

21
JOURS

LE GUIDE COMPLET POUR SORTIR DE TA TIMIDITÉ

Oser, *pas à pas*

Comprendre, calmer le corps, répondre aux pensées qui bloquent et avancer marche après marche, avec un plan de 10 minutes par jour.

Escalier de confiance

Conversation

Situations difficiles

S'affirmer

Journal

VAINCRE-SA-TIMIDITE.FR

Oser, *pas à pas*

Le guide complet pour sortir de ta timidité

Un guide pratique, situation par situation, avec un plan de 21 jours à 10 minutes par jour.

Ce guide n'est pas *une thérapie*

Ce guide est un outil d'entraînement personnel. Il rassemble des exercices pratiques pour t'aider à oser davantage au quotidien. Mais il ne remplace pas l'avis d'un médecin, d'un psychologue ou d'un psychiatre, et il ne pose aucun diagnostic.

Quand en parler à un professionnel

Être timide est courant et n'est pas une maladie. Mais la peur du regard des autres peut parfois prendre beaucoup plus de place. Parles-en à ton médecin traitant si tu te reconnais dans une ou plusieurs de ces situations :

- tu évites des choses importantes à cause de cette peur : aller travailler, suivre tes cours, faire tes courses, voir un médecin, sortir de chez toi.
- la peur est intense et dure depuis des mois, avant, pendant et longtemps après les situations.
- tu as des crises de panique, ou tu bois de l'alcool ou prends d'autres produits pour tenir dans les situations sociales.
- tu te sens triste ou sans énergie la plupart du temps.

Ces signes peuvent correspondre à un trouble d'anxiété sociale (on parle aussi de phobie sociale). C'est un trouble reconnu, qui se soigne. Les recommandations du NICE (l'institut britannique qui publie des recommandations de soins) proposent en premier lieu une thérapie cognitive et comportementale (TCC) individuelle, spécialement conçue pour l'anxiété sociale.

En France, tu peux aussi consulter directement un psychologue partenaire du dispositif Mon soutien psy, sans passer d'abord par un médecin. Les séances sont en partie remboursées par l'Assurance Maladie (jusqu'à 12 par année civile). L'annuaire des psychologues partenaires est sur ameli.fr.

En cas d'urgence

- **15** : Samu, pour une urgence médicale.
- **112** : numéro d'urgence européen, utilisable dans tous les pays de l'Union européenne.
- **3114** : numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h sur 24 et 7 jours sur 7. Si tu as des idées suicidaires, ou si tu t'inquiètes pour quelqu'un, appelle-le.
- **114** : par SMS, application ou visio, pour les personnes sourdes, malentendantes ou aphasiques.

Ce que tu vas *trouver ici*

01 Comprendre ta timidité

Timidité, introversion, anxiété sociale : ce qui les distingue

02 Ton point de départ

L'auto-évaluation situation par situation

03 Calmer le corps

Respiration 4-6, ancrage, mains, voix et regard

04 Les pensées qui bloquent

Les 3 colonnes et 10 pensées types

05 Ton escalier de confiance

10 marches, des règles de progression, l'après-échec

06 Faire la conversation

Ouvrir, relancer, écouter, sortir, gérer les silences

07 Les situations difficiles

Réunion, soirée, rendez-vous, téléphone, dire non

08 S'affirmer sans agresser

Demander, refuser, exprimer un désaccord

09 Le plan de 21 jours

Une action de 10 minutes par jour

10 Tenir dans la durée

Rechutes, entretien, quand demander de l'aide

Bonus : le journal de confiance à imprimer, la page « Mes victoires » et les sources.

Comment tirer le meilleur *de ce guide*

Tu sais sans doute déjà beaucoup de choses sur ta timidité, d'où elle vient, quand elle se montre et ce qu'elle te fait rater. Mais ce qui manque souvent, c'est le geste suivant. Quoi faire, concrètement, demain matin ? Ce guide répond surtout à ça, avec des exercices courts que tu peux tester dès demain.

Ce guide est construit autour de cette question. Chaque partie se termine par un exercice, et certaines pages sont à remplir directement, au stylo, si tu imprimes le guide. Le plan de 21 jours, à la partie 9, reprend tout dans l'ordre, à raison de 10 minutes par jour.

Trois règles pour avancer

- 1. Fais les exercices, même imparfaitement.** Lire sur la natation n'apprend pas à nager. Et un exercice fait à moitié t'apprend plus qu'un chapitre lu deux fois.
- 2. Commence plus petit que tu ne le penses.** Quand on abandonne, c'est souvent parce que la première marche était trop haute. Donc une action qui te paraît ridicule de facilité est probablement la bonne.
- 3. Note ce que tu fais.** Ta mémoire retient surtout les moments gênants. Le papier, lui, retient aussi les réussites. Tu trouveras un journal de confiance et une page « Mes victoires » à la fin du guide.

Lire dans l'ordre, ou aller droit au but

Les parties 1 à 5 posent les bases : comprendre, faire le point, calmer le corps, répondre aux pensées, construire ton escalier. Donc lis-les dans l'ordre si tu peux.

Les parties 6 à 8 sont des boîtes à outils. Si tu as un rendez-vous, une réunion ou un appel difficile cette semaine, va directement à la page qui te concerne, puis reviens au début.

Ton matériel

- Un carnet ou une application de notes, toujours le même.
- Un minuteur (celui de ton téléphone suffit).
- 10 minutes par jour, au même moment si possible : après le café, dans les transports, avant de dormir.

01

PARTIE 1

Comprendre *ta timidité*

Avant d'agir, il faut savoir à quoi on a affaire. Pas pour tout expliquer, mais pour choisir les bons outils.

Trois mots qu'on mélange souvent

On utilise souvent « timide », « introverti » et « anxieux socialement » comme s'ils voulaient dire la même chose. Ce n'est pas le cas, et la différence change ce que tu as à faire.

La timidité

C'est une gêne ou une appréhension face aux autres, surtout face aux inconnus, aux groupes ou aux personnes qui comptent pour toi. Le cœur accélère, les mots viennent moins bien, tu as envie de te faire discret. Et beaucoup de gens timides se sentent à l'aise une fois la glace brisée. La timidité est un trait de caractère. Elle se travaille, et tu n'as rien à soigner.

L'introversion

C'est une préférence : tu recharges ton énergie au calme, seul ou en petit comité, plutôt qu'au milieu de la foule. Une personne introvertie peut parler en public sans peur, elle a juste besoin de souffler après. Et l'introversion n'a pas besoin d'être « soignée ». On peut être introverti sans être timide, et timide sans être introverti.

L'anxiété sociale

Quand la peur du jugement devient intense, qu'elle dure des mois et qu'elle pousse à éviter des choses importantes (travail, études, soins, vie amoureuse), on parle de trouble d'anxiété sociale ou de phobie sociale. C'est un trouble reconnu, qui se soigne, et pour lequel un accompagnement professionnel est recommandé.

