

JE SUIS TIMIDE MAIS JE ME SOIGNE !



Bienvenue dans ce guide
où l'on va transformer ta timidité
en super-pouvoir
pour briller en équipe.

Pas besoin de devenir le clown
du groupe, juste de trouver ta place
avec style et un soupçon d'humour.

Prêt.e ? C'est parti !

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

1.

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 »

2.

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

3.

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

4.

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).

5.

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 !