, telle que nous venons de la concevoir, jusqu'à la timidité morbide, en passant par la timidité qui remonte à l'enfance et dont bien des grandes personnes ne se sont pas débarrassées.

De même, la timidité a diverses origines. Elle peut être native et relever de la neurologie ; elle peut encore avoir été contractée à la suite d'une série de faits remontant au jeune âge ; elle peut être la conséquence involontaire d'une certaine forme d'éducation.

Mais, quelles que soient sa nature et son étendue, quelle que soit la forme qu'elle prend, quelle que soit son origine — toutes choses qui sont à déterminer par cas d'espèce et par

individu — elle a pour effet de créer des crises émotionnelles plus ou moins violentes, plus ou moins visibles, dont les résultats sont toujours nocifs ou préjudiciables pour ceux qui les subissent.

Elle pousse les êtres humains qui en sont atteints à toutes sortes d'erreurs, de maladresses, de faiblesses ou d'aberrations.

Et cela va depuis la simple « gaffe », le geste du monsieur qui commet un « impair » dans un salon, jusqu'à des faits graves, aux conséquences profondes et durables.

Le timide peut, parfois, être dangereux pour les autres, fût-ce pour ses meilleurs amis. Pour lui-même, il l'est toujours et en toute occasion.

Bien souvent, en constatant une action maladroite ou perverse d'une de vos relations, en lisant un fait divers dans les journaux, vous vous êtes creusé la tête pour chercher une explication. Les mobiles vous semblaient tellement indéterminés ou futiles, ou bien l'acte commis était tellement hors de proportion avec ce qui semblait le provoquer et les moyens mis en œuvre, que — toute hypothèse de folie devant être exclue — vous n'arriviez pas à trouver de solution au problème que vous vous posiez et vous demeuriez tout étonné.

Eh bien, c'était souvent la conséquence d'une simple impulsion ou d'une série de réactions

LA TIMIDITÉ VAINCUE

produites chez un timide par un excès de timidité.

Le docteur Pierre Janet rapporte le cas de cette ménagère, qui s'apprêtait à aller chercher du bouillon chez sa bouchère pour le potage du soir.

Tout à coup, sur le palier, elle s'arrête : c'est un jeudi soir, le lendemain est donc un vendredi, jour maigre. Or la ménagère en question, Mme G..., est une femme très pieuse et elle ne cache pas sa piété. La bouchère va sûrement croire que ce bouillon gras est réservé pour le lendemain. Dans une circonstance analogue, elle l'a déjà plaisantée. Mme G... expliquera bien que c'est pour le soir même. Oui ! mais... la bouchère la croira-t-elle ? Le moins qui puisse lui arriver c'est d'être taquinée. Mme G... est donc sur le point de renoncer à sa course.

Et, subitement, voici qu'une autre pensée lui vient : Quand son mari rentrera pour dîner, il ne trouvera pas le potage gras. Il faudra qu'elle lui explique pourquoi. C'est lui, qui, alors, la plaisantera sur sa piété, sur le vendredi maigre — maigre au point d'en exclure le bouillon. Elle entend déjà ses brocards. Alors elle va repartir.

Mais l'idée de la bouchère lui revient. Elle se voit dans la boutique, soumise aux questions, aux pointes, aux plaisanteries. Elle n'ira pas.

LA TIMIDITÉ VAINCUE

Finalement, elle reste partagée entre les deux appréhensions que lui impose sa timidité.

Et lorsque son mari rentre, il la trouve encore toute pensive sur le palier. Elle y était depuis trois heures !

Il y a, malheureusement, des crises de timidité plus graves ou plus violentes encore et qui ont des suites autrement dramatiques. Les exemples abondent. Nous nous bornerons à en rapporter un seul qui nous montre une puissance, une étendue et une durée vraiment extraordinaires de la crise, mais dont les analogies ou équivalents ne sont, d'après les psychologues, pas aussi exceptionnels, ni même aussi rares qu'on pourrait le croire.

C'est le docteur Paul Ribierre qui nous le fournit, en citant le cas où son intervention a été rendue nécessaire.

Un jeune engagé volontaire — appelons-le X... — au ...^e cuirassiers, obtient sa première permission. Il la passe chez ses parents nourriciers. Sa permission expirait le 15 mars 1911. Il partit à temps de chez ses hôtes. Mais, le 29 mars seulement, il rentrait au corps entre deux gendarmes.