Ce guide s'adresse surtout à la timidité : cette gêne qui te retient, te fait rater des occasions, mais ne t'empêche pas de vivre. Si tu te reconnais plutôt dans la troisième colonne, ce guide peut t'accompagner, mais il ne doit pas remplacer un vrai suivi. Relis l'encadré du début et parles-en à ton médecin.

Ce que tu n'as pas à changer

Tu n'as pas à devenir extraverti, ni à aimer les grandes soirées où tout le monde parle fort. Le but de ce guide est plus modeste et plus utile : que ta timidité arrête de **décider à ta place**.

Concrètement, ça veut dire pouvoir poser ta question en réunion si tu en as une. Appeler pour un rendez-vous sans repousser pendant trois jours. Aller à la soirée si tu en as envie, et en repartir quand tu veux, sans te sentir obligé de rester jusqu'au bout. Et dire non sans t'excuser pendant cinq minutes.

Écris-le maintenant

Si ta timidité prenait deux fois moins de place, qu'est-ce que tu ferais de différent la semaine prochaine ? Écris trois choses précises.

Pourquoi comprendre ne suffit pas

Tu as peut-être lu des livres, regardé des vidéos, compris tes mécanismes. Et pourtant, au moment de lever la main, rien n'a changé. C'est normal.

La peur sociale ne se trouve pas dans la partie de toi qui lit et qui comprend. Elle se trouve dans une partie plus rapide, qui réagit avant que tu aies le temps de réfléchir. Et cette partie-là n'apprend pas avec des explications. Elle apprend avec des **expériences**. Elle a besoin de vivre la situation, de constater que le pire n'arrive pas, ou qu'il est supportable, et de le constater plusieurs fois.

C'est pour ça que ce guide est rempli d'exercices. Chaque petite action réussie est une expérience que ton cerveau enregistre : « J'ai posé ma question. Personne n'a ri. J'ai survécu. »

Le cercle de l'évitement

Voici le mécanisme qui entretient la timidité. Et une fois que tu le vois, tu le repères partout.

1. La situation

Un collègue propose d'aller déjeuner en groupe.

2. La peur

« Je ne saurai pas quoi dire. Ils vont me trouver ennuyeux. »

3. L'évitement

« Désolé, j'ai un truc à finir. »

4. Le soulagement

Tout de suite, ça va mieux. Plus de tension.

5. Le piège

Ton cerveau retient : « Éviter, ça marche. » La prochaine fois, la peur sera un peu plus forte.

Le soulagement est réel, et c'est justement le problème. Donc il récompense l'évitement. À force, la liste des situations évitées s'allonge, et la confiance rétrécit.

Il existe une version plus discrète de l'évitement : les **comportements de sécurité**. Tu vas au déjeuner, mais tu restes sur ton téléphone. Ou tu prends la parole en lisant tes notes, les yeux baissés du début à la fin pour ne croiser aucun regard. Et à la soirée, tu restes collé à la seule personne que tu connais. Bref, tu es là, mais tu te protèges tellement que tu ne découvres jamais que tu aurais pu t'en passer.

Comment on sort du cercle

On ne sort pas du cercle en se forçant d'un coup à tout affronter. On en sort par **petites expériences répétées**, assez faciles pour être réussies, assez difficiles pour compter. C'est le principe de l'escalier de confiance, que tu construiras à la partie 5.

Exercice : repère tes évitements

Pense à la semaine passée. Note deux situations que tu as évitées, et un comportement de sécurité que tu as utilisé.

SITUATION ÉVITÉE OU PROTÉGÉE

CE QUE J'AI FAIT À LA PLACE

CE QUE J'AVAIS PEUR QU'IL ARRIVE

02

PARTIE 2

Ton point *de départ*

On ne travaille pas « la timidité » en général. On travaille des situations précises. Celles qui comptent pour toi.

PARTIE 2

L'auto-évaluation situation par situation

Pour chaque situation, note de 0 à 10 le malaise que tu ressens (0 : aucun, 10 : le pire possible), puis coche si tu l'évites. Réponds vite, à l'instinct. Il n'y a pas de bon score. Vois ça comme une photo de ton point de départ, que tu pourras comparer dans quelques semaines.

SITUATION

MALAISE /10

J'ÉVITE

Au travail ou en cours

Poser une question en réunion ou en cours

☐

Donner mon avis quand il diffère de celui des autres

☐

Présenter quelque chose devant un groupe

☐

Parler à un supérieur ou à un professeur

☐

Déjeuner ou faire une pause avec des collègues

☐**En groupe et en société**

Aller à une soirée où je connais peu de monde

☐

Rejoindre une conversation déjà commencée

☐

Manger ou boire devant des gens que je connais peu

☐

Être le centre de l'attention (anniversaire, toast)

☐**En amour et en amitié**

Aborder une personne qui me plaît

☐

Proposer une sortie à quelqu'un

☐

Vivre un premier rendez-vous

☐**Au téléphone**

Appeler un inconnu (cabinet médical, artisan, administration)

☐

Décrocher quand je ne connais pas le numéro

☐

Laisser un message vocal

☐**Avec des inconnus**

Demander un renseignement dans un magasin ou dans la rue

☐

Rapporter un article ou signaler une erreur

☐

Dire non à un vendeur insistant

☐

Faire une remarque à quelqu'un qui me dérange

☐

Ajoute en bas tes propres situations si elles manquent. La liste est un point de départ, pas un questionnaire médical.

Choisis une seule situation prioritaire

Regarde ton tableau. Tu vas être tenté de tout vouloir régler en même temps. Résiste. Parce qu'on avance beaucoup plus vite en travaillant une situation jusqu'au bout qu'en en effleurant dix.

Pour choisir, pose-toi trois questions :

1. **Laquelle me coûte le plus dans ma vie réelle ?** Pas celle qui fait le plus peur, celle qui te fait rater le plus de choses.
2. **Laquelle revient souvent ?** Une situation qui se présente chaque semaine (réunion, appel, pause café) te donne des occasions de t'entraîner. Mais le discours au mariage de ta sœur dans six mois, beaucoup moins.
3. **Laquelle se découpe en petits morceaux ?** « Être à l'aise en soirée » reste flou. Par contre, « dire bonjour et poser une question à une personne en soirée » se travaille.

Bonne nouvelle : les progrès sur une situation déteignent souvent sur les autres. Ce que tu apprends sur ton corps, tes pensées et ta façon d'avancer sert partout.

Transforme-la en objectif mesurable

Un bon objectif décrit **ce que tu feras**. Ce que tu ressentiras, tu ne le contrôles pas, donc « ne plus avoir peur en réunion » ne dépend pas de toi. Mais « poser une question dans chaque réunion d'équipe du lundi » dépend de toi.

FLOU	MESURABLE
Être moins timide au travail	Dire une phrase dans chaque réunion d'équipe pendant 4 semaines
Oser téléphoner	Passer moi-même les 3 appels administratifs que je repousse
Me faire des amis	Proposer un café à un collègue ou un voisin d'ici 3 semaines
Être à l'aise en soirée	Rester 1 heure à la prochaine soirée et parler à 2 personnes que je ne connais pas

Mon objectif

Ma situation prioritaire :

Mon objectif mesurable (ce que je ferai, combien de fois, d'ici quand) :

Pourquoi c'est important pour moi :

Mon malaise actuel dans cette situation (0 à 10) : Date :

03

PARTIE 3

Calmer *le corps*

Quand la timidité monte, c'est d'abord le corps qui parle. Tu ne peux pas tout contrôler, mais tu peux reprendre la main sur quelques réglages simples.

