**De quoi parle-t-on exactement lorsqu'on évoque la timidité**

AVEZ-VOUS LE TRAC ? Qu'est-ce que le trac ? Une maladie, le moment passager d'une relation particulièrement importante à autrui ? Ce phénomène d'intimidation nous éclaire aussi sur une conception générale, proprement politique, susceptible d'organiser la vie en société. En général, le terme timidité désigne à la fois une émotion, un brusque mouvement intérieur d'intimidation et une tendance générale du caractère. On dit d'un individu qu'il est timide si on a constaté chez lui de fréquents accès de trac. Cependant on risque de tomber dans de fausses explications ("Je suis intimidé parce que je suis timide"), et de penser ainsi qu'il suffirait d'ôter la timidité pour supprimer les crises. Il est plus intéressant de distinguer les accès d'intimidation ou trac, qui touchent chacun de nous à un moment ou à un autre, de la timidité installée, qui influence durablement tout un comportement Panique à bord ! Le mot de trac évoque bien la panique de celui qui se sent "traqué" et ne sait plus où se mettre. L'intéressé est inhibé. Il pâlit ou rougit; son pouls s'accélère; son corps présente des signes de déséquilibre; la salive semble tarie, la transpiration est abondante; la voix se modifie. L'argot dit qu'on a "la tremblotte" ou "les jambes en flanelle". Il semble que, soudain, les habitudes les mieux ancrées ne nous soient plus d'aucun secours. Et l'on demeure là, immobile, pétrifié. Il faut un événement fortuit pour que le corps retrouve une vague cohérence, un semblant d'adaptation à l'espace environnant. Un tel trac est ressenti comme une véritable déroute intellectuelle. Il ne faudrait pas croire que l'intimidé, dans ces moments critiques, garde les idées claires derrière son incohérence verbale. C'est la pensée dans son intégralité qui est touchée. Tout se passe comme si l'intimidé, se sentant inopportun, adoptait des comportements inopportuns. Il devient, au sens propre, stupide. A cette débâcle intellectuelle s'ajoute une anarchie affective: se heurtent les sentiments les plus contradictoires et les désirs les plus incompatibles. L'effondrement est global et l'émotion envahit la totalité du sujet. Craindre le jugement d'autrui. Dans le trac, il n'y a le plus souvent aucune appréhension de quoi que ce soit de précis. La crainte reste floue et confuse. On ne saurait donc réduire la timidité à la peur. C'est une émotion sourde, oppressante, sans objet déterminé. L'angoisse ne suit pas l'affrontement de la situation; elle le précède. Lorsque l'examen est terminé, la rencontre avec autrui achevée, celui qui a été paralysé par le trac éprouve du regret, de la rage, mais il n'éprouve plus d'angoisse. Contrairement à la peur, la timidité ne prend naissance qu'en présence d'autrui. On n'est pas intimidé lorsqu'on est seul, même dans l'obscurité. Un acteur n'a pas le trac durant les répétitions, ni un amoureux quand il écrit ce qu'il n'oserait dire ouvertement devant l'autre. L'importance de la présence d'autrui dans l'intimidation a été soulignée dès l'Antiquité. Dans 1'Odyssée, Homère raconte le trouble d'Ulysse lorsqu'il entre dans le palais majestueux d'Alkinoos. C'est seulement lorsque l'acteur s'avance vers le public, qu'il court le risque d'être sifflé. C'est seulement lorsque l'on prend la parole en réunion que l'on court le risque d'être contredit. Il y a dans toute intimidation la présence d'un alter ego, la reconnaissance d'un autre soi, d'une conscience devant laquelle on se présente et pour laquelle on devient objet de représentation. N'importe quel interlocuteur n'est pas en mesure de déclencher le trac; encore faut-il qu'il puisse m'impressionner. Bienveillant, il me mettrait en confiance; indifférent, il ne me toucherait pas. A l'inverse, celui qui ne serait jamais intimidé serait, tel l'homme seul d'Aristote, une bête ou un dieu, simplement parce qu'autrui n'existerait pas pour lui. Ce n'est donc pas telle tâche que je redoute, mais l'appréciation que peut porter sur ma façon de résoudre cette tâche un interlocuteur qui compte à mes yeux. Lorsqu' autrui est loin de moi, ce n'est pas encore de l'intimidation; quand son jugement est formulé, ce n'est plus de l'intimidation. L'intimidation est angoisse par anticipation; elle apparaît comme la crainte devant le jugement d'autrui et en sa présence, la possibilité d'être blessé ou rejeté dans son mouvement vers l'autre. Dans la honte, je me cache de l'autre qui me découvre; dans la timidité, je recherche autrui et, en même temps, j'ai peur de le trouver. A la fois spectateur et acteur, je suis dans l'impossibilité de coïncider avec moi-même. Je cherche à me voir marcher, à m'écouter parler: or, en m'observant, je ne marche plus, je titube et trébuche; en m'écoutant, je ne parle plus, je bafouille. Je ne suis plus moi-même parce que je ne suis plus tout entier dans l'action, mais en même temps accaparé par