Voici ce qui s'était passé : en quittant ses parents nourriciers, de braves fermiers aisés, il était monté dans le train qui devait l'amener directement à la ville où il tenait garnison. Seulement, il s'était tout de suite endormi et

ne s'était réveillé qu'au terminus, c'est-à-dire à Paris.

Là, les employés avaient eu compassion. Comme c'était la nuit, on lui avait donné un coin dans un wagon de marchandises pour se reposer jusqu'au matin. Après quoi, il s'était rembarqué et était parvenu à sa ville de destination.

Descendu du train, il se dirigea vers la caserne et arriva jusqu'en vue du poste. Mais il fut incapable d'aller plus loin.

La vue de ses camarades de garde et du sous-officier chef de poste cristallisa, dans son esprit, de multiples pensées qui s'y étaient remuées pendant la nuit précédente. Comment allait-on le recevoir ? Qu'allait-on lui dire ? Les camarades allaient se moquer de lui. Jamais le sous-officier de garde et les autres gradés n'allaient le croire. Tout le monde serait persuadé qu'il était « en bombe ». On le traiterait de menteur, on se moquerait de lui.

Ajoutez à cela que, connaissant encore peu les règlements militaires, il ne savait exactement quel était son cas, et il ignorait ce que ses douze ou quinze heures d'allongement de sa permission représentaient légalement. Il se demandait s'il n'était pas en absence irrégulière ou même en absence illégale, c'est-à-dire en état de désertion, alors que cela constituait seulement un retard et un manque à l'appel.

La seule idée d'avoir, peut-être, à répondre à tous les enquêteurs et peut-être aussi à des juges, en conseil de guerre, avec une foule de curieux derrière lui, l'affolait.

Il fit donc demi-tour et gagna la campagne, où il resta à errer toute la journée. Le soir, il élut domicile dans une meule de paille.

Il avait de l'argent sur lui, car ses parents nourriciers et quelques autres personnes lui en avaient remis, et il lui restait, en outre, quelque chose d'un petit pécule qu'il s'était constitué en vue de son service militaire. Mais il n'osa pas s'en servir, ni pour se loger, ni même pour manger. Ce qui s'était passé dans son esprit, pour ses camarades et pour ses chefs, s'y passa de nouveau pour les campagnards et les villageois. Il se disait que ces gens ne le connaissaient pas, qu'ils pourraient lui poser des questions et qu'il lui faudrait mentir ou dire la vérité sans être cru.

Et puis, il n'avait jamais couché à l'hôtel et il ne savait pas comment on s'y prenait, il craignait de paraître ridicule. Il ne savait même pas faire ces emplettes de détail pour l'alimentation que tout citadin ou tout « trimardeur » sait faire. Il avait peur d'être gauche, d'avoir l'air louche, d'inspirer la méfiance ou la moquerie. Chaque jour, pourtant, il se mettait en route pour regagner le quartier du ...^e cuirassiers. Et, toutes les fois, il renonçait

en évoquant l'accueil qui s'était présenté à son imagination après sa descente du train.

En bref, la timidité de X... jouait à plein et joua d'autant plus fort qu'il s'affaiblissait de plus en plus au long de ces journées — car il fut quatorze jours l'habitant de sa meule.

Il avait essayé de se nourrir au hasard des cultures. Mais il n'y a pas grand'chose dans les champs à cette époque de l'année. Quelques betteraves fourragères, qu'il essayait de manger crues, le rebutaient vite.

Pendant les dernières journées et les dernières nuits, il resta allongé et somnolent dans la paille. A ce moment, il était à bout et ce n'était déjà plus seulement la timidité qui l'immobilisait, mais une aboulie totale, une absence physique de réflexes.

Et la neige survint. Elle chut en abondance. Il souffrit le martyr sans avoir guère la force de bouger. Ses pieds se gelèrent. Un matin, tout de même, le 29 mars, — rappelez-vous que cette histoire durait depuis le 15 du même mois — ses pieds immobilisés, et présentant un formidable œdème, lui firent ressentir des douleurs si intolérables que l'instinct de conservation devint impérieux et qu'il eut encore assez de vitalité pour crier au secours.

Une brave femme des environs l'entendit. On

le recueillit. Puis les gendarmes le ramenèrent à son corps.

Dans la suite, il fallut l'amputer des dix orteils et d'une partie du métatarsien. Cela le sauva, d'ailleurs, du conseil de guerre, dont il était, cette fois, bien passible.