Ce qui se passe dans ton corps

Cœur qui tape, souffle court, mains moites, gorge serrée, joues qui chauffent, voix qui tremble. Ces réactions sont celles de l'alarme naturelle du corps, qui se déclenche quand il perçoit une menace. Sauf qu'elle se déclenche aussi pour une menace sociale, comme un regard ou une question.

Deux idées à retenir :

- **Ces sensations sont désagréables, pas dangereuses.** Elles montent, culminent, puis redescendent d'elles-mêmes si tu restes dans la situation.
- **Elles se voient beaucoup moins que tu ne le crois.** De l'intérieur, ton cœur fait un vacarme. De l'extérieur, la plupart des gens ne remarquent rien, ou pensent que tu es simplement concentré.

L'objectif n'est donc pas de faire disparaître le trac. C'est de le ramener à un niveau où tu peux agir malgré lui.

La respiration 4-6

C'est l'outil le plus simple de ce guide, et celui que tu utiliseras le plus. Quand on est tendu, on a tendance à respirer vite et par le haut de la poitrine. Ralentir le souffle, et surtout allonger l'expiration, aide beaucoup de gens à faire redescendre la tension. Ça ne fait pas de miracle. Mais c'est discret et gratuit, et tu peux le faire partout, même au milieu d'une réunion.

Exercice : la respiration 4-6

1. Pose les pieds à plat et relâche les épaules, assis ou debout, peu importe tant que tu es stable.
2. Inspire doucement par le nez en comptant jusqu'à 4. Laisse le ventre se gonfler plutôt que la poitrine.
3. Expire lentement par la bouche, lèvres légèrement entrouvertes, en comptant jusqu'à 6.
4. Puis recommence 6 à 10 fois, soit environ une à deux minutes.

Pour l'apprendre : pratique-la deux fois par jour quand tout va bien, par exemple au réveil et au coucher. Parce qu'un geste s'apprend au calme, avant la tempête.

Pour l'utiliser : dans les cinq minutes avant une situation, et pendant, de façon invisible, en allongeant simplement tes expirations.

Si compter jusqu'à 4 et 6 te met mal à l'aise ou te donne la tête qui tourne, raccourcis (3 et 5) et respire plus doucement. Le principe, c'est une expiration plus longue que l'inspiration, pas une performance.

L'ancrage : revenir dans la pièce

Quand le stress monte, l'attention part vers l'intérieur : les sensations, les pensées, l'image de toi-même. L'ancrage ramène l'attention vers l'extérieur, là où se passe vraiment la conversation.

Exercice : le 5-4-3-2-1

En silence, sans bouger, repère :

- **5** choses que tu vois (la couleur d'un mur, une tasse, les chaussures de quelqu'un).
- **4** choses que tu sens au contact de ton corps (tes pieds dans tes chaussures, le dossier de la chaise).
- **3** sons (la ventilation, une voix au loin).
- **2** odeurs.
- **1** goût dans ta bouche.

Ça prend moins d'une minute et personne ne peut le remarquer. Version express : sens le poids de tes deux pieds sur le sol pendant trois respirations.

Quoi faire de tes mains

Les mains qui ne savent pas où se mettre sont un grand classique. Quelques options simples :

- **Assis** : pose-les à plat sur la table ou sur tes cuisses. Tu peux tenir un stylo, mais sans le faire cliquer.
- **Debout** : une main tient quelque chose (un verre, un carnet, la sangle de ton sac), l'autre est libre le long du corps. Les mains dans les poches donnent un air fermé si tu les y laisses tout le temps, mais une main dans une poche, c'est très bien.
- **Quand tu parles** : laisse-les bouger un peu. Les gestes naturels aident à parler plus facilement.
- **Si elles tremblent** : évite de tenir une feuille à bout de bras, pose-la plutôt sur un support. Serre et relâche discrètement les poings deux ou trois fois avant de commencer.

Ta voix

Une voix timide est souvent trop basse, trop rapide, et finit en baissant. Trois réglages :

1. **Respire avant de parler.** Une expiration complète, puis une inspiration normale, puis la première phrase.
2. **Ralentis la première phrase.** Si elle part bien, le reste suit. Prépare-la à l'avance si tu peux, quitte à l'écrire sur un bout de papier que tu gardes dans ta poche.
3. **Finis tes phrases.** Garde le même volume jusqu'au dernier mot au lieu de laisser la fin s'éteindre. C'est ce qui donne une impression d'assurance, bien plus que le volume.

Mini exercice voix (2 minutes)

Seul, lis un paragraphe de n'importe quel livre à voix haute, un peu plus lentement que d'habitude, en articulant la fin de chaque phrase. Enregistre-toi une fois avec ton téléphone. Réécoute. Et tu remarqueras sans doute que ta voix sonne plus posée que ce que tu imaginais.

Ton regard

Soutenir le regard est difficile pour beaucoup de personnes timides. Bonne nouvelle : personne ne regarde l'autre dans les yeux en continu. Ce serait même étrange.

- **Le triangle** : regarde alternativement un œil, l'autre, puis la bouche. Ça donne une impression de regard franc avec beaucoup moins d'intensité.
- **Quand tu écoutes**, regarde davantage la personne. **Quand tu parles**, c'est normal de détourner les yeux pour réfléchir, puis de revenir.
- **En groupe**, pose ton regard sur une personne bienveillante, puis une autre. Pas besoin de balayer toute la pièce.
- **Entraîne-toi en douceur** : au début, regarde quelqu'un dans les yeux le temps de dire « merci » à la caisse. Puis le temps d'une phrase. Puis d'un échange.

Si tu rougis

Le rougissement est une réaction automatique, et plus on essaie de l'empêcher, plus on se concentre dessus, et plus il dure. Du coup, deux idées qui aident beaucoup de gens :

1. **Arrête de le cacher activement.** Garde les mains loin du visage et la tête droite, et continue ce que tu étais en train de dire. Le rougissement passe en général plus vite quand ton attention revient sur la conversation.
2. **Nomme-le si ça te soulage.** « Je rougis, je fais toujours ça quand je parle devant plusieurs personnes. » Dit avec un sourire, c'est désarmant, et en général les gens trouvent ça simplement humain.

Ta routine avant une situation

Les 5 minutes avant

1. **Respiration 4-6** pendant une minute.
2. **Ancrage** : sens tes pieds, regarde trois choses autour de toi.
3. **Posture** : dos droit, épaules relâchées, menton parallèle au sol.
4. **Première phrase** : répète-la une fois dans ta tête, lentement.
5. **Intention** : choisis une seule chose à observer chez l'autre (ce qu'il porte, ce qu'il dit, son humeur). Du coup, ton attention se tourne vers l'extérieur.

