

Université de Montréal

Les timides et leur timidité : typologie des représentations subjectives dans quatre fils de
discussion

Par

Marilyne Carignan Jacob

Département de Sociologie, Faculté des Arts et des Sciences

Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de Master ès Sciences

en Sociologie

Août 2020

© Marilyne Carignan Jacob, 2020

Université de Montréal

Département de Sociologie, Faculté des Arts et des Sciences

Ce mémoire intitulé

Les timides et leur timidité : typologie des représentations subjectives dans quatre fils de discussion

Présenté par

Marilyne Carignan Jacob

A été évalué(e) par un jury composé des personnes suivantes

Marianne Kempeneers, Université de Montréal

Président-rapporteur

Nicolas Sallée, Université de Montréal

Directeur de recherche

Johanne Collin, Université de Montréal

Codirectrice

Henri Dorvil, Université du Québec à Montréal

Membre du jury

Résumé

Ce mémoire s'intéresse aux représentations que se font les timides de leur timidité au sein d'un forum de discussion anglophone. Alors que les représentations sociales de la timidité se sont transformées suivant leur contexte sociohistorique et socioculturel, les valeurs occidentales contemporaines de la sociabilité ont posé les conditions pour une timidité perçue comme un problème social et médical. De ce fait, ce mémoire souhaite comprendre comment les sujets timides se représentent l'objet de leur timidité au sein de quatre fils de discussion qui engagent chacun une manière spécifique d'envisager la timidité : « Identité de soi », « Introverti.e », « Compétences sociales », « Anxiété sociale ». Mobilisant les représentations sociales, « l'idéaltype », l'interactionnisme symbolique et l'identité, une centaine de billets anonymes rédigés en 2019 et en 2020 ont fait l'objet d'une analyse thématique avec le logiciel NVivo. De cette analyse, quatre « idéaltypes » sont proposés suivant les représentations de la timidité et la motivation de rédaction des billets : la timidité acquise face à une introversion innée (« Introverti.e »); la timidité comme une souffrance expérientielle avec un regard tourné vers le passé (« Anxiété sociale »); la quête du *secret* des interactions sociales avec un regard sur le présent (« Compétences sociales »); le processus optimiste de la transformation de soi avec un regard tourné vers le futur (« Identité de soi »). Ces quatre « idéaltypes » partagent une représentation de la timidité comme un problème individuel dont la *thérapie* est une responsabilité individuelle.

Mots-clés : timidité, anxiété sociale, représentations sociales, forum de discussion, idéaltype, écriture de soi.

Abstract

This thesis examines the representations shy people have of their shyness in an English-speaking discussion forum. While social representations of shyness have transformed according to their sociohistorical and sociocultural context, contemporary Western values of sociability have set the conditions for shyness seen as a social and medical problem. As a result, this thesis aims to understand how shy subjects perceive the object of their shyness within four discussion threads, which each engage a specific way of considering shyness: “Self-identity”, “Introversion”, “Social skills”, “Social anxiety”. Mobilizing social representations, the “ideal type”, symbolic interactionism and identity, a hundred anonymous posts written in 2019 and 2020 were the subject of a thematic analysis with NVivo. From this analysis, I propose four “ideal types” according to the representations of shyness and the motivation for writing posts: the shyness acquired in the face of innate introversion (“Introvert”); shyness as experiential suffering with a look to the past (“social anxiety”); the quest for the *secret* of social interactions with a look at the present (“Social skills”); the optimistic process of self-transformation with a look to the future (“Self-identity”). These four “ideal types” share a representation of shyness as an individual problem for which therapy is an individual responsibility.

Keywords : shyness, social anxiety, social representations, online forums, ideal type, self-writing.

