

Systeme Pratique pour Vaincre Votre Timidité et Augmenter Votre Confiance...

*Par Dan Harwi et
L'équipe de Rédaction Success Publishing*



Photo © pressmaster - Fotolia.com

www.123succes.fr



success publishing

**MERCI DE LIRE ATTENTIVEMENT
CET AVERTISSEMENT**

Avertissement légal :

Aucun des conseils suggérés ne devrait comporter le moindre risque. Nous ne pouvons toutefois pas vérifier l'usage que vous en faites.

La lecture des conseils contenus dans cette publication est la preuve que vous admettez que Success Publishing, les auteurs, et les sites distributeurs, sont par la présente libérés toute responsabilité pour N'IMPORTE QUEL problème découlant de l'utilisation directe ou indirecte de l'information contenue dans ce guide.

Comme tout humain libre de sa personne, c'est à vous d'utiliser ces informations en votre âme et conscience.

Cet avertissement légal étant donné, nous sommes convaincus que vous vous réjouirez souvent d'avoir lu les précieux conseils contenus dans ce livret...

L'équipe de rédaction
Success Publishing

Qu'est ce que la timidité

Ce que ressent une personne timide

Comment peut-on définir la timidité qui se traduit par des manifestations diverses et pénibles ? Est-ce un sentiment de crainte ? Est-ce une preuve de faiblesse, de manque de caractère ?

Non ! C'est plutôt une sorte de fausse honte qui empêche de parler et d'agir en toute liberté d'esprit. Elle impose à la personne timide une vraie souffrance qui la met dans un état d'infériorité parfaitement injustifié.

En effet, lorsqu'on songe que si nous avons le malheur de nous laisser dominer par la timidité, nous en arrivons à perdre tous nos moyens au moment même où nous avons besoin de parler ou d'agir avec assurance.

Le timide peut, de ce fait, avoir une vie difficile. Non pas parce qu'il manque de qualités, mais parce que sa timidité, qui est pour lui une constante entrave, l'empêche d'utiliser ces qualités à son service.

Les gens timides sont très rarement des sots, mais ils ont parfois le malheur de le paraître.

Et comme on nous juge plus souvent sur notre seule apparence que sur le fond de notre personnalité, les personnes timides risquent toujours de passer pour ce qu'elles ne sont pas.

Notre jugement sur elles sera souvent injuste ou même totalement faux.

La timidité n'est pas un défaut, loin de là.

Car ce n'est pas un défaut que de se montrer modeste, discret, comme les gens timides ont l'habitude de le faire.

La timidité va de pair avec la modestie. Ce sont deux traits de caractère inséparables. On ne peut donc pas dire que l'une d'elles soit une qualité et l'autre un défaut. Ce serait illogique.

Quelles sont les causes de la timidité et comment se manifeste-t-elle ?

Vient-elle d'un défaut de confiance dans les autres ou de la méfiance de soi-même ?

De l'un et de l'autre sans doute, mais davantage encore de la méfiance de soi-même.

Les gens suffisants et vaniteux ne sont jamais timides et n'ont aucune raison de l'être. Pourquoi donc cette belle assurance leur ferait-elle défaut ?

Ils ont toujours l'impression, quand ils abordent quelqu'un, qu'ils lui sont infiniment supérieurs . Ils n'ont donc aucune raison d'être timides, au contraire.

Pour un peu ils diraient à leur interlocuteur : « Ne vous inquiétez pas, rassurez-vous. J'ai beau être d'une grande intelligence, vous pouvez parler librement avec moi. »

Comme ils ne sont pas toujours très intelligent, ils ne connaissent pas leurs limites et s'imaginent qu'ils savent tout sur tout.

Et ceci sans doute parce qu'ils ne connaissent rien à fond. Ce n'est bien sûr pas un signe de supériorité que d'étaler une trop grande confiance en soi-même.

Celui qui connaît au contraire ses limites, qui sait le mal qu'il faut se donner et quelle somme de travail il faut de fournir pour arriver à une pleine connaissance dans tel ou tel domaine, manque souvent de hardiesse, et d'assurance.

Par conséquent, le timide, s'il ne se raisonne pas, s'il ne réagit pas, se laissera envahir par la timidité

qui sera pour lui un handicap redoutable.

Les airs avantageux servent souvent à cacher la preuve de la médiocrité.

Mais cependant, malgré tout, il faut bien reconnaître qu'il y a une sorte de magnétisme qui émane de ceux qui croient en eux-mêmes.

Ils affichent une telle confiance en eux que leurs interlocuteurs se laissent influencer presque malgré eux. Il faut reconnaître aussi qu'une personne pleine d'aisance et d'audace, possède en main plus d'atouts de réussite qu'une personne de grande valeur qui souffre de ce handicap qu'est la timidité.

Une bonne comparaison est celle que l'on peut faire avec le jeu de poker qui repose en grande partie sur l'assurance, sur la témérité et sur ce qu'on appelle le "bluff". Prenons l'exemple d'un joueur timide et un joueur audacieux.

Le timide, même s'il possède en mains de belles cartes, ne saura pas les faire valoir.

Il lui arrivera même de perdre la partie contre l'audacieux qui n'a pas hésité à attribuer à ses cartes une valeur peut-être surfaite, mais qui affichait une telle confiance, qu'il a réussi à influencer ses adversaires.

Le timide est un être hyper sensible

Le jeu de poker est une image assez exacte de la vie et les caractères des joueurs s'y affrontent de la même façon que dans l'existence quotidienne.

Et il est certain, qu'à valeur égale entre un timide et un audacieux, ce dernier fera son chemin beaucoup plus aisément que l'autre.

L'audacieux aura plus de chance de réussite que l'homme timide. Voilà pourquoi le timide doit impérativement augmenter sa confiance.

Le timide perd tous ses moyens à l'instant précis où ils lui sont le plus nécessaires. Il oublie ce qu'il doit dire. Les arguments s'envolent. Il se trouble, il rougit, souvent il bégaye. Le bégaiement est souvent causé par la timidité.

