



MUTIK

DOSSIER PÉDAGOGIQUE

Chers enseignants, Chères enseignantes

Y a-t-il un timide dans la classe ? Non. Il y en a probablement une douzaine. Selon le psychiatre Christophe André¹, la timidité concerne une personne sur deux et est plus fréquente chez les enfants et adolescents – surtout les filles. En tant qu'enseignant.e ou animateur/trice, vous êtes aux premières loges pour en observer les manifestations chez les plus jeunes. A moins que vous ne soyez vous-même un peu timide ?

La timidité à l'école prend des formes les plus diverses, depuis le petit rougissement (ou le gros « phare ») lors d'une élocution jusqu'à la véritable phobie sociale qui empêche d'aller vers les autres.

Elle est partout et, le plus souvent, sans gravité. Elle s'atténue généralement avec le temps. Mais la timidité ne s'accompagne pas moins d'un mal-être, ponctuel ou plus profond, qui impacte le quotidien des enfants. La pression exercée par les adultes pour « guérir » les timides ajoute encore souvent une couche de préoccupation.

Notre système scolaire valorise en effet constamment ceux et celles qui prennent la parole spontanément et qui font preuve de confiance en eux. Les élèves qui puisent leur énergie dans le calme et la solitude plutôt que dans les échanges sociaux demeurent incompris. On observe également un biais de genre : il arrive qu'on trouve la timidité « adorable » et bénigne chez une petite fille et agaçante ou anormale chez un garçon.

En tant qu'adultes, pouvons-nous aider ces enfants à s'exprimer sans chercher à les changer ? Pouvons-nous penser la classe en tenant compte des besoins de cette grosse minorité d'élèves, sans se cacher derrière l'idée que la timidité a toujours existé ? « Est-ce parce qu'un problème est fréquent qu'il n'est plus un problème ? », interroge d'ailleurs Christophe André.

En dévoilant les expériences (réelles) vécues par les trois comédiens, quand ils étaient enfants ou jeunes ados, « Mutik » vous invite au débat et à la réflexion avec vos élèves. Se sentent-ils parfois timides ? En souffrent-ils ? Sont-ils conscients qu'il existe d'autres qualités humaines aussi précieuses que l'aisance sociale ? Ont-ils envie d'essayer de mieux vivre avec leur timidité, voire de la dépasser ? Ou de mieux comprendre comment fonctionnent les élèves plus introvertis ?

« Mutik » ouvre également une fenêtre sur le monde des arbres et des plantes. Là aussi, certains individus se ferment quand on les approche. D'autres grandissent en veillant toujours à laisser une place aux autres. Les interactions sont au cœur de la nature. Comme dans un groupe humain, l'équilibre est subtil et parfois menacé.

« Mutik » vous invite à explorer nos timidités d'enfants. Celle de vos élèves, la nôtre, la vôtre.

Ahmed, Benoit et Josselin

¹ Christophe André, « La Timidité », PUF.

Résumé du spectacle « Mutik »

Lancés dans une enquête sur la timidité, deux comédiens et un régisseur découvrent une plante tropicale extraordinaire qui se referme dès qu'on la touche. On l'appelle « mimosa pudica » ou « plante timide ».

La timidité serait-elle dans la nature ? D'où vient cette réaction de défense, lors d'un contact avec les autres ?

Au cours d'un cheminement théâtral, musical, décalé, poétique et introspectif, Ahmed, Josselin et Benoît ouvrent le débat sur les difficultés de la communication humaine et replongent dans leurs souvenirs d'enfance. Ahmed mourrait d'envie d'aller danser avec sa sœur mais restait constamment cloué sur son banc. Josselin avait des choses à dire mais n'osait pas adresser la parole aux adultes. Quant à Benoît, il transpirait des mains dès qu'on lui prêtait un peu trop d'attention. Aujourd'hui, ils se retrouvent tous trois sur scène, jouant de leurs fragilités.

Au passage, ils nous dévoilent quelques secrets du monde des plantes où, là aussi, chacun.e cherche sa place.



La « Timidité » dans la nature

« Mutik » évoque l'existence d'une « plante timide » et dévoile le phénomène de la « timidité des arbres ». De quoi s'agit-il ?