Table des matières

Résumé	v
Abstract	vii
Table des matières	ix
Liste des tableaux	xi
Liste des sigles et abréviations	xiii
Remerciements	xv
Introduction	1
Chapitre I – Historique de la timidité	4
1 Représentations sociales et fragments d’histoire : entre norme et déviance	4
1.1 De l’émotion religieuse à la pathologie mélancolique	5
1.2 De la réserve au culte de la personnalité au XIX ^e siècle	5
1.3 L’influence eugéniste au tournant du XX ^e siècle	6
1.4 La timidité et les rôles de genre au XX ^e siècle	7
1.5 La culture occidentale contemporaine : la timidité comme déviance	8
1.6 De la timidité à l’anxiété sociale : médicalisation et pathologisation	9
2 La timidité comme objet d’étude en sciences sociales	11
2.1 Mise en contexte : les recherches en psychologie	12
2.2 Médicalisation et pathologisation de la timidité : points de vue critiques	14
2.3 Reconstruire l’expérience de la timidité sous la loupe sociologique	15
2.4 La problématique	17
Chapitre II – Outils de recherche : théorie et méthodologie	20
1 Les théories	20
1.1 L’approche des représentations sociales de Denise Jodelet	20
1.2 La théorie interactionniste symbolique de la timidité de Susie Scott	23
1.3 L’identité anonyme au sein des forums de discussion	29
2 La méthodologie	30
2.1 La netnographie : outil exploratoire	30
2.2 L’analyse de discours thématique	31
2.3 Construction du corpus de données	35
2.4 Enjeux éthiques.....	38
2.5 Limites	39
Chapitre III – Description des représentations de la timidité	41
1 Représentations expérientielles	41
1.1 Les représentations biologiques	42
1.2 Les représentations psychologiques.....	43

1.3	Les représentations interactionnistes	45
2	Représentations causales.....	48
2.1	Les causes internes-individuelles.....	49
2.2	Les causes situationnelles.....	50
2.3	Les causes externes-circonstancielle.....	52
3	Représentations temporelles	54
3.1	Temps long : depuis toujours et depuis l'enfance.....	55
3.2	Temps moyen : depuis l'adolescence et depuis plusieurs années.....	55
4	Représentations croisées de la timidité et de l'anxiété sociale.....	57
4.1	Conception hiérarchique de la timidité et de l'anxiété (sociale).....	57
4.2	Conception sur un continuum	58
4.3	Identité double : similaire ou distincte.....	59
4.4	Troisième entité : la timidité extrême	60
Chapitre IV – Analyse d'un problème social à partir du regard expérientiel.....		62
1	Quatre « idéaltypes » de la timidité	62
1.1	« Identité de soi » : le processus optimiste de la transformation de soi	63
1.2	« Introverti.e » : la timidité acquise face à l'introversion innée.....	64
1.3	« Compétences sociales » : la quête du <i>secret</i> des interactions sociales.....	68
1.4	« Anxiété sociale » : la timidité comme souffrance expérientielle	70
2	L'injonction à ne plus être timide : la timidité vécue comme problème.....	73
2.1	Le problème de la timidité.....	73
2.2	La responsabilité individuelle de la <i>thérapie</i>	76
Conclusion		79
Références bibliographiques		85

Liste des tableaux

Tableau 1. –	Résultats de l'analyse thématique	33
Tableau 2. –	Motivations des billets	34

Liste des sigles et abréviations

AOIR : Association of Internet Researchers

CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales

DSM-III : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 3^e édition

DSM-V : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 5^e édition

Remerciements

Je souhaite remercier trois professeur.e.s de l'Université de Montréal qui ont participé à ma formation de chercheuse en sociologie et qui, par leurs enseignements et nos échanges, laissent une empreinte au sein de ce mémoire. Je remercie mon directeur de recherche, Nicolas Sallée, qui m'a fait découvrir mon intérêt pour la sociologie de l'individu. Merci pour tes relectures, tes commentaires, ton enthousiasme et ton soutien. Je remercie également ma codirectrice, Johanne Collin, qui m'a fait découvrir la timidité comme objet d'étude sociologique et l'histoire de la santé mentale. Merci pour ton soutien et tes conseils tout au long de mon processus de rédaction et pour tes enseignements formels et informels toujours passionnants au cours de nos nombreux Skype. Je remercie également Valérie Amiraux de m'avoir fait confiance dès notre première rencontre pour son projet de recherche en 2015 et avec qui j'ai développé de nombreuses compétences à la fois personnelles et professionnelles. Merci pour votre écoute et vos précieux conseils.

