



JE SUIS TIMIDE MAIS JE ME SOIGNE

La timidité n'est pas une émotion, c'est une façon d'être. C'est une tactique plus ou moins efficace pour ne pas ressentir des émotions moins confortables liés à des significations limitées. Le timide se sent insuffisant pour affronter un dragon effroyable pour lui: la critique et le jugement. Il restreint donc sa vie et son expression pour se cacher de ce qui lui fait peur.

C'est un pattern basé sur un cadre rigide, légaliste et sur des expériences douloureuses qui ont solidifié sa carte du monde. Le timide ne sent pas suffisamment correct (ou tout simplement pas correct) pour se sentir accepté et reconnu. Parce qu'il est « hors de lui-même » et se vit au travers d'un supposé regard des autres, il projette beaucoup son propre jugement face à lui-même. Il solidifie son cadre d'exigences rigides plutôt que son univers intérieur sur lequel il pourrait s'appuyer pour entrer en relation avec les autres. Il ne vise pas ce qui est approprié pour sa vie et ses besoins mais ce qui est acceptable à l'extérieur de lui. Il s'empêche ainsi de se reconnaître, de faire croître sa confiance en lui et son assurance.

Le timide travaille très fort pour se cacher et il se crée tout un système de significations limitatives à propos de lui-même et des autres. Il s'appuie donc sur une image et une évaluation inappropriées de lui-même créées à partir d'expériences relationnelles du passé.

La bonne nouvelle pour le timide est que s'il a eu le pouvoir de se créer des évaluations, des significations limitatives de lui-même, il peut donc en créer d'autres beaucoup plus nourrissantes et justes.

Lorsqu'un client timide vient me voir pour se libérer de ces évaluations inappropriées et limitatives, je l'incite à accueillir ce qu'il ressent au lieu de se cacher et entrer à nouveau dans un vieux pattern improductif de victime.

Par exemple, voici le témoignage de Jules, un grand timide, que j'ai accompagné en coaching durant quelques séances:

« Auparavant, j'avais une image fragile de moi-même et j'exigeais des autres qu'ils solidifient cette image à ma place pour me sécuriser. Je ne trouvais pas d'appui à l'intérieur de moi pour pouvoir m'affirmer et rester dans la présence des autres. Avec

Lucien, j'ai compris que je suis le seul qui peut solidifier cette image en changeant mon regard sur moi. Comme un enfant, je demandais aux autres de prendre la responsabilité pour ma vie (mes besoins). Je m'interdisais donc d'exister afin de me donner raison dans mon attitude et pouvoir ensuite accuser les autres de méchants, de méprisants, etc. En fin de compte, je leur reprochais de ne pas répondre à mes besoins de sécurité, de reconnaissances et de valorisation. Avec cette façon de voir, je refusais de reconnaître que ma stratégie ne fonctionnait pas. Par ailleurs, j'interdisais inconsciemment aux autres le droit de choisir selon leur goût, leurs besoins et leur priorité de vie. Comme si mes états d'âme devaient être leur préoccupation no. 1. Malheureusement, c'était une façon immature et égocentrique de percevoir ma réalité!

Mes séances de coaching ont été très utiles pour comprendre que j'existe d'abord pour répondre d'abord à mes besoins et créer ma vie selon mes désirs et mes rêves. Cela est uniquement ma responsabilité. Être selon les attentes des autres c'est refuser ma vie, d'être moi, d'avancer et de faire une expérience pleine de qui je suis. Je sacrifiais mon pouvoir d'avoir un impact positif sur ma vie en ciblant uniquement sur un impact extérieur (qui me semblait inaccessible). Donc, j'étais toujours en sentiment d'insuffisance pour affronter une critique, une indifférence, un refus ou un rejet. J'ai enfin compris que c'était moi qui me rejetais le plus et j'étais à l'affût des moindres signes de rejet pour me confirmer dans ma façon de voir : c'est la faute des autres et moi, je suis un perdant. Maintenant, je donne la liberté aux autres que je me donne. Ils ont le droit de choisir ce qui leur est approprié lorsque je me présente ou affirme mes opinions. J'ai compris que par mon attitude, je voulais confirmer mon image d'insuffisant et forcer les autres de m'accepter pour pouvoir les accuser de leur manque de sensibilité envers moi. Je n'ai donc pas de contrôle sur le pouvoir de choisir des autres mais j'en ai un sur le mien. Je peux ainsi choisir une manière de voir les choses qui me convienne mieux.

Avant, je retournais cette impuissance contre moi-même; maintenant, je comprends que lorsqu'il y a divergence, c'est juste une question de concordance (offre / besoin ou une question de timing ou de point de vue). Cela n'a rien à voir avec moi mais plutôt avec la concordance des besoins et des cartes du monde comme le dit Lucien. »

En conclusion, exister c'est occuper une place mais c'est aussi exprimer la vie qui habite en soi. Cela implique la responsabilité et l'engagement personnel pour l'apprécier et reconnaître toute sa richesse. Cela amène la tendance d'être dans la gratitude plutôt que dans l'inquiétude d'être rejeté. Par conséquent, pour faire un cheminement vers cette conscience respectueuse de soi et des autres, un accompagnement en coaching s'avère être un excellent moyen car il permet de voir clair dans toutes ces confusions de perception.