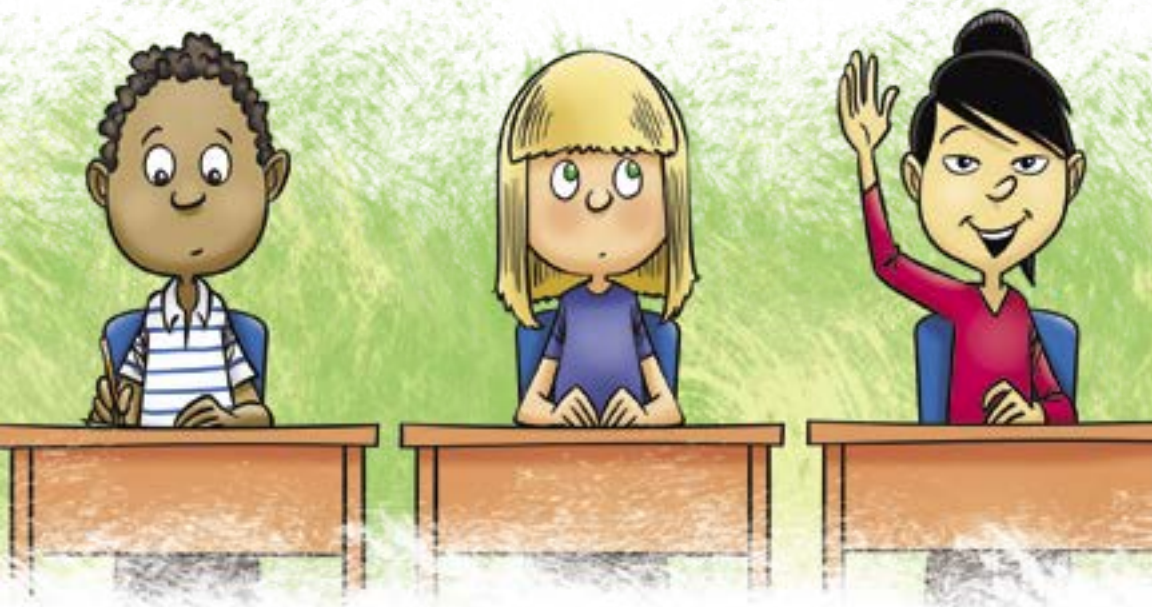


# AUTO-OBSERVATION

- ☑ Ton professeur pose une question au groupe. Tu évites son regard, priant qu'un ou une de tes camarades se porte volontaire avant qu'il ne te nomme.



- ☑ Si tu as une présentation orale à préparer, c'est l'angoisse totale. Tu y penses jour et nuit. Debout devant la classe, même si tu as appris ton texte par cœur, tu te figes ou tu bafouilles.
- ☑ On t'invite à une fête d'amis. À ton grand étonnement, tu connais seulement quelques personnes. Avoir su, tu aurais refusé! Tu parles uniquement avec tes amis.

# AUTO-OBSERVATION

Voici quelques exemples de phrases que ton entourage peut te dire et qui, au lieu de te dégêner, ne font qu'augmenter ta timidité :

- ☑ « Ne sois pas timide, voyons ! »
- ☑ « Est-ce que le chat t'a mangé la langue ? »



- ☑ « Parle, dis quelque chose ! »
- ☑ « Tu n'as pas à ressentir de la gêne avec nous. »
- ☑ « Où y a de la gêne, y a pas de plaisir ! »

# TRUCS ET STRATÉGIES

LA TIMIDITÉ EST  
UNE ÉMOTION NORMALE  
QUE TOUS LES ENFANTS  
PEUVENT ÉPROUVER  
À DIFFÉRENTS MOMENTS  
DE LEUR VIE OU DANS DES  
SITUATIONS DONNÉES.



Chez certaines personnes, elle peut cependant devenir envahissante. Elle les empêche alors de participer pleinement à l'école ou dans d'autres contextes. Si c'est ton cas, il existe plusieurs trucs pour mieux la maîtriser.



## Reconnais et accepte ta timidité

Il peut être tentant de nier ta timidité ou de la fuir, mais là n'est pas la solution.

- Prête attention aux signes **physiques** ou **psychologiques et comportementaux** qui sont propres à ta timidité.

