



# Pourquoi je déteste me faire remarquer ?

Certaines personnes ont horreur d'attirer l'attention. Une particularité qui s'explique notamment par leur passé, leur personnalité, ou encore par un manque de confiance en elles. Heureusement, des solutions existent pour sortir de sa coquille.

**P**rendre la parole devant des collègues ? Avoir un enfant qui pique une colère dans la rue ? Devoir monter sur scène pour un spectacle ? Des situations cauchemardesques pour celles qui ne veulent surtout pas s'afficher en public. « Vouloir à tout prix ne pas attirer les projecteurs sur soi peut s'expliquer par trois raisons, assure Cécile Neuville, psychologue et coach\*, auteure de *Mon Cahier Pensées positives* (Éditions Solar, 2015). Et bonne nouvelle, il existe des solutions concrètes pour chacune. »

## Une personnalité timide et discrète

Avoir reçu une éducation blessante, humiliante peut être à l'origine de ce comportement : « Les personnes se protègent car elles ne souhaitent pas revivre ces sentiments désagréables et douloureux. » Autre explication : leur personnalité timide et discrète

s'avère incompatible avec cette mise en avant. « Il ne s'agit pas d'une faiblesse, mais d'un trait de caractère, analyse Cécile Neuville. Ces personnes peuvent tout à fait s'épanouir et être heureuses si elles acceptent et vivent avec cette particularité. » Enfin, se faire remarquer peut être craint par celles qui ont peur du regard et du jugement des autres. « Elles redoutent de ne pas être à la hauteur car elles manquent de confiance en elles », indique la psychologue.

## Une difficulté à exprimer ses émotions

Quelle que soit l'origine de cette crainte, elle se traduit fréquemment par une difficulté à exprimer leurs émotions, à avoir des relations interpersonnelles fluides. « Ces personnes ont également du mal à communiquer, à faire passer leurs idées, leurs sentiments, regrette Cécile Neuville. Au sein des groupes, elles endossent sou-

vent le rôle du "suiveur", mettent de côté leurs besoins personnels pour être aimées et ne pas être rejetées. »

## Un travail à faire sur soi

Pour celles qui vivent mal ces situations à cause de leur passé, l'objectif est de s'en libérer pour oser être qui elles sont réellement. « Cela peut s'opérer par un travail sur soi, avec un thérapeute », conseille la psychologue. Celles dotées d'une personnalité introvertie apprendront à s'accepter davantage, à s'aimer, pour s'épanouir. « Elles peuvent mettre en place des solutions pour s'adapter, comme parler au leader afin de faire passer leurs idées », suggère l'experte. En cas de manque de confiance en soi, se rappeler ses succès, oser peu à peu sortir de sa zone de confort permet de gagner en assurance. Une démarche de coaching pour aller vers une meilleure version d'elle-même. ●

\* cecileneuville.com