Les causes profondes du bégaiement

Les bègues, on le sait, ne sont pas tous atteints au même degré. Il y en a chez qui cette affection est peu sensible et ne se produit que sous le coup d'une émotion forte.

La nervosité prédispose au bégaiement. Un accès de colère ou de joie réagit sur les organes de la

parole avec d'autant plus d'énergie que l'excitation cérébrale est forte.

La crainte, la timidité peuvent produire le bégaiement.

Un médecin spécialiste cite le cas d'un enfant de onze ans très bègue lorsqu'il parlait en présence de personnes qui le regardaient. Mais sa prononciation devenait naturelle dès qu'il était à l'abri des regards, ou lorsqu'il parlait dans l'obscurité par exemple.

Il existe des orateurs qui parlent sans aucun défaut de prononciation lorsqu'ils font une conférence ou qu'ils prononcent un discours et qui sont repris par leur bégaiement dans la vie courante.

« Les timides, dit le Docteur Pierre Prost qui a étudié cette gêne, sont avant tout des hyperémotifs qui ne savent pas comment lutter contre les manifestations de l'émotivité : rougeur du visage, tremblement, bégaiement, etc.)

Les qualités cachées des timides

Les timides s'auto-analysent constamment et du coup, ils exagèrent les symptômes et souvent même les provoquent. Une véritable phobie s'installe et elle bloque les capacités du timide.

La situation de la personne est souvent d'autant plus tragique que ses capacités sont pourtant réelles.

Il est certain que le fait de ressentir vivement les sensations et les sentiments est une qualité, c'est cette grande sensibilité qui fait les artistes, les poètes, les écrivains.

Ceux qui sont atteints de timidité, ne doivent pas se désespérer, mais bien se dire que leur timidité même prouve qu'il existe en eux assez de qualités pour arriver à de bons, à d'excellents résultats.

Il faut seulement qu'ils suivent soigneusement les conseils que nous allons leur donner un peu plus loin.

Et, s'ils font preuve de volonté, de patience et de ténacité, nous pouvons leur affirmer qu'ils sont sur la bonne voie et qu'ils guériront définitivement de leur timidité.

Ils parviendront assez rapidement à se débarrasser de ce problème qui constitue pour eux une si lourde entrave.

Parmi les manifestations de la timidité, il y en a une qui devient une véritable phobie : c'est la peur de rougir. La personne en arrive à ne plus oser se montrer en public, tellement elle craint de rougir à tout propos.

Cette crainte provoque une grande souffrance et le sentiment de ne pas être « comme tout le monde ».

D'ailleurs les grands timides qui se laissent dominer par leur handicap en arrivent à préférer la solitude et à vivre isolés.

Le bien être physique et moral sont étroitement liés

Il faut en effet distinguer dans la timidité, les effets moraux et les effets physiques.

Les effets moraux ont une répercussion immédiate sur le physique et cela peut se traduire par des troubles circulatoires, respiratoires et musculaires.

On voit donc à quel point il est important de réagir avec vigueur pour se débarrasser de l'entrave que la timidité apporte à tous les actes de la vie.

L'hygiène mentale est aussi importante que l'hygiène physique.

Il faut trouver la force de modifier son caractère et certains de ses aspects négatifs qui sont une gêne et qui nous handicapent dans le parcours que nous

devons suivre.

Le rôle essentiel de la confiance en soi

Il est indispensable avant tout d'acquérir la confiance en nous même.

« Pour devenir maître de soi-même, écrit un grand spécialiste, il faut d'abord penser sincèrement qu'on le devient.

Vos mains tremblent, vous rougissez, dites-vous bien que tout cela est en train de disparaître et peu à peu cela disparaîtra. »

L'émotion qui envahit le timide à la seule pensée de rencontrer d'autres personnes, est faite de peur, de confusion, de fausse honte.

Le timide a la pudeur de ses sentiments et fait tout pour ne pas les manifester de peur d'être ridicule. Cette peur du ridicule peut devenir une véritable obsession.

Une nécessité absolue: maîtriser son hypersensibilité

Il existe des gens à qui le sens du ridicule fait

totallement défaut et qui, à cause de cela, accomplissent ou disent des choses étranges.

La personne timide est à l'opposé. Elle n'ose rien faire, rien dire, par crainte de tomber dans ce ridicule qui lui fait tellement peur et qui exacerbe sa sensibilité.

Comme nous l'avons déjà vu plus haut, l'une des causes de la timidité est une sensibilité exagérée qui amène la personne timide à se faire tout un monde des choses les plus simples.

Sa très grande sensibilité lui donne une clairvoyance aiguë à l'égard des autres personnes. Sa délicatesse la rend scrupuleuse et hésitante à l'extrême.

Tous ceux qui ont cherché les causes de la timidité s'accordent à reconnaître qu'elles résident dans l'exagération de certaines qualités : sensibilité poussée à l'extrême, délicatesse, compréhension, finesse, bienveillance, crainte de froisser les autres, émotivité, profondeur des sentiments, etc...

Il est vraiment dommage que des êtres ayant autant de qualités, se trouvent à cause de la timidité, dans une situation déplorable vis à vis de ceux avec lesquels ils doivent vivre ou qu'ils doivent cotoyer.

Ils sont conscients de l'état d'infériorité dans lequel ils se trouvent et ils ressentent une telle angoisse à la seule idée de rencontrer leurs semblables, qu'ils préfèrent la plupart du temps renoncer.

Parmi les troubles qui accompagnent les accès de timidité, il faut noter que la mémoire, l'attention, la volonté, le raisonnement sont souvent perturbés par l'hyper sensibilité.

Parmi les troubles physiques, nous avons déjà parlé de la rougeur, du tremblement, des difficultés d'élocution.

L'angoisse ressentie par la personne timide, peut aller jusqu'à de véritables malaises ; palpitations, bouffées de chaleur, sensations d'étouffement, nausées, etc.

La timidité produit non seulement une sorte de paralysie morale, mais aussi une forme de paralysie physique. Dans certaines situations, la personne timide se sent littéralement anéantie par sa timidité.

