

Vaincre sa timidité

Cet article vous donnera des astuces afin de devenir moins craintif par rapport au jugement des autres et mieux apprécier leurs compagnies.

Se lancer de petits défis

Pour essayer de vaincre sa timidité, il faut s'exercer à sortir de sa zone de confort. Ainsi, vous pouvez essayer de vous affirmer dans une situation qui normalement vous aurez fait peur.

Conseil : regarder droit dans les yeux la personne à qui on parle, tenir une courte discussion...

Dépasser la peur du jugement des autres

L'un des problèmes avec la timidité c'est qu'on pense être observé et jugé en permanence. Pourtant, il faut se mettre en tête que ce n'est pas le cas !

Exercice 1 : à chaque fois que vous rencontrez quelqu'un, imaginer qu'il y a une petite caméra imaginaire qui se retourne vers la personne à qui vous vous adressez. Ainsi, vous pourrez cesser de vous centrer sur vous-même et sur votre possible malaise.

Exercice 2 : imaginez un ballon dans votre ventre qui se gonfle lentement lorsque vous respirez puis qui se dégonfle lorsque vous expirez. Répétez cette technique autant que nécessaire.

Exercice 3 : sur une feuille de papier, vous pouvez faire un dessin qui représente ou symbolise votre timidité. Puis, prenez cette feuille, froissez-la et jetez là dans une poubelle.

Exercice 4 : dressez une liste de toutes les critiques que vous avez pu recevoir. Puis, classez les en fonction si celles-ci sont constructives ou non. Ainsi, si la critique est

Vaincre sa timidité

constructive, pensez ce que vous pouvez faire pour vous améliorer et pour les autres critiques trouvez 2 ou 3 raisons qui les contredisent.

Dépasser la peur de ne pas être à la hauteur

Pour vaincre votre timidité, vous devez surmonter la peur de ne pas être à la hauteur des opportunités qui se présentent à vous. En effet, vous pouvez avoir tendance à vous focaliser que sur vos défauts et à en oublier vos qualités.

Exercice : dressez une liste de toutes vos qualités et utilisez-les au quotidien. Ainsi, vous ne penserez plus cas vos faiblesses ce qui vous fera perdre toute motivation.

Important : vous ne pourrez pas vaincre votre timidité du jour au lendemain. En effet, c'est un processus qui doit se faire régulièrement et de manière progressive. C'est en persévérant que les plus grands changements se produisent ☐