Je remercie tou.te.s les collègues extraordinaires que j'ai rencontré.e.s au cours de mes cinq années au département de sociologie. Nos rencontres et nos échanges ont tous participé à alimenter mes réflexions sociologiques. Je souhaite remercier, en particulier, certaines personnes avec qui j'ai partagé une gamme d'émotions et de nombreuses et longues discussions sur la sociologie et sur la vie : Magalie C.-G., Naomi B., Émilie F.-D., Hannah B., Rougui D., Krystal T., Samuel B., Caroline B.-L. et Camille R.

À mes trois précieuses amies, Mia, Melissa et Sarah, merci pour votre soutien continu dans ma quête sans cesse inachevée de connaissances, pour votre amitié inconditionnelle et pour les fous rires. Merci de me rappeler l'importance d'un équilibre entre la recherche et... la vie. À mon ami Marc-André, merci pour ton authenticité rafraichissante.

Je termine en remerciant mes parents, Martine et Gérard, mon frère Michael, ma sœur Stéphanie et Buddy. Merci de m'avoir accueilli, logé, nourri, covoituré et accompagné dans les derniers mois de ma rédaction difficile en temps de pandémie. Merci d'être les fondations de qui je suis.

Introduction

Dans le film « The Secret Life of Walter Mitty » (Stiller, 2013), Ben Stiller incarne un homme timide qui, pour pallier les actions qu'il aimerait poser et qu'il ne pose pas, fait des rêves diurnes plus vrais les uns que les autres. Au cours de ses rêveries, il incarne une autre interprétation de lui-même, une interprétation confiante et aventurière jusqu'au jour où il décide de partir à l'aventure et de tourner ses rêveries en réalité. La représentation dans l'imaginaire de la personne timide est celle, comme Walter, d'une personne qui ne s'affirme pas et qui ne vit pas : « Life is about courage, and going into the unknown. » (Stiller, 2013) La timidité est ainsi perçue, dans ce film comme dans l'espace social, comme un obstacle à la réalisation de rêves et d'objectifs personnels. Dans la société occidentale contemporaine, la timidité est ainsi perçue comme une déviance à la norme de la sociabilité et de l'assertivité (Aho, 2010 ; Scott, 2007), en plus d'être perçue comme un problème social au sein des discours des outils pour la vaincre (livres de développement personnel, sites, thérapies, cliniques) (Scott, 2006 : 134).

La timidité n'a toutefois pas toujours été perçue comme une déviance et comme un problème social. Cette position entre la norme et la déviance repose sur des contextes sociohistoriques et socioculturels particuliers. L'expérience de la timidité n'est ainsi pas seulement individuelle, elle est également sociale et sociologique. Dans le contexte contemporain de sa déviance et de sa conception comme problème social, je souhaite comprendre comment les sujets timides se représentent l'objet de leur timidité au sein de quatre fils de discussion qui engagent chacun une manière spécifique d'envisager la timidité : « Identité de soi », « Introverti.e », « Compétences sociales », « Anxiété sociale ».

La revue de la littérature sur la timidité est le sujet du Chapitre I. Dans ce chapitre, j'expose des représentations sociales de la timidité dans différents contextes sociaux, culturels et historiques, ainsi que la façon dont la timidité a été étudiée en sciences sociales. La recension de représentations sociales de la timidité permet de rendre compte de l'importance du contexte socioculturel et historique. Son statut s'est ainsi déplacé entre la norme et la déviance au fil des transformations historiques, d'Aristote jusqu'à sa pathologisation en phobie sociale en 1980