L'audace et la hardiesse, des qualités que l'on peut acquérir

Il est donc indispensable, vital même, de se préserver de la timidité si c'est encore possible et de s'en guérir, si malheureusement on en est atteint.

Toute fonction sociale devient très difficile pour le timide qui, s'il laisse son mal le dominer, a du mal à assumer des responsabilités importantes.

Toute action à accomplir lui fait si peur, et il a si peur de ne pas être à la hauteur qu'il préfère parfois se résigner à une existence terne et modeste, du moment qu'il se sent à l'abri du monde extérieur.

La personne qui souffre d'une très grande timidité, ne parvient pas, dans certaines circonstances à prendre des décisions rapides et précises.

C'est bien sûr avec de la hardiesse, de l'audace, de la décision que l'on parvient à se tirer de situations difficiles et les gens timides, malgré toutes leurs qualités, ont beaucoup de mal à agir.

Peut-on imaginer un chef d'entreprise, un chef d'État, un haut responsable ne pouvant pas prendre de décision ?

Le timide doit acquérir les qualités qui font les leaders : il doit apprendre à augmenter sa confiance, à se diriger lui-même pour apprendre ensuite à imposer sa volonté aux autres.

Ce n'est pas par hasard que l'on a dit que la fortune

sourit aux audacieux. L'énergie, la volonté, la hardiesse sont des qualités des plus précieuses.

**Des moyens efficaces
pour se défaire de la timidité :
augmenter la confiance en soi
et l'estime de soi...**

L'enfant ne naît généralement pas timide, il le devient pour diverses raisons - attitude des parents, des enseignants, des camarades - et il est possible à un éducateur vigilant, de le préserver de ce problème.

Pour ne pas ressentir de timidité, il est essentiel avant tout de ne pas se méfier de soi-même.

Si la prétention est une sottise et si une opinion exagérée de son propre mérite est ridicule, le fait de se diminuer, de se méfier de soi-même, de se dévaloriser constamment, de se faire trop modeste et trop humble peut entraîner bien des désagréments.

Il est essentiel d'acquérir le plus de connaissances possibles, de développer notre esprit, notre mémoire, notre jugement autant que nous le pouvons.

Plus on apprend, plus nos connaissances

grandissent et plus notre confiance en nous-même grandit.

Mais il est évident que la timidité toute spéciale qui s'empare certains candidats le jour d'un examen, vient très souvent d'une préparation insuffisante.

Celui qui sait, peut commettre une étourderie, il peut avoir quelques instants de troubles, mais il se reprendra vite et retrouvera son équilibre.

On peut guérir
DÉ-FI-NI-TI-VE-MENT
la timidité

Une personne timide subit une véritable torture, puisqu'elle est entravée dans tout ce qu'elle veut faire.

Passer un examen, se présenter à un entretien pour obtenir une situation, réclamer une chose qui lui est due, faire une démarche quelconque, faire ou recevoir une visite, toutes ces situations vont provoquer chez elle une énorme angoisse.

Si elle se laisse impressionner ainsi, c'est que chez elle, la volonté est étouffée par l'imagination.

Elle s'imagine mille choses négatives au sujet des démarches qu'elle doit entreprendre.

Elle croit toujours que les gens se moquent d'elle, son imagination enfin, accumule les idées bizarres, invraisemblables, et elle se fait tout un monde des choses les plus simples.

Un grand spécialiste dans ce domaine affirme que l'inconscient commande l'accomplissement de toutes nos facultés, quelles qu'elles soient.

Il affirme que c'est justement l'inconscient, c'est à dire notre imagination, qui nous fait toujours agir et surtout contre notre volonté.

C'est notre inconscient qui provoque ces troubles de la timidité contre lesquels trop souvent la volonté reste impuissante.

On peut comparer l'imagination à un torrent qui entraîne tout ce qui se trouve sur son passage et qui emporte dans ses remous le malheureux qui ne parvient pas à lui résister.

**Le fabuleux pouvoir de la volonté :
dédramatiser les situations
que l'on redoute ?
C'est possible !**

Pour vaincre votre timidité, c'est votre raison qui va vous venir en aide.

Isolez vous dans une pièce calme et réfléchissez attentivement à votre cas personnel et rapidement, vous allez prendre conscience du peu d'importance, du peu de gravité, des événements qui causent votre timidité.

Cherchez surtout à comprendre pourquoi le seul contact avec les autres, produit en vous ces réactions qui pour vous, sont un vrai supplice.

Tenez, rappelez-vous l'une des dernières circonstances au cours desquelles vous vous êtes senti le plus troublé et analysez votre cas avec le plus de soin et le plus de minutie possible.

Si vous faites cette analyse approfondie, vous serez certainement surpris de constater à quel point votre interlocuteur n'avait rien d'intimidant, et à quel point vous vous étiez imaginé tout un scénario catastrophe.

Tâchez de vous rappeler les moindres détails de votre conversation et vous serez certainement stupéfait de réaliser que vous avez été troublé pour si peu de chose !

L'auto-suggestion

au secours des timides

Une fois que vous aurez compris votre problème, vous pourrez pratiquer sur vous-même ce que l'on appelle l'auto-suggestion. Car, quand l'inconscient accepte une suggestion, on voit les choses se réaliser en tous points.

On peut donc dire que l'auto-suggestion c' est l'influence de l'imagination positive sur le moral et le physique de l'être humain.

Pour pratiquer l'auto-suggestion, il est essentiel de s'enfermer seul dans une pièce calme, de fermer les yeux afin d'éviter toute distraction, de débrancher le téléphone, de bien se détendre et de penser avec intensité à la suggestion que l'on veut imposer à son inconscient.

Les plus grands spécialistes sont unanimes : si l'on a fait réellement de l'auto-suggestion, si l'inconscient a adopté l'idée qu'on lui a offerte, on sera surpris de **voir se produire la chose que l'on a pensée.**

En somme, ce n'est pas à l'éducation de la volonté qu'il faut travailler, mais à **l'éducation de l'imagination.**

La confiance en soi, est une chose absolument indispensable à tout être humain. Sans confiance en

soi, on se heurte sans cesse à des difficultés, au travail, à la maison ou en famille.

