

Укажите, на какой вопрос нет ответа в тексте.

I. Il existe une règle en psychologie qui dit que lorsque l'on est timide, c'est-à-dire enfermé dans des limites déterminées, la meilleure voie pour avancer est de faire justement ce dont on a le moins envie, ce qui nous est le moins naturel. Notre comportement habituel masque nos problèmes. Si l'on cache les formes rondes du corps sous d'amples pulls et chemises, alors on se permet de construire un mode de vie en secret et de ne jamais se retrouver en face de la réalité. La timidité inconsciente peut être désagréable, mais cependant elle a une fonction: nous protéger d'une autre souffrance que nous portons en nous.

II. Parler de sa timidité est la première étape pour cesser de l'alimenter. Mais, bien souvent, en parler à son entourage ne suffit pas. S'il y a peu de risques de rencontrer l'incompréhension ou un jugement offensif, il y a de fortes raisons de penser que vous attirerez la contestation, la négation, la généralisation ou des conseils. Dans ce cas un psychologue pourra vous aider à libérer les émotions bloquées qui sont à la source de votre timidité.

III. Quand on souffre de son aspect physique, il est souhaitable de le compenser par d'autres qualités. Quelqu'un se sent bête, il lui manque des conversations? Celui-ci doit développer et montrer sa gentillesse et son attention envers les autres. Une jeune fille se trouve laide? Elle a besoin de cultiver le sens de l'humour. **Nous tous, nous avons tendance à abandonner le terrain sur lequel nous pensons n'avoir aucune chance.** Il s'agit d'une réaction bien compréhensible, mais chargée d'inconvénients. Certes, c'est une manière de ne pas trop souffrir de sa timidité. C'est aussi, hélas, une bonne stratégie pour l'entretenir, la conserver! Cessons donc d'entretenir nos malaises. Nos pensées guident nos comportements. Si nous nous trouvons nuls, les autres nous voient nuls. Cette conduite aura des effets, personne ne s'intéressera à nous. Donc, il nous faut observer la manière dont nous entretenons nos croyances négatives sur nous-mêmes et noter comment nous prenons les réactions des autres. Peu à peu, on pourra s'accorder le bénéfice du doute. Il est souhaitable d'essayer des comportements inhabituels. Quand on se sent incapable de parler en public c'est une intervention pendant la prochaine réunion qui nous guérira. Avant d'agir, il faut prendre le temps de se visualiser en train de réussir, projeter plusieurs fois sur l'écran mental le film de sa nouvelle aisance. Le passage à l'action sera facile. On restaurera ainsi sa propre image.

- 1) Quelles sont les causes de l'apparition de la timidité?
- 2) Comment peut-on se battre contre sa timidité?
- 3) Est-ce qu'il suffit de parler de sa timidité avec quelqu'un de proche?
- 4) Comment vos amis et vos proches peuvent vous aider à vaincre votre timidité?

