

## JE SUIS TIMIDE MAIS JE ME SOIGNE ! -

L'art de l'observation :  
deviens le ninja silencieux

Avant de plonger dans la mêlée, observe. Qui est le leader ? Qui parle trop ? Qui mange les biscuits pendant la réunion ? En mode ninja, tu analyses tout sans dire un mot. Et hop, tu es déjà intégré.e sans que personne ne s'en rende compte !

La technique  
du « hochement de tête pro »

Tu es timide ? Pas grave, deviens le maître du hochement de tête. Un petit « oui » par ci, un sourire par là, et tout le monde pense que tu es super impliqué.e. Bonus : ça muscle ton cou.

Pose des questions,  
mais pas trop sérieuses

Tu n'as pas besoin de résoudre les problèmes du monde. Pose des questions simples : « Et si on faisait une pause café ? » ou « Pourquoi le stylo du chef est toujours rouge ? ». Tu brises la glace sans pression et deviens le/la philosophe du groupe.

Prépare tes interventions  
comme un acteur de cinéma

Avant la réunion, répète tes idées devant le miroir. Ajoute un sourire et un ton assuré.

Si tu te trompes, dis : « C'était pour voir si vous suiviez ! » et tout le monde rira (ou fera semblant).

1.

2.

3.

4.

Trouve ton complice :  
le Robin de ton Batman

Repère une personne sympa dans le groupe. Elle sera ton allié.e pour t'aider à t'intégrer. Ensemble, vous serez le duo de choc, même si vous êtes plus « timides » que « choc ».

6. Rappelle-toi :  
la timidité, c'est cool !

Les gens adorent les personnes mystérieuses. Ton silence est perçu comme de la sagesse. Alors, joue la carte « je réfléchis avant de parler » deviens l'énigme du groupe.

7. Et si tout échoue,  
deviens le fournisseur officiel  
de snacks

Apporte des biscuits ou des bonbons à chaque réunion. Tu seras immédiatement adopté.e. Qui peut résister à quelqu'un qui apporte des cookies ?



Voilà, tu es prêt.e à conquérir le monde du travail en équipe, avec humour et sans stress. Et rappelle-toi : même les plus grands leaders ont commencé par être timides... ou par apporter des snacks !