### Exemple

À l'épicerie, alors que tu fais la file pour payer avec ta maman ou ton papa, une dame t'aborde pour t'informer que tu as échappé quelque chose par terre. Ton **cœur se met à battre** à toute vitesse, **tu te figes comme une statue** et **tu baisses la tête pour éviter son regard**. **Tu n'oses pas répondre par crainte de bafouiller.**



# TRUCS ET STRATÉGIES

- Réfléchis à ce qui a pu causer ton inconfort afin de mieux comprendre ton émotion. Il te sera plus facile d'accepter ta timidité.

## Exemple

«Je ne connaissais pas cette dame et je ne m'attendais pas à ce qu'elle m'adresse la parole. Me faire prendre au dépourvu engendre un stress chez moi.»

- Mets en application des trucs pour apprivoiser ta timidité, si la situation se reproduit.

## Exemple

«Je respire profondément pour me calmer. Puis je me rassure en me rappelant que je suis en sécurité avec ma maman ou mon papa. Je regarde la dame dans les yeux et je lui réponds un simple: "Merci!"

Ce n'est pas grave si je bafouille et que ça la fait rire. J'aurai réussi à mettre du soleil dans sa journée!»



# TRUCS ET STRATÉGIES

## Exemples d'astuces visant à te faire sentir plus à l'aise avec les autres

- Discute de ta timidité avec une personne attentive et compréhensive. Par exemple: «Ça me stresse d'adresser la parole à des inconnus.» «Faire une présentation orale m'angoisse.» Le simple fait d'en parler peut te permettre de te sentir mieux. Cette personne t'aidera même peut-être à trouver des solutions pour faire face à ta timidité.
- Intègre à ta routine quotidienne des exercices de relaxation et de visualisation. De cette manière, tu seras aussi capable de les pratiquer avant ou pendant une situation stressante.





# POUR LES PARENTS



La timidité se traduit par un sentiment d'inconfort dans des situations sociales, mais peut également désigner une manière d'être avec autrui, qui se manifeste par la réserve et l'inhibition. Une personne timide fera preuve de prudence ou de méfiance en présence de gens nouveaux et aura une conscience excessive d'elle-même lorsqu'elle se sentira observée.



## POUR LES PARENTS

Cette émotion peut affecter l'enfant dans plusieurs situations sociales, dont les plus courantes sont la rencontre d'inconnus et l'exercice d'une activité sous le regard d'autrui. Même s'il existe une corrélation entre la timidité et l'introversion, celles-ci ne doivent pas être confondues. L'enfant introverti peut être réservé et silencieux par choix et non par inconfort. En contrepartie, l'enfant timide peut avoir une personnalité extravertie dans des contextes familiaux.

Même si la timidité n'est pas considérée comme une maladie, elle se situe dans le spectre de l'anxiété sociale. Le trac et la timidité sont des formes bénignes d'anxiété sociale, alors que le trouble d'anxiété sociale (aussi appelé «phobie sociale») constitue sa forme pathologique. Il s'agit d'une peur intense et persistante dont le diagnostic nécessite l'évaluation d'un médecin ou d'un psychologue.





## POUR LES PARENTS

Certaines peurs sont considérées comme typiques selon l'âge ou le stade développemental de l'enfant. Par exemple, vers 8 ou 9 mois, un tout-petit peut avoir peur des étrangers et réagir fortement s'il est séparé de ses parents. Vers 2 ou 3 ans, il peut être craintif en présence d'autres enfants.

Tout individu, enfant ou adulte, ressent un certain stress face à une situation sociale nouvelle ou imprévisible (dont il n'a pas le contrôle). Cependant, les enfants sont plus vulnérables que les adultes, puisqu'ils sont moins outillés pour gérer leurs émotions et relativiser l'effet de nouveauté ou l'imprévisibilité. Les situations suivantes entraînent souvent du stress ou de l'anxiété chez l'enfant : l'entrée à la garderie, une première visite chez le dentiste, un changement d'école ou de professeur, etc. Par ailleurs, il est souhaitable, pour sa sécurité, qu'en l'absence d'un proche, l'enfant se méfie des inconnus.



## POUR LES PARENTS

C'est vers l'âge de 2 ou 3 ans qu'il devient plus conscient des réactions qu'il suscite chez les autres (rire, colère, peur, etc.) et c'est à ce moment que la timidité peut vraiment commencer à apparaître. L'enfant aura alors besoin d'être sécurisé ainsi que d'accroître sa confiance en lui.

À travers ses expériences, il développera son aisance avec autrui, de même que ses compétences sociales. Cependant, il arrive que la timidité persiste, augmente avec le temps ou se manifeste plus tard. C'est en observant l'enfant avec des personnes non familières, autant des adultes que des jeunes de son âge, qu'on peut la déceler.