(American Psychiatric Association, 1980). Dans la deuxième section de ce chapitre, après une mise en contexte de la multiplicité conceptuelle de la timidité en psychologie (Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017 ; Schmidt et Buss, 2010), les travaux en sciences sociales portant sur cet objet sont présentés. Puisque la timidité est un objet peu étudié en sociologie, j'ai sélectionné des recherches de disciplines sœurs qui portaient également une dimension sociale : anthropologie, histoire et philosophie. L'analyse de cette recension des écrits permet de repérer trois types de sujets ou de terrains analysés : la critique de la médicalisation de la timidité, l'analyse de documents culturels et l'analyse de l'expérience de la timidité. Le forum de discussion se révèle être un terrain encore inexploré en sociologie dans l'étude de la timidité et justifie sa pertinence. Je termine ce chapitre en présentant ma problématique.

Dans le Chapitre II – Outils de recherche : théories et méthodologie, je présente les théories qui permettront d'analyser les résultats de ma recherche, suivie de la méthodologie, incluant le processus de construction du corpus de données. Parmi les méthodologies mobilisées, la *netnographie* permet une observation non-participante pour prendre connaissance du terrain du forum de discussion (Kozinets, 2010) et l'analyse de discours thématique (Braun et Clarke, 2006) sert de guide dans le codage de mes données avec le logiciel NVivo. Je présente également les motivations repérées derrière la rédaction des billets de l'échantillon (Rouquette, 2008). Quant aux théories, j'ai choisi l'approche des représentations sociales de Denise Jodelet (2003), la notion « d'idéaltype » de Max Weber (Dantier, 2004), la théorie interactionniste symbolique de la timidité de Susie Scott (Scott, 2007) et quelques notions d'identité articulées avec l'anonymat des forums de discussion. Ces théories me permettront, après l'analyse, de proposer des « idéaltypes » de la timidité comme représentation et expérience pour chacun des fils de discussion.

Dans les deux chapitres suivants, Chapitres III et IV, je présente les résultats d'analyse. Je commence d'abord, dans le Chapitre III, par décrire les quatre grandes représentations sociales et leurs sous-représentations repérées dans l'ensemble de l'échantillon : expérientielles (biologiques, psychologiques, interactionnistes), causales (internes-individuelles, externes-circonstanciennes, situationnelles), temporelles (temps long, temps moyen) et croisées timidité-anxiété sociale (hiérarchique, continuum, identité double, timidité extrême). Ensuite, dans le

Chapitre IV, j'analyse ces représentations en les croisant avec leur fil de discussion et les motivations des billets. De cette deuxième analyse, je propose un « idéaltype » pour chacun des fils de discussion avant de terminer par la conclusion : la timidité acquise face à une introversion innée (« Introverti.e »); la timidité comme une souffrance expérientielle avec un regard tourné vers le passé (« Anxiété sociale »); la quête du *secret* des interactions sociales avec un regard sur le présent (« Compétences sociales »); le processus optimiste de la transformation de soi avec un regard tourné vers le futur (« Identité de soi »).

Modalité de rédaction : traduction libre et écriture inclusive

La majorité de la littérature mobilisée pour ce mémoire, incluant les citations des participant.e.s, sont originellement dans la langue anglaise. Pour cette raison, la majorité des citations sont mes traductions libres françaises. De plus, ce mémoire est rédigé avec une écriture inclusive suivant les guides d'écriture de la revue *FéminÉtudes* (Berthelet, 2014) et du Bureau de valorisation de la langue française et de la Francophonie de l'Université de Montréal (2019). Les noms (ex. les timides) et pronoms (ex. les personnes, les individus) épiciènes sont privilégiés, suivis par la féminisation par extension (ex. les participant.e.s). Dans le cas des citations directes issues des billets des participant.e.s (Chapitre III), la féminisation par extension est utilisée lorsque la personne écrit à la première personne du singulier sans faire mention de son genre.