l'impression que je suis en train d'éveiller par mon attitude. Dès que je prends conscience de ma maladresse, la crise ne fait que s'accentuer. Un type de rapports humains contraignant, où la distance et la lutte l'emportent sur la coopération et la réciprocité. Le point de vue politique. Sur le plan collectif, il existe des systèmes de gouvernement qui utilisent les situations d'intimidation pour installer un sentiment durable de timidité et conduire ainsi les affaires politiques. Ce faisant, ces systèmes reposent sur un certain type de relations des hommes entre eux. Distinguons avec G. H. Mead (dans L'esprit, la loi et la société ) l'idéal démocratique, fondé sur des relations de solidarité, et le totalitarisme, dans lequel la réalisation de soi passe par la supériorité de chaque individu sur les autres. On voit tout de suite comment un mode de gouvernement peut exploiter différemment le phénomène d'intimidation. Dans le second cas, l'homme exemplaire, pour reprendre les propos de G. H. Mead, est celui "qui atteint un plus haut degré de réalisation de soi en supplantant et en assujettissant autrui." L'intimidation est utilisée comme un moyen d'affirmation du pouvoir. Elle permet à la puissance dominante de s'imposer sans pour autant avoir besoin de se manifester constamment. Si l'exercice permanent de la force, comme l'a souligné Jean-Jacques Rousseau dans le Contrat social à propos de l'esclavage, est un moyen coûteux et peu efficace car transgressable à la moindre occasion, l'intimidation en revanche, dans la mesure où elle fait appel à la crainte de soi et de son propre désir, permet une mise à distance plus sûre et plus économique. Il n'y a pas de système de direction fondé sur l'intimidation sans reconnaissance d'une différence entre la valeur des gouvernants et celle des gouvernés. Timidité des gouvernés et arrogance des gouvernants vont de pair. Cette tendance qui conduit à l'affirmation de soi n'est certes pas antisociale: tyran et sujets, autocrate et collaborateurs constituent bien une société. Simplement, elle crée un type de rapports humains contraignant où la distance et la lutte l'emportent sur la coopération et la réciprocité. La dépendance prend le pas sur l'interdépendance. Mais toute opposition ne se maintient que sur le fond d'une communauté plus vaste qui garantit la pérennité de l'ensemble. Même si l'on peut admettre que la compétition, voire l'inimitié, peuvent produire une rivalité salutaire, même si l'on peut voir, avec Hegel, dans le conflit surmonté, le moteur de l'histoire, le but ultime de toute société n'est pas sa propre dissolution, mais le maintien de son unité. La lutte ne peut se concevoir qu'à l'intérieur d'une communauté d'intérêts ou d'une unité idéologique plus profonde. Un minimum de réciprocité affective est nécessaire à l'unité du groupe. Dans la mesure où l'intimidation instaure l'exclusion comme modèle social, elle nuit aux échanges nécessaires. Ce qui manque aux sociétés qui se fondent sur la crainte ou sur la simple méfiance, c'est le souci de coordonner les positions de chacun au-delà des oppositions individuelles. La séparation entre intimidants et intimidés nuit alors gravement à l'inter-compréhension indispensable pour tout sentiment d'unité collective. L'entente comme horizon. Les Grecs furent sans doute les premiers à considérer dans tout ce qui éloigne les êtres et accentue leur distance, l'antithèse à la fois de l'unité sociale particulière (la cité) et de cette unité plus large que constitue l'humanité elle-même. Aristote, dans sa Politique, met en parallèle les rapports politiques entre membres d'une société et les rapports personnels inter-humains. Il oppose alors le régime tyrannique, où celui qui commande n'a rien de commun avec ceux qui obéissent, au régime démocratique impliquant des rapports de droit et de devoir par respect de règles communes. Dans le premier cas, gouverner c'est manœuvrer, faire planer en permanence la menace de malveillance du pouvoir, considérer les êtres comme de simples instruments pour une visée qu'ils ne peuvent concevoir. L'intimidation dans l'ordre du politique est fondée sur cette différence radicale entre gouvernants et gouvernés. A l'inverse, l'organisation démocratique est indissociable de la reconnaissance morale de l'universalité humaine et de la possibilité d'échanger sur un pied d'égalité. Toute théorie politique, même fondée sur l'importance des conflits et des contradictions, doit aussi reconnaître que l'équilibre et l'harmonie constituent toujours l'horizon de l'action. Une double impasse peut se produire: concevoir la volonté de puissance comme l'écrasement d'un individu par un autre et faire de l'intimidation le moyen de diriger, ou concevoir la transparence absolue dans l'unité retrouvée comme moyen non seulement de dépasser les conflits mais aussi de les abolir, niant ainsi la réalité même de l'intimidation. Dans