

Que faire pour vaincre la timidité

Le timide à sa **propre responsabilité**, car lui seul peut agir contre sa timidité, et il peut aussi consolider sa confiance et son estime personnelle.

-Relaxez vous ; respirez calmement, faites une longue inspiration et expiration.

-Combattez toutes vos pensées négatives

-Créez le contact; forcer vous à créer le contact au lieu de chercher continuellement à l'éviter, cela devrait vous rassurer.

-Soyez indulgent avec vous-même:laissez tranquilles vos défauts, concentrez vous sur vos points forts.

-Ne fuyez pas les regards, essayez de regarder votre interlocuteur droit dans les yeux, si ce n'est pas possible poser un ancrage soit visuel (comme visualiser un objet ou un endroit), soit physique (comme toucher le bout de pouce avec le bout d'index)

L'essentiel de ne pas baisser les yeux, ou détourner la tête.

-Se tenir droit

-Affirmer votre point de vue, dire ce que l'on pense et savoir dire non (à bon escient bien sur)

-Faites une auto affirmation positive, par exemple: se répéter tous les jours et à différentes reprises "que je peux y arriver, je suis sociable, j'ai confiance en moi."

-Faites du sport et inscrivez-vous dans un club de théâtre ou de danse.

Il faut, à un moment, faire le premier pas.
On ne se débarrasse pas de sa timidité du jour au lendemain, mais il faut avoir le courage d'essayer.

Dans le pire des cas souvenez vous que faire le premier pas ne tue pas et qu'avoir la calme confiance et une aisance vous permettent de vous sentir naturellement à l'aise, de vous mettre en avant et de communiquer facilement avec les autres.

SI vous n'avez jamais ressenti ces sentiments, imaginez-les.

République tunisienne
Ministère de l'enseignement supérieur
Et de la recherche scientifique
Université de Monastir



Cellule d'écoute et d'accompagnement
psychologique

Timide que faire

Psychologue

Mme wassila Habbachi Nacef

Tél : 73462885- poste 112

Mail : wassilahabbachi@yahoo.fr