À faire avant de passer à la suite

- ☐ J'ai pratiqué la respiration 4-6 deux fois par jour pendant 3 jours.
- ☐ J'ai essayé le 5-4-3-2-1 au moins une fois en public.
- ☐ J'ai fait le mini exercice voix.

04

PARTIE 4

Les pensées *qui bloquent*

Ce qui te paralyse, c'est ce que tu prédis. La situation, elle, arrive après.

Des prédictions, pas des faits

Juste avant de prendre la parole, une petite voix commente : « Ils vont trouver ta question idiote. » « Tu vas bafouiller. » « Tout le monde va voir que tu rougis. » Ces phrases arrivent si vite qu'on les prend pour la réalité.

Ce sont pourtant des **prédictions**. Ton cerveau fait des pronostics sur l'avenir et sur ce que les autres pensent. Et quand on est timide, ces pronostics ont tendance à être systématiquement pessimistes.

Le but n'est pas de remplacer ces pensées par des pensées positives forcées (« Je suis génial, tout le monde m'adore »). Ton cerveau n'y croirait pas une seconde. Donc le but est de trouver une pensée **plus juste** : plus nuancée, plus proche des faits, et donc plus crédible.

La méthode des 3 colonnes

C'est l'outil central de cette partie, et il ne prend que 5 minutes sur papier. L'écrit compte vraiment, parce que dans ta tête les pensées tournent en rond. Sur papier, tu peux enfin les regarder.

1. La pensée

Écris mot pour mot la phrase qui t'est venue. Note à côté à quel point tu y crois, de 0 à 100 %.

« Si je pose ma question, ils vont penser que je n'ai rien compris. » (80 %)

2. Les questions

Interroge-la comme un détective : – Quelles preuves pour ?
Quelles preuves contre ? – Que dirais-je à un ami qui pense ça ?
– Quel est le pire, le meilleur, le plus probable ? – Si le pire arrive, est-ce que je peux le gérer ?

3. La pensée plus juste

Écris une phrase réaliste, que tu peux croire. Note à nouveau ton degré de croyance, et compare-le avec le premier chiffre que tu as écrit.

« D'autres se posent sans doute la même question. Au pire, quelqu'un trouvera ça basique, et on passera à autre chose dans 10 secondes. » (Croyance initiale : 40 %)

Tu n'as pas besoin que la croyance tombe à zéro. Et passer de 80 à 40 %, c'est souvent assez pour oser.

Les questions qui marchent le mieux

- « **Est-ce que je lis dans les pensées ?** » Tu ne sais pas ce que les autres pensent. Tu le devines.
- « **Est-ce que je confonds un ressenti et un fait ?** » Se sentir ridicule ne veut pas dire avoir l'air ridicule.
- « **Est-ce que je fais attention aux autres, ou seulement à moi ?** » Les autres sont souvent occupés par leurs propres soucis.
- « **Dans un an, est-ce que ça comptera ?** »
- « **Quel est le prix de ne pas le faire ?** » On compare toujours le risque d'agir, jamais le coût de se taire.

10 pensées types et leur version plus juste

Ces pensées reviennent chez beaucoup de personnes timides. Lis-les et coche celles que tu reconnais. Les versions proposées sont des exemples : la meilleure version est celle que tu formules avec tes propres mots.

LA PENSÉE QUI BLOQUE	UNE VERSION PLUS JUSTE
☐ « Ils vont me trouver bizarre. »	« Je ne sais pas ce qu'ils pensent. La plupart des gens sont occupés par ce qu'ils vont dire eux-mêmes. »
☐ « Je n'ai rien d'intéressant à dire. »	« Une conversation, ce n'est pas un spectacle. Une question sincère suffit souvent. »
☐ « Tout le monde voit que je suis stressé. »	« Je sens mon stress de l'intérieur, de façon très forte. Vu de l'extérieur, ça se voit beaucoup moins. »
☐ « Si je bafouille, c'est fini. »	« Tout le monde bafouille. Je peux reprendre ma phrase, ça arrive dix fois par jour à tout le monde. »
☐ « Il faut que je sois drôle et brillant. »	« Il suffit d'être présent et attentif. Personne n'est brillant en permanence. »
☐ « S'il y a un silence, c'est de ma faute. »	« Un silence se partage à deux. Je peux le laisser passer ou poser une question. »
☐ « S'il refuse, c'est qu'il me rejette. »	« Un refus porte souvent sur l'invitation, pas sur moi : manque de temps, d'envie ce jour-là, autre chose en tête. »
☐ « Je vais déranger. »	« Les gens savent dire non s'ils ne peuvent pas. Demander n'est pas déranger. »
☐ « La dernière fois, c'était horrible, ça va recommencer. »	« Une mauvaise expérience n'est pas une prédiction. Et aujourd'hui, j'ai des outils que je n'avais pas. »
☐ « Après, je vais ruminer pendant des jours. »	« Je peux faire le bilan en 5 minutes, noter ce qui a marché, et passer à autre chose. »

Le piège de l'après : la rumination

Beaucoup de personnes timides souffrent autant après la situation que pendant. Tu repasses la scène en boucle, tu zoomes sur la phrase maladroite, tu oublies tout ce qui s'est bien passé.

Le bilan en 5 minutes (au lieu de ruminer)

Juste après une situation, réponds par écrit à ces trois questions, puis ferme le carnet :

1. **Qu'est-ce que j'ai fait ?** (Pas ce que j'ai ressenti : ce que j'ai fait.)
2. **Qu'est-ce qui s'est réellement passé ?** (Les faits observables, pas mes suppositions sur ce que les autres ont pensé.)
3. **Qu'est-ce que je ferai pareil, ou différemment, la prochaine fois ?**

Si la scène revient en boucle plus tard, dis-toi : « J'ai déjà fait le bilan. » Et reviens à ce que tu étais en train de faire.

Tester une pensée dans la vraie vie

La méthode des 3 colonnes est utile, mais la meilleure façon de changer une prédiction, c'est de la **tester**. On appelle ça une expérience comportementale : tu traites ta pensée comme une hypothèse de scientifique, et tu vas vérifier.

Exercice : ton expérience

1. **Ma prédiction** : ce que j'ai peur qu'il arrive, de façon observable. *Exemple* : « Si je demande à la boulangère de quel jour est le pain de seigle, elle va soupirer et les clients derrière vont s'impatienter. »
2. **Ma croyance** : de 0 à 100 %.
3. **Mon expérience** : ce que je vais faire, où, quand.
4. **Ce que je vais observer** : les signes concrets qui confirmeraient ou non ma prédiction (un soupir, une remarque, ou au contraire une réponse normale).
5. **Le résultat** : ce qui s'est réellement passé.
6. **Ce que j'en retiens** : et ma nouvelle croyance de 0 à 100 %.

Astuce : un comportement de sécurité fausse l'expérience. Si tu poses ta question en regardant tes pieds et en t'excusant trois fois, tu ne sauras pas ce qui se passe quand tu la poses normalement. Essaie de le faire sans protection, juste une fois.