Chapitre I – Historique de la timidité

Au début du XVII^e siècle, William Shakespeare écrivait dans la pièce *Measure for Measure*, « A shie fellow was the Duke » pour décrire une personne « prudemment réservée; méfiante dans la parole ou l'action¹ ». Quelques décennies plus tard, Molière employait également le mot timide dans *Les Amants magnifiques* pour dépeindre une personne qui « manque d'aisance et d'assurance dans ses rapports avec autrui » (CNRTL, 2012). Dans la langue française, le Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales (CNRTL²) lie l'origine du mot *timidité* au mot latin *timiditas* qui se définit comme un « manque d'assurance, [un] esprit craintif ». En 1528, le mot *timide* signifie « un naturel craintif, facilement effrayé », particulièrement pour qualifier des animaux (CNRTL, 2012). Le terme timide, en français (CNRTL, 2012), tout comme en anglais (*shyness*), était un qualificatif donné aux animaux au cours du Moyen-Âge (Lane, 2007). C'est seulement à partir du XVII^e siècle que les humains ont commencé à être qualifiés de timides (Lane, 2007).

1 Représentations sociales et fragments d'histoire : entre norme et déviance

Les auteur.rice.s de la littérature recensée en sciences sociales font mention des représentations de la timidité suivant le contexte social, culturel et historique qui les intéressent. Ces représentations permettent d'illustrer comment les contextes influencent les perceptions des comportements associés à la timidité et déterminent son statut en tant que norme sociale ou déviance (Becker, 1985 ; Dorvil, 1990). Dans une société donnée ou dans un groupe, les personnes s'entendent implicitement sur certaines normes de conduite (Becker, 1985). Lorsque ces normes ne sont pas respectées, le comportement est alors perçu comme déviant (Becker, 1985). Les représentations recensées se situent entre le XVI^e et le XX^e siècle en France, aux États-Unis, en

¹ L'étymologie du mot « shy » se trouve dans le *Oxford English Dictionary* à l'adresse qui suit : <https://www.oed.com/view/Entry/179089#eid22732196>.

² Le CNRTL est un portail en ligne qui, depuis 2005, offre et regroupe des ressources linguistiques de la langue française. Il a été créé par le Centre national de la recherche scientifique (CNRS) en France. Pour le consulter : <https://www.cnrtl.fr/>

Angleterre et en Occident. Elles illustrent comment les normes en termes de comportement des époques élisabéthaine et victorienne, du puritanisme américain, de l'eugénisme européen, de la société de consommation et des normes de genre ont participé à nourrir certaines représentations de la timidité et son processus de médicalisation.

1.1 De l'émotion religieuse à la pathologie mélancolique

À partir d'une analyse des pièces du dramaturge William Shakespeare, Tiffany Hoffman rend compte du déplacement de la timidité comme émotion religieuse estimable à celle d'une pathologie mélancolique au cours de l'époque élisabéthaine (Hoffman, 2014 : i). Chez Aristote, la honte était perçue comme orientant les actions d'une personne pour éviter qu'elle soit discréditée devant les autres et donc, comme une vertu émotionnelle. La timidité est par la suite devenue une émotion religieuse chrétienne de conscience de soi qui permettait de ne pas seulement prendre le regard des autres comme témoin d'un possible discrédit, mais également le regard de Dieu. L'émotion, alors orientée seulement vers les autres, est aussi devenue orientée vers soi, sans égard au genre, jusqu'à la Renaissance. Avec l'avènement du processus de civilisation dans la société de cour (Hoffman, 2014 ; Elias, 1983), une différenciation genrée de la timidité se met en place et les hommes voient leurs normes sociales de comportement se transformer. La timidité devient alors un défaut puisqu'elle ne leur permet pas de participer au « monde social et politique de la "conversation civile" au sein duquel les hommes faisaient compétition pour des emplois au cours d'interactions de groupe et de démonstrations publiques de courtoisie » (Hoffman, 2014 : 43).