**Avec de la confiance en soi
on peut arriver à tout.**

Vous prenez donc peu à peu confiance en vous et la confiance vous donne la certitude que vous êtes capable de faire non seulement bien, mais très bien toutes les choses que vous désirez faire ou que vous devez faire.

La condition est bien entendu, que ces choses soient raisonnables. Donc, lorsque vous désirerez faire quelque chose de raisonnable, lorsque vous aurez à faire une chose qu'il est de votre devoir de faire, pensez toujours que cette chose est facile.

Il faut absolument que les mots :

« difficile, impossible, je ne peux pas, c'est plus fort que moi, je ne peux pas m'empêcher de »,
disparaissent de votre vocabulaire !

Ils ne sont pas français !

Ce qui est français, c'est :

« c'est facile et je peux »

Si vous considérez la chose comme facile, elle le devient pour vous alors qu'elle semblerait difficile aux autres.

Par conséquent, cette chose vous la faites vite, vous la faites bien, vous la faites sans fatigue parce que vous la faites sans effort.

Tandis que si vous l'aviez considérée comme difficile ou impossible, elle le serait devenue pour vous, tout simplement parce que vous l'auriez considérée comme telle.

Notre inconscient est le « grand directeur » de toutes nos fonctions et nous devons avoir en tête que toute pensée occupant notre esprit a tendance à se transformer en acte.

La personne timide devra donc se répéter régulièrement les suggestions positives suivantes :

« Je peux avoir confiance en moi »

« Je respire profondément et je me sens bien »

« Chaque jour je me sens de mieux en mieux »

« Je reprends confiance en moi »

« J'ai de plus en plus confiance en moi »

« Chaque succès, même infime, augmente progressivement ma confiance »

« Chaque jour, ma confiance augmente »

« J'ai confiance en moi et dans mon avenir »

« Je crois de plus en plus en moi même, en mes qualités et mes capacités »

Tous les matins, au réveil et tous les soirs, avant de vous endormir, il faut fermer les yeux et prononcer ces phrases assez haut pour entendre ses propres paroles.

Cette auto-suggestion doit être pratiquée d'une manière aussi simple, aussi machinale que possible, et surtout **sans le moindre effort**, de façon à la faire pénétrer mécaniquement dans l'oreille et dans l'inconscient.

Il est certain qu'il y a des gens qui, par leur attitude craintive, effacée, semblent attirer sur eux les malheurs.

C'est parce que ces derniers pratiquent l'auto-suggestion négative, ils attirent les malheurs sur eux en laissant leur imagination fabriquer du négatif qui va finir par devenir réalité.

Un principe philosophique très ancien affirmait déjà que « toute idée à tendance à se traduire en acte ». C'est pourquoi des idées négatives produiront des évènements négatifs **et des pensées positives produiront des évènements positifs.**

Si dans la médecine moderne, on attache maintenant beaucoup d'importance au moral du malade, ce n'est pas par hasard.

Depuis des décennies, les médecins ont remarqué qu'un malade optimiste qui est profondément persuadé qu'il va guérir, guérit effectivement plus vite et plus facilement dans la majorité des cas.

Comportez-vous en gagnant et votre moral grimpera en flèche

De même que le moral a une influence sur le physique, le physique a également une influence sur le moral. **C'est en agissant avec enthousiasme que l'on devient enthousiaste !...**

Il faut donc donner à notre physique une

apparence confiante, heureuse. Il faut s'appliquer à avoir une attitude libre, dégagée, décontractée.

Le dos bien droit et la tête haute produit immédiatement des résultats positifs sur celui ou celle qui adopte cette attitude ainsi que sur son entourage.

On doit aussi surveiller sa voix et sa prononciation. Une voix chaude, vibrante, nuancée est toujours d'une séduction certaine.

Si le timide s'efforce de bien parler, de toujours terminer ce qu'il a à dire, de parler distinctement, il aura déjà la partie à moitié gagnée.

Le regard est un atout de premier ordre

Il y a encore une chose essentielle, c'est le regard. Vous devez toujours regarder votre interlocuteur dans les yeux. Vous aurez de cette façon, une influence certaine sur lui.

Si vous baissez les yeux, si vous détournez votre regard, vous donnez immédiatement l'impression d'éprouver de l'embarras, de la gêne et vous donnez à celui avec lequel vous parlez, un avantage indéniable.

Pour acquérir une autorité morale, **en imposer aux autres**, il faut avoir une autorité physique.

On sait que les individus grands et bien bâtis, à la parole facile, à l'attitude décontractée, cordiale, aux gestes décidés, ont bien plus de chances de réussir leurs démarches qu'une personne effacée.

Celui qui est timide, devra donc s'efforcer d'acquérir de l'autorité par tous les moyens dont il dispose : attitude physique décontractée, regard droit, franc, voix bien timbrée, parole nette, etc..

Il pourra à coup sûr se guérir en pratiquant l'auto-suggestion comme nous venons de l'expliquer.

Quand il maîtrisera son imagination, il sera sauvé et il deviendra maître de lui-même physiquement et moralement.

Les mots souvent créent les idées et les idées créent les actes. La méthode de l'auto-suggestion est une application de ces deux vérités.

Quand il faut parler en public

Nous avons expliqué aux timides comment ils peuvent triompher de ce « handicap » qu'est la timidité, comment ils peuvent retrouver leur équilibre, reconquérir leur assurance.

Nous allons maintenant citer des cas de timidité et de trac qui leur donneront sans aucun doute le ferme désir de se guérir.

Nous allons d'abord prendre le cas du professeur Mosso qui décrit le trac incroyable qui s'empara de lui le jour où il prononça sa première conférence.

« Je me souviens toujours, écrit-il, de ce soir-là et je m'en souviendrai longtemps...

Je regardais derrière le rideau d'une porte vitrée qui donnait dans le grand amphithéâtre bondé d'auditeurs...

A mesure que l'heure approchait, ma crainte augmentait, j'avais peur de me troubler et de rester bouche bée et muet.