le premier cas, rien n'est jamais résolu tant que l'autre existe encore et n'est pas totalement anéanti. Mais alors que devient une puissance qui n'a plus personne pour la reconnaître ? Dans le second cas, c'est la notion même de subjectivité qui se dissout. Cela suppose la subordination complète de la volonté particulière à la volonté générale et par conséquent la disparition de l'individu. L'intimidation s'évanouit dans l'absence de distance entre le sujet et le souverain. La solution totalitaire, selon Nietzsche, élimine l'autre; la solution unitaire, selon Rousseau, élimine le moi. Dans la Phénoménologie de l'Esprit, Hegel admet comme Nietzsche la réalité de la lutte, et comme Rousseau la nécessité d'intérêts communs pour fonder la vie collective. Pour ce faire, il introduit l'idée d'une "conscience générale de soi" impliquant à la fois la reconnaissance et la réciprocité. Même dans le rapport maître-serviteur, le rapport de sujétion ne peut être durable car il suppose des intérêts communs. Lorsque chacun se sait réciproquement reconnu, les relations peuvent se poursuivre d'une manière plus ou moins harmonieuse, selon une règle qui ne fait plus appel à la force pure ou à la transparence absolue, mais au sens de la réciprocité. C'est la réciprocité qui remet en question l'intimidant et l'intimidé comme autant de rôles qui ne sont pas définitivement fixés. On voit ainsi que la conduite à tenir n'est pas de parvenir à une communication totale, mais de rendre les zones inévitables d'opacité surmontables en acceptant le trac et en évitant l'installation d'une timidité définitive. Si dans l'amitié élective, la bienveillance est acquise, dans les relations professionnelles, elle relève d'un effort conscient de sympathie et de compréhension afin de réduire les inquiétudes. Cette attitude montre que l'on conçoit autrui comme une fin et comme son semblable. Comme le remarquait Aristote dans son Éthique à Nicomaque, il faut bien que quelqu'un commence à se montrer "aimable" - sans pour autant tomber dans la complaisance ou l'impudence qui traduisent le mépris - si l'on veut que l'inquiétude première puisse être dépassée. Un ordre social favorisant l'échange et la communication permet à chacun d'avoir confiance et tend ainsi à l'universalité. On ne peut surmonter la timidité qu'en vivant des situations intimidantes surmontables. Comment faire ? Puisque l'intimidation est une émotion inévitable liée à l'histoire de chacun à travers des expériences ponctuelles de trac, comment faire pour qu'elle ne se transforme pas en timidité installée ? Une attitude des plus courantes consiste à fuir toute situation où un risque d'échec dans la relation à autrui pourrait apparaître. En supprimant les occasions de trac, on limiterait l'installation de la timidité. En protégeant l'élève de tout obstacle, I'école éviterait de le déstabiliser. Cependant, ce n'est pas ainsi que l'on peut espérer apprendre à l'enfant à surmonter son angoisse face à autrui. La conscience ne peut se développer que dans la rencontre de résistances chez les êtres qui l'entourent. Sinon, il ne s'agit pas de protection, mais d'isolement. On ne peut surmonter la timidité qu'en vivant des situations intimidantes surmontables. Il importe par conséquent que les frustrations ne soient pas trop écrasantes afin qu'elles puissent devenir un facteur stimulant d'adaptation nouvelle. Eviter les échecs, c'est conduire à l'échec. Chateaubriand rattache sa propension à la timidité à la solitude de l'austère demeure de Combourg et voit dans son séjour agité auprès de ses cousins de Saint-Malo une époque libératrice. Cet exemple littéraire renforce l'idée que ce n'est pas en évitant les crises d'intimidation que l'on évitera pour autant l'installation de la timidité. Il ne s'agit pas d'abolir le trac, mais d'en maîtriser les effets. L'expérience du sport ou du théâtre montre que la confiance en soi est facilitée par l'aisance de son corps, c'est-à-dire dans l'espace qui entoure son corps. Cette confiance est également facilitée par une bonne connaissance des modèles de comportements sociaux, des rites, dont l'ignorance est sanctionnée par l'exclusion. Pédagogiquement, il est important d'installer progressivement des situations d'apprentissage dans lesquelles l'enfant affirmera sa personnalité en présence des autres. La situation intimidante doit être préparée pour réduire les risques de vulnérabilité. Tout échec doit être ramené à de justes proportions. La confiance naît ainsi de l'image que le sujet gagne de lui-même dans le fait d'oser une entreprise que la peur du risque lui interdisait auparavant. L'estime de soi ne naît pas de réussites faciles, mais du sentiment d'avoir affronté une épreuve. Ce dont l'individu a besoin dans cette quête, c'est de bienveillance et de compréhension. Le timide demande seulement un peu de discrète sympathie - et non pas de pitié - pour s'aguerrir.