

# 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, concrètes et pragmatiques.

## 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).

Trouve ton complice : le Robin de ton Batman

5.

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 ».

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

6.

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.

Et si tout échoue, deviens le fournisseur officiel de snacks

7.

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 !