Mon coeur battait avec force, j'éprouvais l'angoisse de celui qui regarde au fond d'un précipice...

Enfin huit heures sonnèrent. Je voulus alors jeter un coup d'oeil sur mon discours.

Mon effroi fut grand en m'apercevant que j'avais perdu le fil de mes idées et que je ne parvenais pas à relier les fragments de mon discours.

Ce cas d'absence de mémoire est des plus classiques. Pourtant, il ne faut jamais mettre en doute la mémoire et ne jamais s'imaginer qu'elle peut nous faire défaut.

Il faut lui faire une absolue confiance et se dire que lorsqu'elle est bien entraînée, elle répondra toujours à notre appel.

Le professeur Mosso, en essayant de se ressouvenir de son discours au dernier moment, a commis une erreur. En faisant cet exercice inutile, il ne pouvait faire autre chose que d'accentuer son trac.

« Je vois encore, continue-t-il, le présentateur prendre le bouton de la porte et ouvrir, puis la porte à peine ouverte, je sens un frisson dans le dos et un bourdonnement d'oreilles.

Je me trouve enfin près de la table au milieu d'un silence terrifiant. Il me semblait que j'avais fait un plongeon dans une mer orageuse et que, sortant la tête de l'eau, je m'étais jeté sur un récif au milieu de ce vaste amphithéâtre... »

Cependant le conférencier parvient à reprendre pied et son courage lui revient en apercevant quelques visages amis qui le regardent avec bienveillance.

Ces détails suffisent à lui redonner confiance en lui et il se rend compte que la plus vive émotion est passée et qu'il est en somme sauvé.

Mais sa respiration est encore saccadée, sa voix est sourde, ses jambes sont en coton et ses mains agitées d'un tremblement qu'il lui est impossible de réprimer.

Le rôle de l'imagination

On voit que dans la timidité du conférencier l'imagination jouait un rôle capital. Il est par conséquent la proie de son inconscient.

Le trac dérive de la timidité. Mais il y a des gens qui dans la vie courante ne sont pas des timides et qui sont pourtant sujets au trac.

D'ailleurs, il faut reconnaître que la plupart de ceux qui sont appelés à se produire ou à parler en public ont ressenti le trac.

Certains conférenciers ne peuvent dominer le trac qui les envahit dès qu'ils sont devant le public.

Nous avons vu un jour un conférencier qui, une fois installé devant sa table et son verre d'eau, jeta dans la salle des regards désespérés, tenta de prononcer quelques mots, bafouilla et finalement

prit le parti de s'en aller.

Sans doute chez lui les troubles physiques avaient-ils, été d'une violence telle, qu'il lui avait été impossible d'affronter plus longtemps le public.

Certains ont adopté des manies, des tics, qui ont pour effet de leur permettre de prendre contact familièrement avec le public et de se calmer.

Quelques plaisanteries les aident à trouver l'apaisement dont ils ont besoin, leur permettent d'entrer en communication directe avec le public et de donner à leur conférence le ton de la conversation.

Les avocats ont aussi le trac

Dans son ouvrage sur la timidité, Dugas parle du trac qui s'empare parfois des avocats. Ces émotions, dit Maître Cléry deviennent chez certains avocats de véritables souffrances physiques.

Notons entre autres le cas de cet homme qui, tout en se dirigeant vers le Palais de justice, passait auprès de maisons en construction et se disait : « Si par hasard il arrivait qu'une poutre tombe sur moi et me cassait la jambe, ce serait vraiment un bon prétexte pour ne pas plaider. »

Ce n'est là évidemment qu'une plaisanterie, mais elle traduit bien ce sentiment d'angoisse qui parfois s'empare de ceux qui ont pourtant l'habitude de se trouver devant un nombreux auditoire.

Qu'un débutant se trouve en proie aux symptômes de la timidité, la chose paraît naturelle, mais qu'un homme habitué à affronter le public se trouve soudain envahi par une crainte inexplicable qui paralyse ses facultés, peut sembler surprenant.

Ceci ne peut se justifier que par le sourd travail de notre inconscient, de notre imagination.

Les artistes n'y échappent pas

Il est encore plus surprenant que les acteurs ne puissent se défaire de ce fameux et redoutable trac, qui souvent les poursuit pendant toute leur carrière.

L'étonnante et grande comédienne qu'était Réjane avait toujours le trac avant d'entrer en scène.

Même à la fin de sa carrière, dans la pleine maîtrise de son talent, certaine d'être toujours extrêmement aimée du public, elle n'entrait jamais en scène sans être nerveuse.

Sarah Bernhardt, la grande tragédienne, elle aussi avait le trac. Tout son talent, tous les triomphes

qu'elle remporta ne l'empêchaient pas d'être toujours en proie à une inquiétude nerveuse au moment de paraître en scène.

Cependant, il faut bien dire que le trac donne aussi une sensibilité plus aiguë à l'artiste, et son jeu ne peut qu'en bénéficier.

Dans ce cas-là, il est compréhensible que l'artiste ne puisse s'en défaire, même à l'apogée de son talent.

Il a en effet sa réputation à soutenir et il est l'objet de l'attention multipliée des spectateurs qui se porte sur lui avec un intérêt tout particulier.

En outre, c'est sur lui que repose en grande partie le succès de la pièce qu'il doit défendre et il a conscience de sa responsabilité.

Auto-suggestion ou superstition ?

Certaines personnes - beaucoup d'artistes - parviennent à se suggestionner en employant par exemple un parfum, un bijou ou un vêtement fétiche.

De nombreux artistes, avocats, conférenciers et hommes politiques ont recours à ce moyen de suggestion et s'en trouvent bien.

D'autres personnes ont recours à tel ou tel talisman, s'imaginant que lorsqu'elles le portent elles sont à coup sûr préservées du maudit trac.

Quel que soit le moyen auquel on ait recours pour se suggestionner, **ce moyen est excellent puisqu'il permet d'obtenir le résultat voulu.**

Parfum, talisman, objets divers, croyance ou superstition quelconque, ce n'est en somme qu'une des formes données à l'auto-suggestion qui demeure la seule bouée de sauvetage pour les malheureux timides qui sont les victimes du trac.