- **La plante timide.** Appelée aussi « mimosa pudica » ou « sensible », cette plante originaire d'Amérique du Sud (que l'on peut cultiver chez nous dans un intérieur chaud et lumineux) fait partie des végétaux qui réagissent par un mouvement aux stimulations extérieures. Ce phénomène s'appelle la thigmonastie. Face à une agression, certains auront un mouvement offensif, comme les plantes carnivores, ou défensif, comme la mimosa pudica, qui referme ses feuilles quand on la touche. Il lui faut ensuite plusieurs minutes pour se redéployer complètement. Les scientifiques pensent qu'il s'agit d'un mécanisme de défense contre les herbivores². Cette plante a été associée – à tort ! – par les humains à la féminité et sa sensibilité comparée à la pudeur ou à la honte. Ses autres noms sont, à ce titre, éloquents : herbe mamzelle, honteuse femelle, manzelle Marie, Marie-honte ou trompe-la-mort. Chez les végétaux comme chez les humains, la timidité semble décidément bien mal comprise.

Pour aller plus loin : <https://www.science-et-vie.com/questions-reponses/pourquoi-la-sensitive-se-replie-t-elle-quand-on-la-touche-9262.html> Vidéo et infos sur la mimosa pudica qui, plus qu'une grande timide, serait, en fait, une plante plus « rapide » que les autres à réagir aux menaces.

² <https://www.britannica.com/plant/sensitive-plant>

La Timidité des arbres

Selon Francis Hallé, botaniste et amoureux des arbres, ce sont les Australiens qui ont découvert ce phénomène et qui, dans les années 1960, lui ont donné le nom de « Crown Shyness », littéralement « timidité de la couronne ». On parle aussi de « fente de timidité » ou de « timidité des arbres ». Il s'agit du fait que certaines essences d'arbres respectent une distance d'1 m environ entre les individus. Les branchent croissent en laissant de la place à celles du voisin. Lorsqu'on les observe de haut, même en léger mouvement, ces arbres ne se touchent jamais. Il s'agit plutôt d'une forme étonnante de courtoise forestière ou de solidarité de massif que d'une timidité au sens humain du terme. Quoi qu'il en soit, les arbres ont peut-être des choses à nous apprendre sur la bonne communication au sein d'un groupe et le respect des autres.

Pour aller plus loin :

- Une courte vidéo (Brut) pour découvrir le phénomène : https://www.francetvinfo.fr/monde/environnement/biodiversite/video-la-timidite-des-cimes-un-etrange-comportement-observe-chez-les-arbres_3035927.html
- Une série de podcasts sur la communication des plantes : <https://www.radiofrance.fr/franceculture/timidite-des-arbres-comment-communiquent-les-plantes-9317714>
- Une référence incontournable : Francis Hallé, botaniste, qui a écrit de nombreux ouvrages sur les plantes, dont un pour la jeunesse : « L'Étonnante vie des plantes », Actes Sud Junior. <https://www.actes-sud.fr/catalogue/jeunesse/letonnante-vie-des-plantes>

La timidité chez les humains

*« J'ai toujours évité ce qui m'attirait, et tourné le dos
au point où j'aurais secrètement voulu aller. »*

(Amiel, dans son « Journal »)

Une très bonne synthèse des connaissances scientifiques actuelles sur la timidité a été réalisée par le psychiatre français Christophe André (« La Timidité », PUF, réédité en 2022), qui cite d'autres références, littéraires et scientifiques. Voici ce que nous retenons principalement de la lecture de cet ouvrage, ainsi que de rencontres réalisées, dans le cadre de « Mutik », avec des adultes et des enfants timides.