Fiche 3 colonnes à remplir

LA PENSÉE (ET MA
CROYANCE EN %)

MES QUESTIONS ET MES RÉ-
PONSES

LA PENSÉE PLUS JUSTE (ET MA
CROYANCE EN %)

05

PARTIE 5

Ton escalier *de confiance*

On ne monte pas un escalier en sautant au dernier étage. On pose un pied sur la première marche, puis sur la deuxième.

Le principe

L'escalier de confiance, c'est le cœur de ce guide. Le principe est d'une simplicité désarmante : tu découpes ta situation prioritaire en une dizaine d'étapes, de la plus facile à la plus difficile, et tu les montes une par une, en répétant chaque marche jusqu'à ce qu'elle devienne gérable.

Ce principe d'exposition progressive est au centre des thérapies cognitives et comportementales de l'anxiété sociale. Sauf qu'ici, tu l'appliques seul, à ton rythme, sur des situations du quotidien.

Pourquoi ça marche ? Parce que chaque marche te fait vivre une expérience que la réflexion seule ne peut pas t'apporter : tu restes dans la situation, la tension monte, puis redescend, et rien de grave n'arrive. Répétée, cette expérience change la réaction de départ.

Comment construire tes 10 marches

1. **Écris ta situation prioritaire en haut** (celle de la partie 2).
2. **Liste toutes les versions possibles de cette situation**, des plus faciles aux plus dures. Joue sur les variables : la durée, le nombre de personnes, à quel point tu les connais, l'enjeu, le fait d'être préparé ou non.
3. **Note chaque version de 0 à 10** selon le malaise que tu imagines.
4. **Garde-en 10**, réparties à peu près régulièrement : la marche 1 vers 2 ou 3 sur 10, la marche 10 vers 9 ou 10.

Exemple : « Prendre la parole en réunion »

MARCHE	ACTION	MALAISE / 10
1	Dire bonjour en entrant et prononcer le prénom d'un collègue	2
2	Arriver 2 minutes en avance et échanger une phrase avec un collègue	3
3	Dire « je suis d'accord avec ça » pendant la réunion	4
4	Poser une question préparée à l'avance	5
5	Poser une question non préparée	6
6	Proposer une idée en une phrase	6
7	Exprimer un avis différent, avec douceur	7
8	Présenter un point de 2 minutes préparé	8
9	Présenter un point de 5 minutes avec questions	9
10	Animer une partie de la réunion	10

Les règles de progression

1. **Commence par une marche entre 2 et 4 sur 10.** Trop facile, tu n'apprends rien. Mais trop difficile, tu risques d'abandonner.
2. **Reste dans la situation assez longtemps.** Si tu fuis dès que la tension monte, ton cerveau retient que fuir est la solution. Reste jusqu'à ce que la tension baisse un peu, ou jusqu'à la fin naturelle de l'échange.
3. **Répète chaque marche plusieurs fois.** Une seule réussite peut passer pour de la chance. Alors que trois ou quatre réussites, c'est un apprentissage. Passe à la suivante quand le malaise a nettement baissé, par exemple quand il est retombé à 3 sur 10 ou moins.
4. **Lâche tes comportements de sécurité, un par un.** Le téléphone dans la main, les notes qu'on lit sans lever les yeux, l'ami qu'on garde à côté de soi. Tu peux les garder pour les premières marches, puis les retirer.
5. **Pratique souvent.** Plusieurs petites marches dans la semaine valent mieux qu'un grand effort par mois.
6. **Félicite-toi pour l'action.** Si tu as posé ta question avec le cœur à 120, c'est une réussite complète. Le confort, lui, vient après, quand tu as répété la même marche plusieurs fois.

Que faire après une marche ratée

Ça arrivera. Tu vas te dégonfler, ou tu vas y aller et ça va mal se passer. Et ça ne te ramène pas à zéro. Voilà quoi faire :

- **Fais le bilan en 5 minutes** (partie 4). Souvent, ce qui semblait un échec est en fait une réussite partielle : tu y es allé, tu as tenu un moment.
- **Cherche ce qui a coïncé.** La marche était-elle trop haute ? Étais-tu fatigué ? Un comportement de sécurité a-t-il pris le dessus ?
- **Redescends d'une marche** et refais celle d'avant une ou deux fois. Ou coupe la marche en deux : « poser une question non préparée » peut devenir « poser une question préparée, mais sans regarder mes notes ».
- **Réessaie vite**, dans les jours qui suivent. Plus on attend, plus la marche grandit dans la tête.

Une marche ratée t'apprend où se trouve la vraie marche suivante.

PARTIE 5 : À REMPLIR

Mon escalier de confiance

Ma situation prioritaire :

MARCHE	ACTION PRÉCISE	MALAISE PRÉVU /10	FAIT LE (DATES)
10			
9			
8			
7			
6			
5			
4			
3			
2			
1			

Lis le tableau de bas en haut. Coche une marche quand tu l'as faite trois fois et que ton malaise est retombé à 3 sur 10 ou moins.

06

PARTIE 6

Faire *la conversation*

La conversation s'apprend. Ce sont de petits gestes, comme une recette, et franchement, ils sont plus simples qu'on le croit.

Ouvrir : la phrase la plus simple gagne

On croit souvent qu'il faut une phrase d'accroche originale. C'est l'inverse. Et les meilleures ouvertures sont banales, parce qu'elles sont faciles à recevoir. Elles s'appuient sur ce que vous partagez à cet instant : le lieu, le moment, la situation.

3 familles d'ouvertures

Le contexte commun : « C'est la première fois que tu viens à ce genre de soirée ? »
« Tu sais si la réunion commence à l'heure ? » « Il y a toujours autant de monde ici le samedi ? »

La demande d'avis ou d'aide : « Tu as goûté le gâteau ? Je n'arrive pas à me décider. » « Tu connais un bon endroit pour déjeuner dans le coin ? »

Le compliment précis, sur un choix : « J'aime bien ton sac, tu l'as trouvé où ? » Un compliment sur ce que la personne a choisi (un objet, une idée, une remarque) passe mieux qu'un compliment sur son physique.

Ajoute ton prénom tôt : « Au fait, moi c'est Julie. » C'est simple et ça transforme un échange anonyme en vraie rencontre.

Relancer : les questions ouvertes

Une question fermée appelle un oui ou un non, et la conversation retombe. Alors qu'une question ouverte invite à raconter.

FERMÉE	OUVERTE
Tu as passé un bon week-end ?	Qu'est-ce que tu as fait de bien ce week-end ?
Tu aimes ton travail ?	Qu'est-ce qui te plaît le plus dans ton travail ?
Tu connais l'hôte depuis longtemps ?	Comment tu as rencontré l'hôte ?
C'était bien, ce voyage ?	Quel moment tu as préféré dans ce voyage ?

La technique du fil

Dans chaque réponse, l'autre te tend des fils : un mot, un lieu, une émotion. Tu n'as pas besoin d'inventer un sujet, il suffit de tirer un fil.

