

Education

La timidité n'est pas un défaut

La timidité est très courante à différents stades du développement de l'enfant. Mais **elle peut être apprivoisable**, et ne sera pas forcément durable, rassure la psychologue fribourgeoise Julie Baumer.

Texte: Véronique Kipfer

Marina, 5 ans, se cache derrière sa maman sitôt qu'elles rencontrent quelqu'un dans la rue. Kéran, lui, ne pipe pas mot en classe. Au grand désespoir de ses parents, qui estiment qu'«à 4 ans, il ne devrait plus être aussi timide – ce d'autant plus que c'est un grand causeur à la maison!» La timidité... une réaction émotionnelle aussi difficile à gérer pour l'enfant que, parfois, à accepter pour les parents. Et pourtant très courante, surtout à certaines périodes de la croissance: «Vers l'âge de 8-9 mois, les bébés ont souvent une phase appelée «peur de l'étranger», durant laquelle ils vont pleurer et s'accrocher à leur mère ou une personne de confiance lorsqu'ils voient un visage qu'ils ne connaissent pas, souligne ainsi la psychologue fribourgeoise Julie Baumer. La timidité est ensuite très fréquente jusqu'à 5-6 ans, âge où les enfants peuvent aussi avoir des peurs en général: cauchemars, peur des monstres, de certains animaux, etc.» La spécialiste note que l'adolescence est également une phase qui favorise cet état, en lien avec les changements corporels et identitaires, le besoin d'appartenir à un groupe et les premières amours.

Plusieurs sources possibles

La timidité consiste en effet en une anxiété dans les relations sociales, face à des personnes ou situations que l'enfant ou l'ado connaît peu. Elle peut avoir été provoquée par une expérience difficile – entrée en crèche ou chez la maman de jour qui s'est mal passée, rejet ou mobbing de la part d'autres enfants, etc. – mais peut être également liée au tempérament de l'enfant et à l'environnement familial. «Un enfant qui est

surprotégé, ou bien au contraire pas assez protégé et angoissé, pourra souffrir d'un manque de sécurité et de confiance en lui, et l'exprimer en étant timide. Ceux qui, depuis tout petits, ont été régulièrement en contact avec des personnes différentes, dans un cadre positif où ils se sentaient en confiance, seront moins timides, explique la spécialiste. Certaines familles vont davantage transmettre à leur enfant une joie ou facilité de communiquer et d'aller vers les autres. L'enfant assimilera plus ou moins cela selon son tempérament. Car dans une même famille, un enfant timide a parfois un frère ou une sœur qui ne l'est pas du tout, alors qu'ils ont grandi dans le même environnement.»



Julie Baumer, psychologue.

Lui donner confiance et l'aider à s'exprimer

Mais dans une société où on valorise beaucoup la confiance en soi, comment aider dès lors un enfant timide à l'être moins? «Dire à ce dernier qu'il est timide peut renforcer son malaise, car cela lui accroche une étiquette qui semble le définir», met en garde la psychologue. «On peut le soutenir en lui donnant un sentiment de sécurité, et d'être compris et accepté tel qu'il est. On devrait également valoriser son autonomie afin qu'il prenne confiance en lui, et renforcer sa connaissance de lui-même en discutant avec lui de qui il se sent être, ce qu'il aime, en quoi il se trouve semblable ou différent des autres.»

Autre piste proposée par Julie Baumer: «Les relations sociales qui ont un côté «codifié» sont plus faciles à gérer pour un enfant timide. On peut donc lui demander de dire «bonjour» et «au revoir», car cela fait partie de

la politesse. Il devrait apprendre à le faire en regardant la personne dans les yeux. Mais il peut regarder aussi le front ou entre les yeux de la personne, ce sera plus facile pour lui et l'autre ne s'en rendra pas compte.» Les parents peuvent également lui faire effectuer de petites tâches comme aller chercher le pain, commander ce qu'il désire au restaurant, demander aux invités ce qu'ils veulent boire à l'apéritif, aider à servir les assiettes pendant le repas, etc.

Enfin, certaines activités comme les arts martiaux peuvent également lui donner confiance en lui. «Là aussi, les relations aux autres y sont codifiées, donc moins stressantes, explique Julie Baumer. Les sports d'équipe représentent une autre possibilité, si l'enfant est timide verbalement, mais n'a pas peur de courir ou attraper un ballon.»

Un trait de caractère normal

Toutefois, attention de ne pas dramatiser non plus. «La timidité n'est pas un trait de caractère anormal, et la plupart des enfants timides ont une vie épanouie dans bon nombre de situations où ils se sentent à l'aise, insiste la psychologue. Par ailleurs, être timide pendant l'enfance ne veut pas dire qu'on le sera aussi à l'adolescence ou à l'âge adulte. Car la personnalité de l'enfant est en développement et peut encore beaucoup changer.»

Quant aux copains frimeurs qui impressionnent notre rejeton, on peut expliquer à ce dernier qu'ils paraissent très sûrs d'eux, mais ne le sont pas toujours en réalité. Et lui faire comprendre que chacun possède de nombreuses facettes différentes dans sa personnalité – et que c'est ça qui fait la beauté et l'intérêt de chacun. **MM**



Jusqu'à l'âge de 5-6 ans, les enfants ont toutes sortes de peurs: des monstres, de certains animaux, des étrangers ou des autres enfants.