

NOUS LES TIMIDES

— Santé, développement personnel —

ESSAI

NOUS LES TIMIDES

Pascale DEL SIGNORE

ECHO Editions
www.echo-editions.fr

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction Artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média.

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-38102-150-8

*« Petite pensée pour toi,
je suis heureuse de t'avoir dans ma vie,
merci d'être là pour moi. »*

*L'art de vivre
consiste en un subtil mélange
entre lâcher prise et tenir bon.*

Henri Lewis

NOTE PRELIMINAIRE

Les propos tenus dans cet ouvrage sont le résultat d'une réflexion de l'Auteur et ne reflètent en aucun cas une généralité, une réalité ou une prise de position de l'Éditeur.

Préface

*Vous ne pouvez choisir ni comment
mourir, ni quand, mais vous pouvez
décider de comment vous allez vivre.
Maintenant.*

Joan Baez

Ce livre est la synthèse d'études menées sur la timidité, aux États-Unis, au Royaume-Uni et en Australie.

Il ne démontre pas de liens probants de cause à effet.

Les généralités évoquées ne s'appliquent pas de toute évidence à l'ensemble des gens effacés.

Cet ouvrage est le premier récit de l'auteure, elle-même frappée d'une grande timidité. Il a été conçu au préalable pour dynamiser les personnes timides.

L'objectif consiste à mettre en avant ces individus trop en retrait, sans pour autant dénigrer les aptitudes des personnes plus expressives.

Certaines remarques peuvent par ricochet heurter la susceptibilité des non-timides dont les atouts indéniables n'ont pas été cités volontairement.

Les méthodes de développement personnel et de gestion des émotions dont il est fait mention sont abordées dans leur particularité de façon simple et pragmatique

Introduction

*Si je devais recommencer ma vie,
je ne voudrais rien changer ; seulement
j'ouvrirai un peu plus grands les yeux.*

Jules Renard

A priori, rien ne me prédisposait dans ma tendre enfance à l'état de timidité malade, dans lequel je me débats depuis.

Pourtant, dès l'âge de 4 ans, au centre aéré où j'étais propulsée le mercredi à mon grand désespoir, j'allais me cacher derrière un arbre, un gros, pour ne pas être vue...

Je suis devenue ainsi la reine de la cachette inédite.

J'ai retrouvé une photo de moi à la garderie. Je ressemblais à un cocker, un cocker humain avec les yeux abattus et l'air le plus malheureux du monde, trop drôle !

Je rigole, mais ce n'est pas comique, seul celui qui connaît ou a connu LA timidité peut comprendre la détresse de pareilles situations où la seule échappatoire n'est que l'isolement, voir la fuite, si possible.

Vous me direz cette attitude n'est pas bien courageuse, certes, mais quand tous vos muscles se raidissent, que votre mâchoire se tord, que votre respiration semble s'arrêter et que vos pensées s'embrouillent, alors votre instinct de survie vous ordonne de stopper la torture de toute urgence.

Une petite voix intérieure vous dicte alors « *sauve-toi !* ».

À ce stade, on arrive encore à garder la face et à étouffer le son du couvre-feu qui vrombit de l'intérieur. L'art dans cette épreuve consiste à savoir danser sur un volcan en éruption.

Soudain, la perfide rougeur du timide s'éprend de toutes vos joues et ne les lâche plus. Là, vous vous liquéfiez. Le feu aux joues, vous ressemblez désormais à l'écrevisse de service !

L'humiliation est à son comble, vous avez le cœur qui bat la chamade, horrible !

Vous retenez votre souffle, mais il s'est déjà mis en mode apnée.

C'est comme si votre corps refusait de vous obéir.

Tout cela sous le regard moqueur de votre public qui scande parfois pour arranger votre état : « *Pourquoi t'es tout rouge ? Ha !, ha !, ha !* »...
L'ENFER !