

**La timidité** est liée à des interprétations de ce que l'on est, et à une mésestime de ses propres capacités que le moi estime insuffisantes pour affronter les autres jugés potentiellement redoutables.

**La timidité** est un inconfort, une inhibition intervenant dans des situations sociales, professionnelles exigeant l'expression de ses pensées ou de ses sentiments.

**La timidité** trouve généralement ses racines dans l'enfance:

Des parents surprotecteurs, une éducation trop stricte ou trop autoritaire, un sentiment d'abandon, un événement familial écrasant, etc.

Elle amène à un sentiment d'humiliation, et elle devient une sorte de paralysie qui bloque notre vie relationnelle, professionnelle et étudiante.

**Le timide** est un être de valeur qui se méjuge, se mésestime et se croit inférieur aux autres.

*Il est coïncé par son imaginaire, que va-t-on penser de moi, comment va-t-on me juger, de quoi ai-je l'air?...*

Finalement c'est tout l'inconscient qui vient perturber la moindre action mettant en œuvre la communication avec les autres, d'où la solitude et l'isolement.

## Symptômes de la timidité

### *Symptômes comportementaux de la timidité:*

- évitement
- voix basse
- inhibition
- passivité
- aversion
- trouble de la parole
- froideur
- au pire: état de panique

### *Symptômes cognitifs:*

- pensées négatives
- \*crainte d'être ridicule
- \*crainte d'évaluations négatives
- ruminations des idées
- anticipation anxieuse

### *Symptômes physiologiques :*

- fréquence cardiaque accélérée
  - gorge serrée
  - bouche sèche
- respiration coupée
- mains mouillées
- tremblements
- transpirations
- peur de perdre le contrôle
- trouble de l'attention

### *Symptômes affectifs:*

- embarras
- honte
- mauvaise estime de soi
- découragement
- tristesse
- dépression et anxiété