« Ce week-end ? Je suis allée voir ma sœur à Lyon, on a fait une grande balade. »

Les fils : la sœur, Lyon, la balade. Tu peux tirer celui que tu veux : « Elle habite là-bas depuis longtemps ? » ou « Vous êtes allées où, pour la balade ? » ou partager un peu de toi : « J'adore Lyon, je n'y suis allé qu'une fois. Tu me conseillerais quoi ? »

Alterne questions et petites confidences. Une conversation qui n'est faite que de questions ressemble à un interrogatoire. Une phrase sur toi de temps en temps permet à l'autre de te connaître, et lui donne des fils à tirer à son tour.

Tourner l'attention vers l'autre

Quand on est timide, on passe une grande partie de la conversation à se surveiller : « Est-ce que je rougis ? Qu'est-ce que je vais dire après ? Il doit me trouver ennuyeux. » Résultat : on écoute à moitié, on rate les fils, et on se sent encore plus maladroit.

L'astuce consiste à déplacer volontairement ton attention vers l'extérieur. Les thérapies de l'anxiété sociale entraînent d'ailleurs explicitement cette attention tournée vers l'extérieur. Concrètement :

- **Sois curieux comme un journaliste.** Ton objectif : apprendre trois choses sur cette personne.
- **Remarque des détails :** le ton de sa voix quand elle parle de son travail, ce qui la fait sourire.
- **Reformule de temps en temps :** « Si je comprends bien, tu as changé de métier il y a deux ans ? » Ça montre que tu écoutes, et ça te donne une seconde de répit.

Bonus : les gens apprécient en général qu'on s'intéresse sincèrement à eux. Tu n'as pas besoin d'être brillant pour qu'on garde un bon souvenir d'un échange avec toi. Tu as besoin d'avoir écouté.

Gérer les silences

Les silences paraissent toujours plus longs à la personne timide qu'à l'autre. Quelques secondes de pause sont normales dans une conversation. Si le silence s'installe :

- **Laisse-le respirer** deux ou trois secondes. Souvent, l'autre relance.
- **Reviens à un fil d'avant :** « Tout à l'heure tu parlais de ta sœur à Lyon, elle fait quoi là-bas ? »
- **Commente le contexte :** la musique, le buffet, la météo. C'est banal, et c'est très bien.
- **Si le silence est confortable, profite-en.** Entre gens qui se connaissent, il n'a rien d'inquiétant.

Sortir d'une conversation

Savoir comment partir rend beaucoup plus facile le fait d'arriver. La règle : une raison simple, un remerciement, et tu y vas.

- « Je vais me resservir à boire, ravi d'avoir parlé avec toi. »
- « Je vais aller saluer Marc, on se recroise tout à l'heure ? »
- « Je dois filer, mais c'était chouette de discuter. Bonne soirée ! »

- Au téléphone : « Je ne te retiens pas plus, merci beaucoup pour ton aide. »

Exercice : la mini conversation

Cette semaine, aie trois échanges de 2 minutes avec trois personnes différentes (col-lègue, commerçant, voisin). Pour chacun : une ouverture sur le contexte, une question ouverte, un fil tiré, une sortie polie. Note ensuite ce qui s'est passé dans ton journal.

07

PARTIE 7

Les situations *difficiles*

Chaque situation a ses pièges et ses astuces. Ici, tu trouves le mode d'emploi de celles qui reviennent le plus souvent.

En réunion

Le piège : attendre « le bon moment » et la phrase parfaite. Et pendant ce temps, le moment passe, quelqu'un d'autre dit ton idée, et tu repars frustré.

Avant : lis l'ordre du jour et prépare une seule intervention, écrite en une phrase. Arrive deux minutes en avance pour échanger une phrase avec un collègue : il est plus facile de parler devant des gens à qui on a déjà parlé.

Pendant : parle dans les dix premières minutes. Plus tu attends, plus la barre monte. Bref, une intervention courte suffit : « Je rejoins Sophie sur ce point. » ou « J'ai une question sur le calendrier. »

Les phrases utiles : « Je voudrais rebondir sur ce que tu viens de dire. » « Est-ce que je peux ajouter un point ? » « Je ne suis pas sûr d'avoir compris, tu peux préciser ? » (Cette dernière question, beaucoup d'autres participants se la posent sans oser.)

Après : si tu n'as pas pu parler, envoie ton idée par écrit à la personne qui anime. Ça compte comme une marche intermédiaire.

Prendre la parole devant un groupe

Le piège : tout écrire et lire, ou au contraire improviser. Les deux font monter le stress, parce que tu te retrouves soit prisonnier de ta feuille, soit sans aucun repère.

Avant : prépare un plan en 3 points, et écris mot pour mot seulement ta première et ta dernière phrase. Répète à voix haute au moins trois fois, debout, dont une fois devant une personne ou en t'enregistrant.

Pendant : respiration 4-6 en attendant ton tour. Commence par regarder une personne bienveillante, puis parle plus lentement que ce qui te semble naturel. Et fais des pauses entre tes trois points : elles paraissent longues pour toi et naturelles pour le public.

Si tu as un trou : regarde tes notes, dis « Où en étais-je... ah oui », et reprends. Franchement, personne ne t'en voudra, et la plupart des gens ne s'en souviendront même pas le lendemain.

En soirée

Le piège : arriver tard pour se fondre dans la masse. En réalité, arriver tôt est plus facile : il y a peu de monde, les groupes ne sont pas encore formés, et l'hôte a le temps de te présenter.

Pendant : donne-toi une mission simple, par exemple parler à deux personnes que tu ne connais pas. Propose ton aide à l'hôte (servir, débarrasser) : avoir un rôle rend plus à l'aise.

Puis repère les groupes ouverts, ceux qui laissent un espace, ou les personnes seules près du buffet.

Rejoindre un groupe : approche-toi, écoute quelques instants avec un air intéressé, puis glisse une remarque ou une question sur le sujet en cours. Ou plus simple : « Je peux me joindre à vous ? Je ne connais pas grand monde ici. »

Partir : décide à l'avance d'une durée minimale (une heure, par exemple). Une fois atteinte, tu as le droit de partir, même si la soirée bat son plein. Et savoir que tu as une porte de sortie rend la soirée plus légère.

Le premier rendez-vous

Le piège : vouloir impressionner. Un premier rendez-vous, c'est juste deux personnes qui essaient de savoir si elles ont envie de se revoir.

Avant : choisis un lieu que tu connais, avec une activité qui donne un sujet de conversation (une expo, une balade, un marché). Prépare trois questions qui te tiennent à cœur, sur ses passions, ses projets, ce qui la fait rire.

Pendant : tu peux dire que tu es un peu nerveux. « Je suis un peu stressé, je ne fais pas ça tous les jours. » Beaucoup de gens le sont aussi, et le dire à voix haute détend souvent l'atmosphère des deux côtés de la table. Ensuite, écoute vraiment, tire les fils qu'on te tend et parle aussi un peu de toi.

Pour conclure : si tu as passé un bon moment, dis-le simplement. « J'ai passé un très bon moment, ça te dirait de remettre ça ? » Et si l'autre n'est pas partant ? Ça veut juste dire que ce n'était pas la bonne rencontre, et ta valeur n'a pas bougé d'un millimètre.