Réformé, il est resté, bien entendu, infirme.

Beaucoup de nos lecteurs pensent, sans doute, qu'il est rare que la timidité amène des crises mentales aussi violentes, des attitudes aussi tragiques chez ceux qui les subissent. Qu'ils se détrompent.

Les cas sont nombreux de timides qui ont préféré endurer la souffrance physique, subir les coups, risquer la mort, même la recevoir, plutôt qu'affronter une personne, aborder un milieu, prendre une position ou accomplir un acte dont la simple évocation déchaînait en eux les appréhensions, les craintes, les réflexes nerveux que la timidité impose.

Quelques illustres timides

Cette emprise de la timidité ne s'exerce pas seulement sur les gens de condition humble, sur les simples ou sur les esprits médiocres de toutes conditions. Bien des hommes devenus célèbres en ont souffert, et la liste des timides illustres est assez longue.

Ne parlons pas de la timidité de Louis XIII, dont les manuels d'histoire font tous explicitement ou implicitement mention et dont tous les enfants ont entendu parler dès les plus petites classes. Elle ne fut, du reste, dangereuse que pour l'exercice du pouvoir personnel de ce roi, et elle permit à la politique de Richelieu de se développer dans toute son étendue et d'aller jusqu'à l'aboutissement total prévu par son auteur et exécuteur.

Mais, parmi les timides, il y a Turenne, Turenne le brave, qui regardait la mort en face, en toute occasion, qu'aucun plan, qu'aucun stratagème de l'ennemi ne prenait au dépourvu, qui restait tête froide, calme tacticien et lucide stratège, tout au long de ses campagnes ou au milieu des plus dures batailles, qui mourut et vit venir son trépas à la fois en héros et calmement.

Eh bien, cet homme, ce héros, en dépit de son éducation, perdait pied dès qu'il se trouvait parmi une réunion mondaine ou officielle, dès qu'il était obligé de mener une conversation, si banale fût-elle, avec un groupe de ses pairs de la société.

C'était au point qu'en dépit des reproches amicaux mais réitérés que lui faisait son roi, — et un reproche de ce genre était presque un ordre, — il mettait aussi peu que possible les pieds à la cour. Cependant, sans être un

plat courtisan, ne pas s'éloigner de la Cour était, pratiquement, une nécessité pour tout gentilhomme de son époque, surtout étant donné les charges ou les postes que Turenne occupait. Il n'allait aux réunions de Versailles que lorsqu'il y était obligé par un strict protocole ou par les besoins de ses fonctions.

Chaque fois c'était un véritable supplice pour lui.

On pense bien que, quant aux relations mondaines, il les réduisait, pour la même raison, juste à ce qu'il fallait pour ne pas paraître discourtois et pour satisfaire les réelles sympathies qu'il pouvait avoir.

Il y a aussi La Rochefoucauld, l'auteur des célèbres *Maximes*, grand seigneur qui était toujours gêné « dans le monde ».

L'une des grandes préoccupations que se donnait sa timidité était la « politesse ». Il avait toujours peur de n'être pas assez poli, pensant qu'un homme de si haut rang n'avait pas le droit de commettre la moindre impolitesse.

Celui-là, au surplus, poussait la timidité jusqu'à redouter que l'on cherchât à l'en guérir, de peur de commettre une incorrection, au cours de la cure, vis-à-vis de ceux qui l'entreprendraient. Il disait qu'il « n'était peut-être pas sans danger de chercher à guérir un timide ».

Il y a Montesquieu qui, dans son portrait de lui-même qu'il a laissé à la postérité, écrit : « La timidité a été le fléau de toute ma vie ; elle semblait obscurcir jusqu'à mes organes, lier ma langue, mettre un nuage sur mes pensées, déranger mes expressions. »

Il y a toute une série de philosophes : Descartes, Spinoza, Kant. Pour Descartes, sa timidité nous valut l'admirable chose qu'est le *Discours de la méthode*. Il était allé pour quelque temps en Hollande, précisément poussé par l'idée de fuir la société française. Là, prétextant le temps pluvieux qu'il y trouva, il se confina « dans son poêle » (C'est ainsi que l'on appelait les chambres dépourvues de cheminée et au milieu desquelles on avait placé pour le chauffage un grand poêle de faïence) ; et, tout seul, se laissant aller à ses pensées, il conçut son œuvre, devenant ainsi le père et l'initiateur de tous les procédés analytiques qu'a utilisés, depuis lors, la philosophie — même celle de Kant, qui se faisait pourtant quelque peu le contempteur de Descartes.