1.2 De la réserve au culte de la personnalité au XIX^e siècle

Dans l'un de ses chapitres de mémoire de maitrise, Marie La Viña fait une analyse sociale des mécanismes qui ont mené à une pathologisation de la timidité en trouble de l'anxiété au sein de la société américaine contemporaine (La Viña, 2014). Parmi ces mécanismes, au début du XIX^e siècle, la société américaine, axée sur la production capitaliste, faisait la promotion de valeurs puritaines qui s'incarnaient par des normes de docilité, de discipline et de constance chez l'ouvrier. L'émergence, par la suite, de la société de consommation transforme les comportements valorisés alors qu'apparaît un culte de la personnalité illustré, entre autres, par

la figure de la *star* de cinéma. La norme de la réserve est ainsi remplacée par celle d'une exposition de soi axée sur le charisme et l'apparence physique (La Viña, 2014 ; Granjon et Denouël, 2010).

Cette analyse de la place du cinéma dans la transformation des normes sociales converge avec celle de Kevin Aho dans son article « The Psychopathology of American Shyness: A Hermeneutic Reading » (2010). Aho, à partir d'une philosophie herméneutique, rend compte de l'idéal de la personnalité charismatique qui émerge de la société capitaliste et consumériste américaine. Alors que la clé de la réussite sociale au cours de l'époque victorienne en Angleterre était la réserve, le culte de la personnalité au sein d'une économie capitaliste s'illustre, pour Aho, par l'idéal de la figure du vendeur qui émerge d'une société de consommation (Aho, 2010). Pour réaliser un profit et convaincre les futur.e.s acheteur.se.s, le vendeur doit posséder extraversion, charisme et sociabilité (Aho, 2010). En parallèle, les consommateur.trice.s optimistes de cette société de consommation « embrasse[nt] les nouvelles attentes sociales, et le moi apparaît comme une personne grégaire, confiante » (Aho, 2010 : 199). La personne timide court dorénavant le risque de ne pouvoir accéder à « la richesse personnelle, le succès professionnel et interpersonnel, et le pouvoir » (Aho, 2010 : 199).

1.3 L'influence eugéniste au tournant du XX^e siècle

En Europe de l'Ouest, au tournant du XX^e siècle, l'eugénisme et les conceptions héréditaires des comportements perçus comme déviants augmentent (Lloyd, 2006). Ainsi, à la veille de la Première Guerre mondiale, la Belle Époque française vouait un culte à la force et faisait la promotion de la bonne santé physique et du sport (Forth, 2001). Ces valeurs du corps physique fort et athlétique étaient une réponse à la montée de l'homme sédentaire et intellectuel, perçu comme féminin et faible (Forth, 2001). Au cours de ces années, en 1901, le médecin Paul Hartenberg (1901) publie un livre sur la timidité qu'il décrit comme étant héréditaire. Il conclut à cette hypothèse à l'issue de ses recherches lui démontrant que les personnes timides auraient également des ancêtres timides (Lloyd, 2006). Même si Hartenberg n'était pas un eugéniste selon l'anthropologue Stéphanie Lloyd, il était « assez commun de percevoir les traits de personnalité négatifs comme héréditaires et comme des caractéristiques qui [ne] devaient pas être

sélectionnées » (Lloyd, 2006 : 147) puisqu'elles allaient à l'encontre des valeurs et des normes sociales de la société :

Contrairement aux autres pays d'Europe de l'Ouest, les Français.e.s se concentraient non seulement à encourager les personnes eugéniquement « en forme » à se reproduire, mais offraient également des services de santé pour améliorer le bien-être et la forme physique de tous les membres de sa société. Inclues dans ce programme eugénique [...] étaient les croyances que de grands traits comme la timidité pouvaient être héréditaires³. (Lloyd, 2006 : 147)

L'influence de la montée de l'eugénisme au tournant du XX^e siècle en France et les valeurs de la force physique ont participé à la perception de la timidité comme une déviance.