Les bienfaits de la suggestion positive

Pour prouver l'efficacité de ce moyen de guérison, nous citerons l'exemple donné par le Docteur Fauvel dont voici les paroles :

« Un acteur célèbre, dont toutes les créations furent un triomphe, souffrait du trac, lorsqu'il tomba sur un petit livre traitant de l'autosuggestion qui transforma sa vie...

Il comprit immédiatement toute l'intérêt de cette pratique régulière de l'auto-suggestion.

A partir de ce jour, quelques instants avant d'entrer en scène, il s'isolait dans sa loge, s'asseyait dans un fauteuil, dans l'obscurité.

Après avoir obtenu par quelques inspirations profondes la détente physique, l'état de suggestibilité, il répétait à mi-voix des formules d'optimisme et de confiance.

Aussi, quand venait le moment d'entrer en scène, il était en possession de tous ses moyens. La quiétude qu'il obtenait autrefois grâce à de grands efforts de volonté, il l'obtenait maintenant en quelques minutes par l'auto-suggestion. »

Voici donc un exemple frappant qui peut servir d'encouragement à tous les timides qui se rendront compte ainsi qu'ils peuvent, s'ils le veulent vraiment, se guérir eux-mêmes.

L'influence de l'esprit sur le corps est infiniment plus grande qu'on ne le pense et cette vérité nous apparaît chaque jour d'une façon plus certaine.

Amour et timidité

Parmi les victimes les plus célèbres de la timidité, on ne saurait oublier de citer Jean-Jacques Rousseau qui toute sa vie en fut obsédé.

« Je suis d'un caractère naturellement timide et honteux », écrit-il dans ses Confessions.

Sa timidité était si grande que tout contact avec ses semblables lui était pénible.

« Elle est la seule personne, écrit-il de Mme de Warens, avec qui je n'aie jamais senti cette sécheresse de conversation qui me fait un supplice du devoir de la soutenir. »

On voit que les gens timides ne craignent pas seulement d'avoir à faire certaines démarches, mais que le seul fait d'avoir à soutenir une conversation avec quelqu'un est pour eux un véritable supplice.

Bien que la vie affective et la vie intellectuelle soient bien distinctes l'une de l'autre, il est impossible de nier leur influence réciproque l'une sur l'autre.

Une personne timide (homme ou femme) n'ose pas déclarer son amour et attend que l'autre fasse le premier pas. C'est évidemment là une tactique qui peut amener de nombreuses déceptions .

Au point de vue affectif comme au point de vue sexuel, le trac est bien souvent une sérieuse entrave.

Ceux qui subissent ce trac, sont des émotifs, chez lesquels la puissance des sentiments et de l'imagination amène un déséquilibre.

Pour guérir il faudra s'ingénier à restaurer ou à bâtir la confiance en soi.

Là encore ce n'est pas la volonté qu'il s'agit de rééduquer, mais bien l'imagination qui est la grande coupable et qui, en devenant une imagination positive peut rendre au timide cette foi en lui-même qu'il a perdue.

Un formidable moyen de guérison

Il est bien entendu que lorsque l'auto-suggestion est nécessaire et que le sujet ne se sent pas capable d'y parvenir seul, il devra se faire aider par un spécialiste qui saura le guider sur le chemin de la guérison.

Ce dernier le suggestionnera, sans du reste avoir besoin de l'endormir et l'aidera à obtenir l'auto-suggestion qui le délivrera de sa timidité.

Il faut savoir utiliser les forces de notre pensée, qui sont en nous, toujours prêtes, toujours agissantes et il ne faut surtout pas les laisser s'endormir.

Lorsqu'il sera débarrassé de son problème, le timide ne regrettera qu'une seule chose : ne pas avoir agi plus tôt.

L'hygiène mentale et nerveuse permet de contrôler

ses nerfs et de maîtriser ses impulsions.

Son rôle est des plus capital pour notre machine humaine qui est capable de nous donner un merveilleux rendement, à condition que nous sachions la soigner, la préserver et la réconforter.

Lorsque les timides auront pu se débarrasser de l'entrave que constitue pour eux leur timidité, lorsqu'ils auront pris l'habitude de penser différemment et de s'auto-suggestionner positivement, ils seront tout surpris d'éprouver un sentiment de plaisir, de joie, d'enthousiasme et de confiance en eux-mêmes.

Ils seront très étonnés de s'apercevoir que les actes mêmes qui leur paraissaient tellement compliqués et tellement difficiles à accomplir sont en réalité très simples.

Une fois qu'un premier effort a été accompli, la suite de l'effort devient beaucoup plus facile et se réalise dans une sorte d'euphorie qui amène l'optimisme et la joie.

Agissez dès aujourd'hui

Ami lecteur, vous qui m'avez fait confiance et qui avez poursuivi avec attention la lecture de ce petit livre, agissez sans tarder.

Surveillez de près l'éducation de vos enfants afin de les préserver de cette entrave, ce frein qu'est la timidité.

A ce sujet, dites-vous bien que le reproche est un stimulant jusqu'à un certain point seulement, mais que le reproche exagéré est au contraire très mauvais.

Il paralyse celui qui en est l'objet et lui enlève toute confiance en lui. De même, l'éloge est un stimulant, mais il ne faut pas non plus en abuser, car il peut enlever le désir de mieux faire

Si vous souffrez de cette timidité qui fait votre désespoir, ne vous découragez pas et dites-vous bien que votre guérison est possible et qu'elle est entre vos mains.

Essayez consciencieusement l'infailible moyen de l'auto-suggestion, tel que nous vous l'avons indiqué et surtout pratiquez-le avec persévérance.

Dites-vous bien que c'est là un instrument dont il faut apprendre à se servir. Si vous craignez de ne pas y arriver seul, n'hésitez pas à vous adresser à un médecin.

Sachez que vous sentirez très vite une

amélioration et cette amélioration se transformera peu à peu en une guérison définitive.