Il y a J.-J. Rousseau, que tous les psychologues prennent comme type et comme modèle pour leurs études. Une anecdote, racontée par lui-même dans *les Confessions*, montre qu'il allait jusqu'à être timide pour le compte des autres. La voici résumée : Au lendemain de la répétition générale d'une de ses pièces, il

s'était rendu dans un café — au *Grand Commun* — où se rencontrait la bonne société. Tout le monde y parlait de cette répétition et de la quasi-impossibilité qu'il y avait eu à y assister. Un homme survint qui déclara y avoir réussi, disant que, d'ailleurs, il connaissait personnellement l'auteur, donnant des détails sur la pièce, sur son interprétation, sur l'attitude de Jean-Jacques lui-même pendant la répétition. Tout cela était parfaitement inexact, et le seul fait qu'il ne reconnaissait même pas Rousseau eût suffi à faire éclater le mensonge. Or, cet homme, selon les expressions mêmes de Jean-Jacques, « était d'un certain âge ; il n'avait point l'air ni le ton fat et avantageux ; sa physionomie annonçait un homme de mérite, sa croix de Saint-Louis annonçait un officier ». Jean-Jacques fut terriblement gêné. Il se mit dans la peau de l'autre, il se rendit compte de ce qui se passerait, chez lui, s'il était mis dans le même cas et si la supercherie était découverte. Il pensa qu'il suffirait qu'une de ses connaissances survînt pour que l'autre fût saisi en flagrant délit. En même temps, il comprit que la honte l'envahirait si, par son intervention involontaire, l'homme qu'il avait devant lui était convaincu. Alors, il quitta le café en toute hâte.

Rousseau, d'autre part, retrouvait tout son aplomb, dans la solitude, pour écrire ses livres.

Il y a Carlyle, dont un auteur a pu écrire : « La seule pensée d'entrer dans une boutique le rendait malheureux... La pensée de partir, après son mariage, seul avec sa femme, lui paraissait purement et simplement inadmissible. »

Il y a Stendhal, pour qui sa timidité était une vraie douleur, qui souhaita très fort en guérir. Mais il ne prit jamais une voie pratique ni n'accepta les conseils qu'on lui donnait. Il s'arrêtait à s'analyser — ce qui n'aboutissait qu'à lui tendre les nerfs — ou se rabattait parfois sur des procédés, certes originaux, mais sans autre valeur.

Il y a Mérimée, Gérard de Nerval, Benjamin Constant, Michelet. Il y a Rochefort, le violent polémiste, le duéliste sans peur. Il ne pouvait se trouver en présence ou au milieu d'une réunion nombreuse, sans perdre son contrôle sur lui-même et s'affoler, cela surtout s'il s'agissait de gens du peuple dont il affectait cependant de défendre les intérêts.

Tout près de nous, il y a deux purs héros qui étaient de grands timides. Le général Archinard et le général Laperrine.

Le premier est, comme on sait, le vainqueur d'Amadou, le destructeur de la puissance de Samori. C'est le pacificateur de toute l'Afrique occidentale. C'est à lui, pratiquement, que nous la devons. D'une bravoure à la fois calme et

COLLECTION DE CULTURE HUMAINE

R. DE SAINT-LAURENT

**MÉTHODE PROGRESSIVE ET COMPLÈTE
DE CULTURE PSYCHIQUE**

◉
L'OPTIMISME

C. LEGAJEAN

—
LA VOLONTÉ

◉
POUR DEVENIR UN HOMME D'ACTION

◉
LA MÉMOIRE

◉
**COMMENT COMBATTRE
LES MAUVAISES HABITUDES**

◉
L'OBSESSION

◉
Cette collection, signée d'auteurs dont les travaux font autorité en la matière, réunit sous une forme accessible à tous, les théories et les conseils pratiques intéressant l'ensemble de nos facultés. Elle met à la portée de chacun le bienfait précieux d'une formation mentale indispensable pour acquérir sans peine : mémoire, attention, volonté, assurance, optimisme. C'est un guide sûr pour quiconque veut atteindre le succès et accéder à une vie plus large et plus heureuse.

ÉDOUARD AUBANEL - ÉDITEUR

Prix : 96 fr.

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^{er} mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX^e 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^{er} mars 2012.

Avec le soutien du

