

# 60 ans ET TOUJOURS TIMIDE...

Il n'y a pas de raison de se résigner, sous prétexte que l'on a été sur la réserve toute sa vie. Au contraire, la soixantaine est l'âge idéal pour sortir de sa coquille.

ANNE ULPAT





**L**es timides, ça se tortille, ça s'entortille, ça sautille, ça se met en vrille, ça se recroqueville, ça rêve d'être un lapin... », chantait Jacques Brel. Un lapin, voire une souris, histoire de se glisser dans un petit trou et de se faire oublier. Parce que la grande affaire de ces embarrassés chroniques consiste à se montrer... le plus discret possible. Ce trait de caractère se manifeste par « une absence de confiance en soi. La personne, quel que soit son âge, n'ose pas occuper la place qui lui revient. Elle ne sait pas dire "je pense" ou "je ne veux pas" », explique Michèle Gaubert, psychotérapeute.

Avec les années, ce manque d'assurance et cette crainte du regard et du jugement des autres prennent racine. On fait avec, en société ou en famille, habituée à cette image de soi. Pourtant, si la timidité n'est pas une maladie, elle demeure un sacré handicap. Se sentir mal à l'aise en public, avoir honte de ce que l'on vient de dire, peiner à formuler sa pensée... peut générer une vraie souffrance. « Si on est timide à 30 ans et que l'on ne fait rien pour y remédier, il n'y a pas de doute : on le

### « Un sursaut ! »

« J'étais allongée sur mon tapis de yoga, détendue, les yeux fermés. Le prof a terminé son cours en nous invitant à ne pas avoir peur. Ces paroles m'ont atteinte profondément et je me suis alors rendu compte que la timidité consiste à se laisser gouverner par ses craintes. J'ai eu une sorte de sursaut, de refus ! J'ai donc entamé une psychothérapie et cette seule démarche m'a donné plus d'assurance, même si j'ai conscience que le travail entrepris risque d'être long. »

Annie, 64 ans

### « La sculpture m'a libérée »

« J'y suis d'abord allée à reculons, par crainte, comme d'habitude, de produire une horreur dont tout le monde rirait. Mais, en même temps, j'avais envie d'une activité créative et physique. J'ai fini par m'inscrire et je ne le regrette pas. On apprend peu à peu, sans aucune nécessité de créer. Il faut d'abord arriver à manier les outils, on n'utilise pas un burin n'importe comment.

Cette phase m'a permis de m'accoutumer aux personnes présentes, à l'enseignante. Chacun est concentré et personne ne s'occupe du voisin. Taper dans la roche me fait un bien fou : c'est comme si je cognais sur mes résistances. »

Fiona, 62 ans

sera encore à 60 ans », précise Michèle Gaubert, qui ajoute : « Ce n'est pas si rare, puisque les sexagénaires sont nés dans les années 1950, à une époque où les enfants n'étaient pas censés s'affirmer comme ils le font aujourd'hui. » Et alors, direz-vous, ce n'est pas maintenant qu'on va se métamorphoser ! Eh bien si, justement. L'heure n'est pas à la résignation.

### *Le changement, c'est maintenant !*

Et si la soixantaine était le bon moment pour faire bouger les lignes ? C'est l'avis de Catherine Aliotta, sophrologue. « À cet âge, les enjeux changent. Quand on travaille, on est tenu de jouer un rôle, de se conformer à l'image que les autres ont de nous. On reste réservé parce qu'on l'a toujours été. Une fois hors du monde du travail, la pression sociale diminuant, on éprouve davantage le besoin d'être soi-même. » Quand notre effacement nous gâche la vie et nous empêche de nous réaliser, cela vaut évidemment la peine de nous remettre en question. Catherine Aliotta insiste : « Le fait de sortir de sa réserve aura forcément un impact sur l'entourage – mari, enfants, famille – mais qui sera sans doute moindre car les enfants sont grands et le conjoint

© GETTY IMAGES



## PAROLES D'EXPERT

“ Des personnalités  
dotées d'une grande  
capacité d'écoute ”



**Dr Patrick Avrane\*,**  
psychanalyste

**La timidité justifie-t-elle  
d'entamer une  
psychothérapie ?**

**P.A.** Il n'est jamais trop tard, surtout si ce trait de caractère engendre une souffrance ou paraît insupportable. Bien sûr, il faut avoir envie de changer, avoir le sentiment que c'est important d'aller en parler à quelqu'un.

Le travail d'analyse s'avère intéressant pour les grands timides car le professionnel n'est pas dans le jugement, ce que ces personnes redoutent par-dessus tout. Le rôle du thérapeute consiste aussi à leur faire prendre conscience que les autres ne passent pas leur temps à les juger. Mais il n'y a pas que la psychothérapie !

**À quelle autre solution  
pensez-vous ?**

**P.A.** À des associations qui proposent des loisirs tels que la marche nordique, les jeux de cartes, la pétanque...

L'intérêt, c'est que les personnes se retrouvent autour d'une activité à partager. Le bénévolat est une autre piste possible, toujours dans cette optique de faire quelque chose, sans avoir à se mettre en avant.