Considérez toujours la chose que vous devez accomplir comme facile à réaliser.

Si vous êtes sincèrement persuadé que l'acte à accomplir ne contient pas de difficultés majeures et que vous pouvez très aisément le réaliser, vous vous en tirerez le mieux du monde.

Dites ce que vous avez à dire et ce qu'il est essentiel de dire, mais dites-le avec clarté et avec simplicité.

Les timides ont grand intérêt à parler avec beaucoup de netteté, de logique et de calme.

Maintenant que vous connaissez le moyen de vous guérir, n'hésitez pas à l'utiliser.

Vous avez forcément de grandes qualités au fond de vous et n'attendez plus pour les mettre à votre service.

Il vous suffit, pour avoir votre part de bonheur, de prendre simplement la résolution de guérir.

Pour vous aider, voici maintenant quelques

conseils et exercices simples qui vont contribuer à votre épanouissement personnel.

Et bientôt, totalement guéris, vous pourrez aussi aider ceux qui souffrent du même mal qui était le vôtre, à s'en guérir également.

7 Etapes pour lutter contre la timidité

1) La respiration :

Les personnes timides ressentent des troubles physiques fort gênants (palpitations, gorge nouée, transpiration, jambes «en coton», etc...) Tous ces troubles sont provoqués par le système nerveux qui s'emballe.

Si le système nerveux s'apaise, la timidité se calme également.

Voici donc quelques exercices simples qui ont une action calmante très bénéfique.

La respiration étant un acte complètement automatique, nous n'y faisons pas attention et la conséquence est que nous respirons «à l'économie».

En respirant mal, il y a moins d'oxygène dans notre sang et nos organes (cerveau, coeur, poumons, appareil digestif etc...) souffrent car ils sont mal nourris par un sang trop pauvre en oxygène.

Respirer profondément va oxygéner le sang au

maximum et va agir directement sur le plexus solaire qui est un centre nerveux extrêmement important qui a une grande influence sur notre émotivité.

C'est lui qui contrôle nos émotions et notamment la timidité et le trac.

Les personnes timides ont donc tout à gagner en apprenant simplement à respirer d'une manière adaptée qui va « dégonfler » votre nervosité, vos angoisses.

Exercice facile à pratiquer n'importe où et sans modération.

Il est très simple et peut se faire à tout moment, que vous soyez dehors, en voiture, chez vous ou au travail :

Pensez d'abord à redresser votre dos (sans brusquerie) et à vider vos poumons en soufflant par le nez.

Car pour pouvoir faire entrer de l'air riche en oxygène il faut bien sûr commencer par chasser l'air vicié qui reste coincé dans les poumons puisque nous respirons toujours «à l'économie».

Inspirez doucement et profondément par le nez, puis soufflez, toujours par le nez, jusqu'à ce que vos poumons soient vides.

Faites cet exercice plusieurs fois et vous allez

constater qu'il a une véritable action calmante. De plus vous allez vous sentir la tête «claire» et votre concentration sera bien meilleure.

Cet exercice vous sera aussi d'un grand secours avant un entretien qui vous stresse, une visite qui vous contrarie, ou durant un travail long et fastidieux.

7 Exercices à pratiquer chez vous, au calme

Exercice n°1 :

Allongez-vous sur une surface dure (moquette, plancher, tapis de gym). Décontractez-vous. Vos jambes et vos bras sont légèrement écartés.

Placez un coussin sous vos genoux car votre dos doit être en contact avec la surface dure.

Posez vos mains sur votre ventre au niveau du nombril. Vos bras doivent rester décontractés, coudes posés sur le sol. Fermez les yeux.

Soufflez par le nez pour vider vos poumons puis inspirez par le nez en laissant votre ventre se gonfler. Vous allez sentir vos mains se soulever, soufflez à nouveau par le nez, vous allez sentir vos mains redescendre.

Cette respiration dite «abdominale» est celle que pratiquent naturellement les bébés. Répétez l'exercice une dizaine de fois.

Exercice n°2 :

Restez allongé(e) bien à plat sur le dos et placez maintenant vos mains sur vos côtes, vos coudes restant posés sur le sol.

Soufflez par le nez. Vous sentez vos mains se rapprocher puis inspirez par le nez en gonflant la poitrine et vous sentez vos mains s'écarter puisque, en se gonflant, vos poumons poussent vos côtes vers l'extérieur .

Dans cet exercice, votre abdomen ne travaille pas. Répétez l'exercice une dizaine de fois ou plus si cela vous convient.

Exercice n°3 :

Toujours allongé(e) sur le sol, mettez cette fois vos mains sur vos clavicules. Videz vos poumons en soufflant par le nez puis inspirez toujours par le nez comme si vous vouliez amener votre sternum plus près de votre menton.

Cette fois-ci, c'est le haut de votre thorax qui se soulève car c'est le haut de vos poumons qui se remplit d'air. Veillez à ne pas contracter ni soulever vos épaules. Soufflez par le nez, votre thorax s'abaisse. Répétez l'exercice une dizaine de fois.

Exercice n°4 :

Sans changer votre position au sol, essayez maintenant de respirer par le nez en combinant les trois types de respiration.

Pour cela, placez une main sur votre ventre, une au niveau de vos côtes. Vous allez sentir votre abdomen se soulever en même temps que vos côtes vont s'écarter et que votre cage thoracique se gonfle.

Lorsque vos poumons sont remplis d'air, soufflez doucement par le nez et recommencez l'exercice plusieurs fois.

Ce qui est très important, c'est que vous enchaînez les inspirations et les expirations en douceur, sans vous contracter. L'air doit aller et venir naturellement, entrer et sortir de vos poumons sans « à coup ».

Cette respiration est celle pratiquée par les adeptes du yoga. Elle vous apportera calme, bien être et apaisement. Si vous la pratiquez régulièrement, vous allez vite en ressentir les bienfaits et peu à peu votre nervosité et votre timidité vont se calmer.