- La timidité est très fréquente. Elle concerne une personne sur deux dans les pays occidentaux. Nous avons pratiquement tous déjà fait au moins une fois l'expérience de la timidité. Nous pouvons être timide dans un type de situation ou de contexte mais pas dans d'autres.
- Les manifestations de la timidité peuvent être très visibles (rougissements, transpiration, gêne physique) ou passer totalement inaperçues.
- La timidité peut être une manifestation de la peur des autres (peur de la nouveauté, qui est une étape normale du développement psychologique chez le tout petit enfant ; peur du jugement social, après 3 ans) et/ou de la peur de soi (par exemple, un malaise lié au regard des autres). Dans ce dernier cas, fréquent après 5 ans, cela peut être lié au fait de se sentir différent des autres (« gros parmi les minces, pâle parmi les bronzés, en jean parmi des gens en tenue de soirée ») ou de ne pas maîtriser les codes d'un groupe.
- Il n'y a aucune raison de considérer la timidité, au vu de sa fréquence, comme une difficulté « bénigne », voire « charmante », car elle peut cacher une souffrance réelle. Bien souvent, les timides aimeraient ne plus l'être.
- On confond souvent cette timidité avec l'introspection, qui est un trait de personnalité ayant ni plus ni moins de valeur que l'extraversion. Certains enfants sont timides et introvertis. On peut les aider à trouver une manière de s'exprimer qui soit plus rassurante mais il n'y a aucune raison de chercher à transformer leur personnalité.
- Notre société – et notre école – ont tendance à valoriser l'extraversion, l'assurance ou la participation. Dans ce contexte, les timides passent souvent pour des êtres mal adaptés, peu sympathiques voire moins doués que les autres. Le fait d'être un peu en retrait des interactions sociales permet pourtant souvent de développer d'autres qualités (écoute, empathie, observation, calme, réflexion, discrétion, respect de l'autre, etc), qui peuvent être très appréciables. Dans « La Force des discrets », Susan Cain pointe par exemple le fait que les introvertis puissent être a priori de meilleurs dirigeants, consciencieux et réfléchis.

- Il y a une dimension de genre dans la timidité. Elle est mieux acceptée chez les filles que chez les garçons, dont on attend qu'ils soient ouverts, directs et à l'aise socialement. Cela signifie aussi que l'on s'accommode plus de situations où les garçons participent, prennent la parole ou attirent l'attention, tandis que les filles restent en retrait.
- Il n'y a rien de pire pour un timide que lorsqu'on attire publiquement l'attention sur son trouble. « Oh, tu fais ton timide », « Il ne faut pas rougir », etc. sont des remarques souvent formulées avec bienveillance mais qui ne font qu'augmenter le malaise. A l'inverse, être rassuré sur ses capacités et encouragé lorsqu'il s'ouvre aux autres peut aider le timide à dépasser ses peurs.
- Lorsque la difficulté à aller vers les autres engendre un mal-être et une souffrance profonds, on parle plutôt de phobie sociale. Mais bien souvent, la timidité n'a pas de conséquences graves et s'atténue avec l'âge. Au fil du temps, le timide apprend à vivre avec cette particularité et/ou à la dépasser. Beaucoup d'adultes apparemment très extravertis, notamment des artistes qui se produisent sur scène, disent être d'anciens timides – on en sait quelque chose.

Pour aller plus loin :

- o Christophe André, « La Timidité », PUF, nouvelle édition 2022. <https://www.christopheandre.com/projects/la-timidite/>
- o La coach américaine Susan Cain a largement contribué à une meilleure prise de conscience du rôle positif joué dans la société par les personnes introverties. Même si introversion et timidité ne sont pas synonymes, son approche pragmatique du monde de l'école et de l'entreprise est bien utile pour nous aider à revoir nos habitudes. « La Force des discrets. Le pouvoir des introvertis », J.C. Lattès. Nombreuses ressources en ligne, dont une conférence TED : https://www.ted.com/talks/susan_cain_the_power_of_introverts?language=fr Dans la foulée, une interview sur la manière dont les enseignant.e.s peuvent s'adapter aux élèves introvertis. <https://ideas.ted.com/how-to-teach-a-young-introvert/>
- o Deux podcasts. « Timidité, anxiété sociale : comment en finir avec l'auto-sabotage » (Louie media/Collection « Emotions ») <https://louiemedia.com/emotions/timidite> et « Timidité: pas de quoi rougir » (Radio France) <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/l-ete-comme-jamais/timidite-pas-de-quoi-rougir-1524140>



(c) Cloe Brockmann

Aborder la timidité en classe

Oser parler de ce sujet avec vos élèves est déjà une grande étape, qui les marquera d'autant plus si vous vous confiez à eux sur vos propres expériences de la timidité. Ils réaliseront qu'ils ne sont pas les seuls à souffrir de timidité, que ce n'est pas une maladie et qu'on peut essayer de mieux l'appréhender, voire de la dépasser. Ils comprendront aussi qu'on peut être une personnes introvertie, confiante et appréciée des autres, même si la société valorise l'extraversion. Voici quelques pistes à explorer :

