

## 1.2.8 La timidité

**Timidité :** manque d'audace et de décision dans l'action ou la pensée; manque d'aisance et d'assurance en société.

**Synonymes :** confusion, embarras, gaucherie, gêne, honte, inhibition, modestie.

**Mieux tu te connais, mieux tu es équipé!**

Réponds aux questions suivantes :	Oui	Non
1. Refuserais-tu une invitation à parler devant un petit groupe si on te le demandait?		
2. Aurais-tu peur d'appeler une personne que tu viens de rencontrer pour demander un rendez-vous, croyant qu'elle puisse t'avoir oublié ou que tu lui aies fait une mauvaise impression?		
3. Est-ce que tu t'empêcherais d'exprimer ton opinion dans un groupe où tu sais qu'elle serait minoritaire?		
4. Serais-tu gêné de rencontrer ton patron pour lui demander une augmentation de salaire?		
5. Si quelqu'un te pousse ou passe devant toi à l'arrêt d'autobus, serres-tu les dents en ne disant rien?		
6. Est-ce que tu rougis lorsque tu parles avec des étrangers, spécialement des gens du sexe opposé?		
7. As-tu des palpitations lorsque tu parles à quelqu'un qui a de l'autorité sur toi?		
8. Es-tu gêné d'aller aux toilettes lorsque tu es dans un petit groupe parce que tout le monde saura où tu vas?		
9. Demandes-tu aux autres de faire des choses à ta place parce que tu te sens mal à l'aise de le faire toi-même?		
10. As-tu refusé la dernière invitation que tu as reçue pour une fête à cause de la gêne?		

**Si tu as répondu «oui» à plusieurs des questions ci-dessus, il te faut travailler d'abord et avant tout à améliorer ton estime de soi.**