2) L'attitude corporelle :

Pour améliorer votre attitude corporelle, vous allez vous exercer d'abord seul(e) chez vous, au calme, devant une glace suffisamment grande pour vous voir entièrement.

Bougez devant la glace, regardez-vous, souriez comme si vous aperceviez une connaissance, puis,

prenez une chaise, asseyez-vous le plus naturellement possible.

Recommencez autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que vous le fassiez avec aisance.

Faites mine de boire un verre comme si vous étiez à la terrasse d'un café et trouvez une position à la fois naturelle, décontractée et même élégante.

Testez toutes sortes d'attitudes, profitez-en puisque personne ne vous voit mais, à chaque fois, observez-vous attentivement. Avez-vous l'air d'être à l'aise, détendu(e), bien dans votre peau ?

Que faites-vous de vos mains, de vos bras (ne les croisez pas) , de vos jambes ? Croisez-les décroisez-les, placez-les de côté ou bien légèrement allongées mais surtout pas repliées sous votre chaise avec les pieds serrés l'un contre l'autre.

A force de tester toutes sortes de positions, vous allez forcément en trouver quelques unes qui seront « commodes » pour vous et qui vous permettront de montrer aux autres une image de vous décontractée et très à l'aise.

Travaillez bien ces attitudes, jusqu'à ce que vous les preniez naturellement.

Quand vous sentirez prêt, allez faire un tour avec un(e) ami(e), installez-vous dans un café ou à une terrasse et prenez les attitudes que vous avez « mises au point ». Rassurez-vous, personne ne devinera rien.

Si cela vous tente, essayez les cours de mime.

Vous apprendrez à dire des tas de choses avec votre corps, vos gestes, votre visage.

3) Entraînez vous à la parole :

Toujours devant votre grande glace, debout ou assis(e), parlez à votre image comme si vous rencontriez une connaissance. Exercez-vous à parler d'un air détendu et en souriant.

Récitez ou lisez un poème en prenant soin de le faire de façon expressive. Ou bien prenez un journal et lisez un court article comme si vous vouliez en faire part à une personne assise auprès de vous. Racontez un événement de votre journée etc...

Vous aimez les chansons ?

Eh bien mettez un CD que vous connaissez bien et chantez devant votre miroir en vous inspirant de ce que vous avez vu à la télé.

Au début, vous trouverez cela peut être un peu bizarre mais très vite vous allez vous prendre au jeu.

4 Apprenez à « oser » : par téléphone !

Contrairement à ce que vous avez sans doute souvent entendu, la curiosité (si elle reste raisonnable) n'est pas un défaut.

Vous avez le droit d'avoir des renseignements à propos de choses qui vous intéressent.

Dans un premier temps, exercez-vous à demander des renseignements par téléphone.

De nombreuses démarches fastidieuses peuvent être remplacées par un simple coup de fil et en plus, c'est rapide et économique.

Préparez les questions que vous souhaitez poser.

Veillez à dire les choses simplement et clairement afin d'être bien compris. C'est tout. Si votre correspondant a besoin de précisions, il vous les demandera.

Mais une chose est certaine, si les choses sont claires dans votre tête, vous les direz clairement et vous serez parfaitement compris. Par conséquent vous obtiendrez une réponse claire elle aussi.

Avoir au bout du fil une personne qui ne vous verra pas, va vous permettre de vous sentir plus à l'aise et si vous vous sentez rougir, quelle importance ? Personne ne sera là pour le voir.

Cet entraînement va vous amener à constater que vous progressez rapidement. En quelques jours vous n'aurez plus peur de décrocher votre téléphone et de demander clairement ce que vous souhaitez.

5) Adoptez une démarche plus assurée :

Les personnes timides ont souvent du mal à marcher avec aisance et assurance dans la rue. La raison est simple : elles ne souhaitent pas qu'on les remarque.

Mais il existe un juste milieu entre marcher comme un mannequin sur un podium et se déplacer comme une petite souris qui veut passer inaperçue.

Encore une fois, c'est chez vous, au calme et en toute tranquillité que vous allez vous transformer peu à peu votre démarche.

Habillez-vous et chaussez-vous. Peut-être cette nouvelle paire de chaussures habillées à laquelle vous n'êtes pas encore habitué(e)?

Maintenant, allez-y ! Allez d'une pièce à l'autre d'un pas ferme, assuré, ou élégant et gracieux si vous êtes une femme.

Arpenter un couloir est idéal pour s'entraîner mais vous pouvez aussi utiliser les escaliers de votre immeuble. Le courrier, les sacs poubelles à descendre sont des occasions idéales de les emprunter.

Pensez à relever la tête lorsque vous marchez, vous verrez, c'est quasi miraculeux. Du même coup votre dos se redresse, votre cou s'allonge et votre démarche devient plus légère et plus souple. Essayez vite, vous allez être surpris.

6) Soignez toujours votre apparence :

Oui, prenez TOUJOURS soin de votre image.

Pour cela il n'est pas nécessaire de faire des frais de toilette. Faites des essayages tranquillement chez vous et voyez les vêtements qui vont bien ensemble et surtout repérez les tenues dans lesquelles vous vous sentez VRAIMENT bien.

De cette façon vous déterminerez plus facilement ce qui manque dans votre garde-robe et vous ne risquerez pas de faire un achat inutile ou inadapté.

De nos jours on peut être « à la mode » de toutes sortes de façons mais il ya deux choses à bannir absolument: l'air négligé et la vulgarité.

7) Allez de l'avant :

Vous vous rendez chez des amis, ou à une soirée, vous allez certainement rencontrer des gens que vous ne connaissez pas, peu importe !

Ce qui est par contre très important, c'est de chasser de votre esprit vos « défaillances » passées, vos mauvais souvenirs de timide.

Le passé est le passé et vous ne pouvez rien y changer. Alors, tournez-vous vers l'avenir et agissez.

L'action vous fera du bien et vous libèrera...

Avec nos meilleurs vœux de succès,

Le comité de rédaction

123succes & Success Publishing

à partir de l'ouvrage :

« Nouveau système pour vaincre la timidité »

© **Tous droits réservés pour tous pays**