1.4 La timidité et les rôles de genre au XX^e siècle

Patricia McDaniel analyse, dans son article « Shrinking Violets And Caspar Milquetoasts: Shyness And Heterosexuality From The Roles Of The Fifties To The Rules Of The Nineties » (2001), les représentations sociales de la timidité entre 1950 et 1990 aux États-Unis. L'approche qu'elle utilise est celle du genre dans une perspective féministe. Elle note qu'une différence s'inscrit et se maintient entre la perception de la timidité chez la femme et chez l'homme blanc de la classe moyenne au cours de ces années, et ce, même si la représentation de la timidité se transforme. Selon l'auteurice, la timidité chez la femme a traditionnellement été perçue comme une vertu et un symbole de la féminité à performer. Au milieu du XIX^e siècle, la « vraie féminité » chez la femme blanche de la classe moyenne ou aisée était celle d'une femme timide qui lui permettait d'incarner le « symbole de la pureté sexuelle et de la soumission à l'autorité de l'homme » (McDaniel, 2001 : 547). Cette idéologie s'est vue quelque peu ébranlée au début du XX^e siècle avec l'émergence de la New Woman indépendante. Cependant, en dépit de cette nouvelle femme, l'auteurice reste critique et soutient que la timidité dans les années 1950 maintenait le symbole de soumission et de répression des émotions des femmes pour privilégier celles des hommes dans les relations hétérosexuelles. La timidité deviendra saine dans l'imaginaire collectif à la fin des années 1970. L'auteurice note également une différence entre la représentation de la timidité chez la femme et chez l'homme qui s'illustre par le discours des livres de développement

³ La majorité de la littérature mobilisée pour ce mémoire, incluant les citations des participant.e.s, sont originellement dans la langue anglaise. Pour cette raison, la majorité des citations sont mes traductions libres françaises.

personnel dans les années 1970. Les auteur.trice.s des livres de développement personnel font une distinction entre la timidité chez la femme et la réserve chez les hommes, la première étant émotionnelle et la deuxième, rationnelle. Cette représentation de l'homme comme étant réservé et nécessitant que des efforts soient fait par la femme pour le démystifier et l'amener à se dévoiler dans son intimité émotionnelle, maintient la tâche de travail émotionnel qu'elle doit réaliser et participe à maintenir son état de soumission. Que l'identité de timidité soit attribuée à la femme ou à l'homme, elle est dans une dynamique de pouvoir entre les genres où les besoins émotionnels de l'homme sont priorisés. Susie Scott avance toutefois que cette différence entre les genres serait moindre depuis le XXI^e siècle puisque nous serions dans une ère post-féministe (Scott, 2006).

1.5 La culture occidentale contemporaine : la timidité comme déviance

La sociologue Susie Scott fait état, dans son article « The Medicalisation of Shyness: from Social Misfits to Social Fitness » (2006), des transformations sociales qui ont participé à faire de la timidité une déviance et un problème social et médical. Elle partage ainsi la conclusion de Ian Craib sur la psychothérapie actuelle qui « renforce des valeurs de réalisation individuelle, de succès compétitif et de réalisation de soi qui sous-tendent la culture occidentale contemporaine » (Craib, 1994 in Scott, 2006 : 144). Selon Scott, les nombreux livres de développement personnel pour vaincre la timidité s'inscrivent dans des valeurs d'autodiscipline et ramènent au concept d'Anthony Giddens de soi comme un projet réflexif (Giddens, 1991 in Scott, 2006). Les représentations sociales de la timidité dans ces livres et le discours qu'ils offrent renvoient à une timidité comme un état à vaincre dès la petite enfance. L'enfant, en étant et en restant timide, pourrait risquer de « devenir un adulte timide, incapable de se faire des amis, de former des relations et d'avoir du succès au travail » (Scott, 2006 : 146). Très critique envers ces livres, Scott soutient qu'ils font la promotion explicite d'une timidité « socialement inacceptable [,] une réponse émotionnelle invalide [et] une trahison envers le soi rationnel » (Scott, 2006 : 147). La timidité comme déviance se confirme face à des mouvements de réappropriation et de fierté par des timides. Scott repère deux arguments de ces mouvements : celui d'une timidité perçue et vécue comme une identité positive et celui d'une responsabilité attribuée à la société dans la catégorisation de la timidité comme une déviance (Scott, 2006 : 148).