Au téléphone

Le piège : repousser. Parce que plus on repousse un appel, plus il pèse.

Avant : écris trois lignes : qui tu es, ce que tu veux, les infos dont ils auront besoin (numéro de dossier, dates). Garde un papier pour noter la réponse. Et appelle dans les 10 minutes qui suivent ta décision, avant que l'anxiété ne grimpe.

Phrase d'ouverture : « Bonjour, je m'appelle Thomas Martin, j'appelle pour prendre un rendez-vous. » Simple, clair, complet.

Si tu ne comprends pas : « Pardon, vous pouvez répéter ? » ou « Je note, vous pouvez épeler ? » Ce sont des phrases normales que les gens au bout du fil entendent toute la journée.

Pour t'entraîner : commence par des appels sans enjeu, comme demander les horaires d'ouverture d'un magasin.

Dire non

Le piège : se justifier longuement, ce qui ouvre la porte à la négociation.

La formule : un remerciement, un non clair, une alternative éventuelle. « Merci d'avoir pensé à moi. Je ne vais pas pouvoir cette fois. On se fait un café la semaine prochaine ? »

Pour gagner du temps : « Laisse-moi vérifier, je te redis demain. » Tu as le droit de réfléchir avant de répondre.

Si on insiste : répète calmement, avec les mêmes mots. « Je comprends, mais je ne vais pas pouvoir. » Bon, c'est ce qu'on appelle parfois la technique du disque rayé.

Donner ton avis

Le piège : penser qu'un avis doit être définitif et parfaitement argumenté.

La formule : « De mon point de vue... », « Ce qui me fait hésiter, c'est... », « Je vois les choses un peu autrement. » Un avis reste un point de vue que tu partages. Personne ne te demande d'avoir raison.

Commence petit : sur un film, un restaurant, un choix sans enjeu. Puis sur des sujets plus importants.

08

PARTIE 8

S'affirmer *sans agresser*

S'affirmer, c'est dire ce que tu veux, ce que tu penses et ce que tu ne veux pas, avec respect pour toi et pour l'autre.

Les trois façons de réagir

Passif

Tu t'effaces pour éviter le conflit. Tu dis oui quand tu penses non. Sur le moment c'est confortable. Mais la frustration s'accumule, et les autres ne savent pas ce que tu veux vraiment.

Agressif

Tu imposes ton point de vue sans tenir compte de l'autre. Parfois, c'est ce qui arrive aux personnes timides quand la frustration accumulée finit par exploser.

Affirmé

Tu exprimes clairement ce que tu penses et ce que tu veux, tout en respectant l'autre. C'est le style qui préserve à la fois tes besoins et la relation.

La méthode en 4 temps

Pour une demande ou un désaccord un peu délicat, une structure simple aide à trouver les mots :

1. **Les faits** : ce qui s'est passé, sans jugement. « Les deux dernières réunions ont été déplacées la veille. »
2. **Ton ressenti** : en « je ». « Je me retrouve à réorganiser ma journée au dernier moment, et c'est compliqué. »
3. **Ta demande** : précise et réalisable. « Est-ce qu'on pourrait fixer les changements au moins 48 heures à l'avance ? »
4. **L'effet positif** : ce que ça apporte. « Comme ça, je pourrai mieux préparer mes dossiers. »

Ça ne garantit pas un oui, mais ça augmente beaucoup tes chances d'être entendu, et tu peux être fier de la façon dont tu as parlé.

Les phrases modèles

Demander

- « J'aurais besoin de ton aide pour... Tu aurais 10 minutes cette semaine ? »
- « Est-ce que ce serait possible de... ? »
- « J'aimerais qu'on reparle de mon planning. Quand est-ce que ça t'arrange ? »

Refuser

- « Je ne vais pas pouvoir, mais merci d'avoir pensé à moi. »
- « Ce n'est pas possible pour moi cette semaine. »
- « Je préfère ne pas, mais je peux t'aider pour autre chose. »

Exprimer un désaccord

- « Je vois les choses un peu différemment. »
- « Je comprends ton point de vue, et de mon côté je pense que... »
- « Je ne suis pas d'accord sur ce point, mais je suis d'accord sur le reste. »

Recevoir une critique

- « Tu peux me donner un exemple précis ? »
- « Tu as raison sur ce point, je vais y faire attention. »
- « Je ne suis pas d'accord, mais je comprends que tu le vois comme ça. »

Les petits droits que tu peux t'accorder

Beaucoup de personnes timides ont intégré des règles invisibles : ne jamais déranger, toujours dire oui, ne pas faire de vagues. Voici des permissions à relire quand tu hésites :

- J'ai le droit de demander ce dont j'ai besoin.
- J'ai le droit de dire non sans me justifier longuement.
- J'ai le droit de changer d'avis.
- J'ai le droit de dire « je ne sais pas » ou « je n'ai pas compris ».
- J'ai le droit de faire des erreurs.
- J'ai le droit de prendre le temps de réfléchir avant de répondre.
- J'ai le droit d'avoir un avis différent.
- J'ai le droit de ne pas être apprécié par tout le monde.

Exercice : ta phrase d'affirmation

Pense à une situation en cours où tu voudrais t'affirmer (une demande à faire, un refus à poser, un désaccord à exprimer). Prépare ta phrase avec la méthode en 4 temps :

Les faits :

Mon ressenti :

Ma demande :

L'effet positif :

Répète-la à voix haute trois fois. Puis choisis le moment où tu vas la dire, et note-le dans ton agenda.

09

PARTIE 9

Le plan *de 21 jours*

Une action de 10 minutes par jour, pendant trois semaines.
Pas besoin de motivation héroïque : juste de la régularité.

Avant de commencer

- **Choisis ton créneau** : le même chaque jour si possible (après le petit déjeuner, à la pause de midi, le soir).
- **Les 10 minutes comprennent la préparation et la note dans ton journal**. L'action elle-même peut durer 30 secondes.
- **Si tu rates un jour, ne rattrape pas**. Reprends simplement le lendemain, là où tu en étais.
- **Adapte les actions à ta vie**. Si une action ne correspond pas à ton quotidien, remplace-la par une action de difficulté équivalente.
- **Chaque soir, coche la case et note ton malaise de 0 à 10.**

Semaine 1 : le corps et les pensées

JOUR	ACTION DU JOUR	✓	/10
1	Fais ton auto-évaluation (partie 2) et choisis ta situation prioritaire. Pratique la respiration 4-6 pendant 2 minutes.	☐	
2	Respiration 4-6 matin et soir. Écris ton objectif mesurable.	☐	
3	Repère une pensée qui bloque dans la journée. Le soir, passe-la dans les 3 colonnes.	☐	
4	Dis bonjour et merci en regardant la personne dans les yeux, à trois personnes (caissier, collègue, voisin).	☐	
5	Fais le 5-4-3-2-1 dans un lieu public (transports, file d'attente). Lis un texte à voix haute en t'enregistrant.	☐	
6	Pose une question simple à un inconnu (l'heure, un chemin, un conseil en magasin).	☐	
7	Bilan de la semaine : relis tes notes, remplis la page « Mes victoires ». Construis ton escalier de 10 marches.	☐	