- Interroger les élèves sur leur expérience de la timidité. Vous pouvez, par exemple, le faire sous forme de débat mouvant. Enoncez une phrase, du type « Je me sens parfois timide ». Ceux/celles qui sont en phase avec la proposition à gauche, ceux/celles qui ne s'y retrouvent pas à droite, ceux/celles qui ne savent pas au centre. En fonction des situations que vous décrivez (« avant une élocution, je sens une boule dans mon ventre », « j'ai peur de rougir quand on m'interroge », etc), les élèves peuvent changer de groupe. En voyant l'importance du groupe des « timides », les élèves réaliseront que le problème est peut-être plus fréquent qu'ils ne l'imaginaient. Le groupe peut ensuite chercher des trucs et astuces pour aider les timides à s'exprimer et prendre leur place dans le groupe.
- Envoyer les élèves interviewer d'autres enfants et adultes sur leur expérience de la timidité. Ils peuvent aussi raconter leur propre vécu. Quel est leur « pire » souvenir de timide ? Comment ont-ils dépassé leur timidité ? En souffrent-ils encore aujourd'hui ? Cette récolte de témoignages peut ensuite faire l'objet d'une mise à distance (transposition à l'écrit, à l'oral, saynètes jouées devant le groupe, ...). Cet exercice aidera les élèves à exprimer leur empathie par rapport à la souffrance vécue par un timide, à découvrir des manières de surmonter ses peurs, à apprendre à rire de soi et à dédramatiser, etc.
- Demander aux enfants s'ils ont des idées pour aider les timides à s'exprimer en classe, par exemple via une boîte à suggestions, accessible à tout moment. Dans nos ateliers, les élèves ont évoqué le fait de pouvoir répondre par écrit lors des débats, d'enregistrer des messages vocaux, de s'associer avec un autre élève qui traduirait leurs idées, etc.
- Suggérer des lectures aux enfants. Voici trois références, sélectionnées avec l'aide de Gaëlle Alaëys, libraire pour enfants (librairie Le Rat conteur à Bruxelles).

- « Finie la timidité ». _Un livre de tests, de conseils et de jeux pour aider l'enfant (7-11 ans) à vaincre sa timidité, élaboré par la psychologue et formatrice en communication bienveillance Nadège Larcher (Bayard Jeunesse). Les dix étapes présentées dans le livre peuvent aussi servir de guide pour les enseignant.e.s qui veulent aider leurs élèves : 1. Mieux identifier ses besoins. 2. Oser affirmer ses goûts, ses différences. 3. Se donner le droit de dire non. 4. S'accorder le droit à l'erreur. 5. Voir la vie du bon côté. 6. Exprimer ses besoins. 7. Oser parler devant les autres. 8. Accepter les critiques. 9. Mieux réagir face aux moqueries. 10. Oser prendre des initiatives

- « La moustache de Monette ». Monette passe son temps à lire car elle est trop timide pour se joindre aux autres enfants. Mais la découverte de l'histoire du « Géant à moustache » va changer le cours des choses. Si le géant lui prêtait sa moustache, peut-être que cela lui donnerait la force d'aborder les autres ? Il s'agit d'un album, qui donne subtilement des clés à l'enfant pour sortir de sa peur. Caroline Fontaine-Riquier, Albin Jeunesse.

- « Ma timidité ». Dans cet album, la timidité est abordée de manière plus frontale. C'est une bête étrange et un peu énervante qui s'invite dans la vie d'une petite fille alors qu'elle ne lui avait rien demandé. Au fil des pages, elle réaliserait que plutôt que de chercher à anéantir la bête, il vaut peut-être mieux apprendre à l'appivoiser.

Le site Ricochet vous permet de faire des recherches thématiques dans la littérature jeunesse : <https://www.ricochet-jeunes.org/>

Le théâtre pour s'émanciper

Ahmed et Josselin, les deux comédiens de Mutik, vous proposent d'animer un ou plusieurs ateliers dans votre classe ou au théâtre, avant la représentation. Ils abordent la timidité sous forme de jeux théâtraux et d'exercices sur la respiration, l'occupation de l'espace, la communication non-verbale, etc. Ces ateliers sont aussi adaptés aux classes de l'enseignement spécialisé. N'hésitez pas à nous contacter à :

Collectif La Canopée

Josselin Moinet/Benoit Lavalard/Ahmed Ayed

collectiflacanopee@gmail.com