**Peut-on considérer la  
timidité comme une faille ?**

**P.A.** Non, je ne pense pas ! Il est même possible de s'en accommoder car elle présente certains atouts. Les timides sont davantage tournés vers les autres que vers eux-mêmes. Ils disposent d'une grande capacité d'écoute car ils s'oublient facilement... Une personne de 60 ans se connaît bien, elle sait qu'elle possède cette qualité et peut avoir envie de la mettre au service de son entourage en jouant, par exemple, les médiatrices quand c'est nécessaire.

\*AUTEUR DU LIVRE *LES TIMIDES*, ÉD. SEUIL.



*Mieux vaut rugir  
que rougir*

On l'aura compris : se soumettre n'est ni une bonne idée ni la seule possibilité. Prendre sa place, affirmer ses choix et revendiquer ses envies peut être quasiment vital, surtout lorsque l'on est cerné par une famille gentiment envahissante qui a toujours une requête à formuler. « Les enfants déposent les petits-enfants sans demander notre avis, les parents âgés nous sollicitent énormément, rappelle Michèle Gaubert. Il est important, dans ces cas-là, d'apprendre à dire non et à faire respecter son propre espace. Vers 60 ans, les femmes sont souvent considérées comme étant corvéables à merci sous prétexte qu'elles ont plus de temps libre. Cela dégrade encore l'image de soi en renforçant la timidité. Il est temps d'agir et de réagir ! »

D'accord, il est temps mais comment s'y prendre, quand précisément, c'est le premier pas qui coûte ? Surtout après des années et des années passées à se faire oublier ? « Il convient de se poser une question essentielle, répond Michèle Gaubert. Qu'ai-je à craindre ? À y regarder de près, on se rend compte qu'à 60 ans, on n'a absolument rien à perdre à être soi-même. »

●●● peut-être plus à l'écoute car lui-même plus disponible. » Michèle Gaubert, elle aussi, voit dans la soixantaine l'âge des possibles : on a plus de temps, on a envie de s'écouter et c'est souvent une période riche en projets personnels. « On veut vivre la vie qu'on a choisie ! », s'exclame-t-elle. C'est d'autant plus vrai, selon elle, que l'on est moins dans la séduction qu'à 30 ou 50 ans. « On a toujours du mal à aller vers les autres, on craint encore le jugement d'autrui mais on est plus apaisé concernant le regard porté sur notre corps, par exemple. »



© WWW.FLAINPICTURE.COM

### *Je suis timide mais je me soigne*

Le plus simple consiste à s'inscrire à une activité où l'on va croiser du monde, sans avoir besoin de se dévoiler. Le yoga, la gym ou le qigong sont tout indiqués. Peu importe qu'on adresse ou non la parole à ses camarades de vestiaires, l'enjeu principal n'est pas là. Il s'agit de prendre confiance en bougeant, en s'appropriant son corps, en faisant le constat qu'il peut encore faire beaucoup de choses et nous apporter du plaisir ! Si c'est encore trop difficile, la sophrologie constitue une aide précieuse. « Nous proposons des exercices de relaxation dynamique, explique Catherine Aliotta, sophrologue. Il s'agit de mouvements doux, on relâche les tensions physiques et mentales. Cela permet de canaliser les émotions qui nous envahissent et de mieux respirer pour en atténuer les effets. » D'autres exercices travaillent sur la verticalité, la capacité à se redresser pour renforcer son assurance et aller vers les autres. « Les sexagénaires sont d'autant plus motivées qu'elles ont le désir de comprendre comment elles fonctionnent », précise la sophrologue. Le nombre de séances préconisées peut varier de sept à douze.

### *Des planches de salut*

Monter sur scène alors que l'on a passé sa vie à se cacher ? « Il y a toujours au moins une personne de 60 ans dans mes cours, explique Marjorie Pou, professeur de théâtre et comédienne. D'autres sont là car leurs obligations les conduisent à prendre la parole en public et ils pensent, à juste titre, que le théâtre va les aider. » Encore faut-il parvenir à s'inscrire (un passage obligé, le plus difficile paraît-il). « Une fois le pas franchi, on commence par un échauffement corporel puis des exercices d'improvisation. Et on se lance petit à petit, avec des techniques bien précises. Comme, par exemple, dire une phrase banale sur plusieurs tons, celui de la colère ou

### « Le regard des autres a changé »

Il y a deux ans, j'ai annoncé à mon entourage que je partais faire une retraite dans un monastère. J'en avais besoin pour faire le point. J'ai toujours été très effacée, devant mon mari notamment. Il a une forte personnalité et cela m'a bien arrangée pendant des années. Mais depuis quelque temps, j'étouffe : ce n'est pas mon époux qui me gêne la vie, c'est mon incapacité à dire non, à exister. L'annonce de mon départ et mon absence pendant deux semaines ont changé le regard de mes proches sur moi. Comme s'ils réalisaient que j'étais capable de prendre une décision, de mener une initiative seule... et cela a aussi modifié la façon dont je me perçois. Je me sens plus capable d'être actrice de mon existence ! »

*Josiane, 60 ans*

de la joie. Jeune ou moins jeune, tout le monde a le trac. Il y a donc une égalité parfaite ! Ces ateliers créent de la connivence, on rit beaucoup. Cela facilite grandement le travail. » Et puis l'objectif n'est pas de décrocher un molière ou un César ! D'ailleurs, la profession d'acteurs et actrices réunit un nombre important de timides, à commencer par la grande Catherine Deneuve ! Un bel exemple à suivre, non ? ●