

CÉCILE MARGUIN

À VISAGE DÉCOUVERT

Dépasser la timidité et la peur des autres
avec la méthode de l'école de Palo Alto



Enrick · B · Éditions

À VISAGE DÉCOUVERT

CÉCILE MARGUIN

À VISAGE DÉCOUVERT

Dépasser la timidité
et la peur des autres
avec les méthodes de l'école
de Palo Alto

Enrick 
— ÉDITIONS —

© Enrick B. Éditions, 2018, Paris
www.enrickb-editions.com
Tous droits réservés

Conception couverture : Marie Dortier
Réalisation couverture : Coandgo

ISBN : 978-2-35644-252-9

En application des articles L. 122-10 à L. 122-12 du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction à usage collectif par photocopie, intégralement ou partiellement, du présent ouvrage est interdite sans l'autorisation du Centre français d'exploitation du droit de copie. Toute autre forme de reproduction, intégrale ou partielle, est interdite sans l'autorisation de l'éditeur.

Sommaire

REMERCIEMENTS	II
PRÉFACE	13
INTRODUCTION	15
CHAPITRE I. La timidité et son fonctionnement	19
Alors, finalement, c'est quoi la timidité ?	19
Timiderie de l'âne en peine	20
Les introvertis sont timides.	
Toutes les personnes timides sont-elles introverties ? ...	22
Les différentes façons de réagir face à sa timidité	24
Timidité et confiance en soi	24
Deux cerveaux pour une seule personne	26
L'éreutrophobie (la peur de rougir) et l'érythrose (grande facilité à rougir)	28
Ma timidité, ma nouvelle meilleure amie	29
CHAPITRE II. La thérapie brève systémique et stratégique de l'école de Palo Alto : quelques repères	31
CHAPITRE III. Travail thérapeutique	41
CHAPITRE IV. Histoire de timides	57
La vodka de Célestine	57
Présentation de la situation	57
Tentatives de régulation	59
Cercle vicieux	60
Qu'est-ce que Célestine attend de la thérapie ?	60
Le travail thérapeutique	60
Zoom sur la situation de Célestine	64

Josette est en <i>burn-out</i>	66
Présentation de la situation	66
Tentative de régulation	67
Cercle vicieux	68
Qu'est-ce que Josette attend de la thérapie ?	68
Le travail thérapeutique	68
Zoom sur la situation de Josette	70
Timidité amoureuse	73
Présentation de la situation	73
Les tentatives de régulation	75
Cercle vicieux	76
Qu'est-ce que Frédéric attend de la thérapie ?	77
Travail thérapeutique	77
Zoom sur la situation de Frédéric	81
La fille de Nathalie est timide	82
Présentation de la situation	82
Les tentatives de régulation de Nathalie	83
Le cercle vicieux	83
Qu'est-ce que Nathalie attend de la thérapie ?	84
Le travail thérapeutique	84
Zoom sur la situation de Nathalie	86
Bastien veut être « cool »	86
Présentation de la situation	87
Les tentatives de régulation	88
Le cercle vicieux	88
Qu'est-ce que Bastien attend de la thérapie ?	88
Travail thérapeutique	88
Zoom sur la situation de Bastien	91
Emile aime le karaoké	
Présentation de la situation	92
Les tentatives de régulation	94
Cercle vicieux	94
Qu'est-ce que Emile et ses parents attendent de la thérapie ?	94
Travail thérapeutique	95
Zoom sur la situation d'Emile	97
Les joues rouges d'Elodie	98
Présentation de la situation	98

Les tentatives de régulation	99
Le cercle vicieux	100
Qu'est-ce que Elodie attend de la thérapie ?	101
Le travail thérapeutique	101
Zoom sur la situation de Elodie	102
Monsieur Vomito	103
Présentation de la situation	104
Les tentatives de régulation	105
Cercle vicieux	106
Qu'est-ce que vous attendez de la thérapie ?	107
Travail thérapeutique	107
Zoom sur la situation de Gérard	109
CONCLUSION-SYNTHESE	III

À la mémoire de ma grand-mère,
L'étoile qui illumine mon chemin.

À Valentin, Lou et Lila, mes merveilleux enfants,
qui font ma vie tellement belle.