Semaine 2 : l'escalier

JOUR	ACTION DU JOUR	✓	/10
8	Fais la marche 1 de ton escalier. Bilan en 5 minutes juste après.	☐	
9	Refais la marche 1, ou passe à la marche 2 si le malaise est retombé à 3 ou moins.	☐	
10	Une mini conversation de 2 minutes : ouverture sur le contexte, une question ouverte, un fil tiré, une sortie polie.	☐	
11	Marche suivante de ton escalier. Retire un comportement de sécurité (téléphone, notes, regard baissé).	☐	
12	Passe un appel que tu repousses, avec tes trois lignes préparées.	☐	
13	Expérience comportementale : note une prédiction, teste-la, compare avec le résultat.	☐	
14	Bilan de la semaine. Où en es-tu sur l'escalier ? Ajuste les marches si besoin (trop hautes ? coupe-les en deux).	☐	

Semaine 3 : s'affirmer et consolider

JOUR	ACTION DU JOUR	✓	/10
15	Donne ton avis sur un sujet sans enjeu (un film, un plat, un choix de restaurant).	☐	
16	Dis non à une petite demande, avec la formule : merci, non clair, alternative.	☐	
17	Marche suivante de ton escalier.	☐	
18	Fais une demande pour toi (un service, un renseignement, un ajustement) avec la méthode en 4 temps.	☐	
19	Marche suivante de ton escalier, sans comportement de sécurité.	☐	
20	Fais un compliment précis et sincère à quelqu'un, sur un choix ou une idée.	☐	
21	Grand bilan : refais ton auto-évaluation et compare avec le jour 1. Écris ta prochaine marche et la date où tu la feras.	☐	

10

PARTIE 10

Tenir *dans la durée*

Les 21 jours sont un départ. Reste à savoir comment garder l'élan quand la vie reprend le dessus.

Le journal de confiance

C'est ton outil pour la suite. Chaque jour où tu oses quelque chose, même minuscule, tu le notes : la date, ce que tu as fait, ton malaise avant et après, ce que tu en retiens. Et deux minutes suffisent.

Pourquoi ça compte autant ? Parce que la mémoire est injuste. Elle garde en tête la phrase maladroite et oublie les dix échanges qui se sont bien passés. Le journal rééquilibre la balance. Les jours de doute, relis-le : tu y verras le chemin parcouru, noir sur blanc.

Tu trouveras des pages à imprimer juste après cette partie.

Les rechutes font partie du chemin

Il y aura des jours où tu auras l'impression d'être revenu au point de départ : une période de fatigue, un changement de travail, un moment de stress. Les anciennes réactions reviennent. C'est normal. Et ça ne te ramène pas à zéro.

Ton plan anti-rechute

1. **Reconnais le signal.** « Je recommence à éviter les appels. » Le repérer tôt, c'est déjà la moitié du travail.
2. **Ne te juge pas.** La fatigue et le stress rendent tout plus difficile. Tu n'y es pour rien.
3. **Redescends de deux ou trois marches** et remonte tranquillement. Et tu connais le chemin, donc ça ira plus vite que la première fois.
4. **Relis ton journal de confiance** et ta page « Mes victoires ».
5. **Refais la routine des 5 minutes** (partie 3) avant chaque situation pendant une semaine.

L'entretien : 10 minutes par semaine

Une fois les 21 jours terminés, garde un rendez-vous hebdomadaire avec toi-même, par exemple le dimanche soir :

- relis les entrées de la semaine dans ton journal.
- choisis une marche à faire dans la semaine qui vient.
- note-la dans ton agenda, avec un jour et une heure.

Quand ton escalier est terminé, choisis une nouvelle situation prioritaire dans ton auto-évaluation et construis un nouvel escalier.

Quand demander de l'aide

Ce guide peut t'aider à progresser, mais il a ses limites. Va voir ton médecin ou un psychologue si :

- tu as suivi le plan sérieusement et tu ne constates aucun progrès après plusieurs semaines.
- la peur t'empêche de faire des choses importantes (travail, études, soins, vie quotidienne).
- tu te sens triste, épuisé ou sans espoir la plupart du temps.
- tu utilises de l'alcool ou d'autres produits pour supporter les situations sociales.

Demander de l'aide, c'est une marche de plus, et à mon avis l'une des plus courageuses de tout l'escalier. Les numéros utiles sont au début du guide, sur la page « En cas d'urgence ».

BONUS

Ton journal *de confiance*

Imprime ces pages autant de fois que tu veux. Une ligne par action, même minuscule.

JOURNAL DE CONFIANCE

DATE	CE QUE J'AI OSÉ	MALAISE AVANT /10	MALAISE APRÈS /10	CE QUE J'EN RETIENS

JOURNAL DE CONFIANCE

DATE	CE QUE J'AI OSÉ	MALAISE AVANT /10	MALAISE APRÈS /10	CE QUE J'EN RETIENS

Le bilan en 5 minutes

À remplir juste après une situation importante.

La situation :

Ce que j'avais peur qu'il arrive (et ma croyance en %) :

Ce que j'ai fait :

Ce qui s'est réellement passé :

Ma croyance maintenant (en %) :

Ce que je ferai pareil, ou différemment, la prochaine fois :

BONUS

Mes *victoires*

Note ici les moments dont tu es fier, les grands comme les tout petits. Et relis cette page les jours de doute.

DATE :

DATE :

DATE :

DATE :

DATE :

DATE :

Sources

Les informations de santé de ce guide s'appuient sur les sources suivantes, consultées lors de la rédaction.

- **NICE, Social anxiety disorder: recognition, assessment and treatment (CG159).** Recommandations 1.3.2 (TCC individuelle en premier lieu pour l'adulte), 1.3.13 et 1.3.14 (contenu des TCC : attention tournée vers l'extérieur, expériences comportementales, exposition progressive). [nice.org.uk/guidance/cg159](https://www.nice.org.uk/guidance/cg159)
- **Assurance Maladie, Mon soutien psy.** Accès direct à un psychologue partenaire sans passer par un médecin, jusqu'à 12 séances par année civile en partie remboursées. ameli.fr, rubrique « Remboursement de séances chez le psychologue »
- **Service Public, numéros d'urgence.** 15, 112, 114. service-public.gouv.fr/particuliers/vos-droits/F33954
- **3114, numéro national de prévention du suicide.** Gratuit, 24 h sur 24, 7 jours sur 7. 3114.fr

Les exercices de ce guide (respiration lente, ancrage, 3 colonnes, escalier, phrases modèles) sont des outils pratiques d'entraînement personnel. Ils ne constituent ni un diagnostic ni un traitement.

Oser, pas à pas. Un guide de vaincre-sa-timidite.fr, tous droits réservés. Ce guide est réservé à un usage personnel : merci de ne pas le partager ou le revendre.

Crédit photo de couverture : Ivan S, via Pexels.