1.6 De la timidité à l'anxiété sociale : médicalisation et pathologisation

La timidité n'est pas seulement conçue aujourd'hui comme un problème social, mais elle l'est également comme un problème médical par sa médicalisation (Scott, 2006). La médicalisation est un processus par lequel des phénomènes de la vie sociale deviennent construits comme des problèmes médicaux par la médecine (Clarke et Shim, 2011 ; Collin, 2016 ; Conrad, 2007). Elle est également « un déplacement des frontières entre le normal et le pathologique » (Collin, 2016 : 75).

Pour Patricia McDaniel, la timidité, en tant que problème social, a commencé à se répandre aux États-Unis avec la publication en 1977 du livre de développement personnel *Shyness : what it is, what to do about it* par le psychologue Philip G. Zimbardo, qui a contribué à en faire un problème médical (McDaniel, 2003 ; Zimbardo, 1977). Cette publication a ainsi ouvert la voie aux techniques pour surmonter la timidité par « des livres de développement personnel, des thérapies individuelles et de groupe, et, récemment, des médicaments tels que le Prozac, le Zoloft et le Paxil » (McDaniel, 2003 : 2 ; Scott, 2006). Toutefois, en 1896, le processus de médicalisation de la timidité peut déjà être observé dans un article sur la timidité morbide par Harry Campbell, physicien à la North-West London Hospital (Campbell, 1896). Pour Campbell, la timidité, qui est une forme de peur, peut devenir un trouble mental mineur qui requiert l'examen d'un médecin :

Un degré mineur de timidité, en particulier au cours des premières années de la vie, est, bien sûr, normal, mais la condition peut être si intense qu'elle constitue une véritable maladie. Quand le paroxysme de la timidité cause des symptômes comme l'évanouissement, la nausée, les tremblements et l'apathie; quand elle oblige le malade à fuir la société – à se tenir à l'écart *from the battle of life* et à dégénérer en un hypocondriaque méfiant et égocentrique – alors nous devons admettre que nous avons affaire à une maladie indubitable et qui mérite l'étude par le médecin. (Campbell, 1896 : 805)

Tout comme son contemporain Hartenberg en France, Campbell soutient que la timidité est héréditaire. L'hérédité de la timidité s'explique, selon lui, comme une causalité directe puisqu'elle *runs in the family* » (Campbell, 1896 : 805). Alors que Campbell définit la timidité morbide comme une « conscience de soi excessive, et très généralement une sensibilité excessive à ce que les autres peuvent penser de la personnalité du malade » (Campbell, 1896 : 806), Hartenberg définit « la timidité comme une combinaison de la peur, la honte et l'embarras ressentis dans les

situations sociales » (Hartenberg, 1901a in Berrios, Link et Clark, 1995 : 555). Chez les deux médecins, la timidité porte des émotions de souffrance et mène à d'autres états indésirables, tels que « [l']isolement, [la] misogynie, [le] pessimisme, [la] tristesse, [la] fierté, [l']irritabilité et [la] colère réprimée » (Hartenberg, 1901a in Berrios, Link et Clark, 1995 : 555). Pour Campbell, la timidité, dans sa normalité comme dans sa morbidité, cesse d'être un état légitime lorsque le passage de l'adolescence à l'âge adulte est terminé :

Beaucoup d'hommes qui ont atteint l'éminence dans la vie publique ont confessé une extrême timidité au début de leur carrière. Il n'est pas remarquable que l'histoire offre si peu d'exemples d'hommes timides, car la nature forte qui les a rendus assez grands pour que l'histoire se souvienne d'eux les a aidés à surmonter leur timidité, tout comme leurs autres faiblesses.

Une personne qui, en âge avancé, serait toujours timide se voit ainsi perçue par le médecin comme manquant de volonté. Chez Campbell, même s'il y a une médicalisation de la timidité, ce « trouble mental mineur » est circonscrit par des normes sociales et des attentes particulières de comportements chez les citoyen.ne.s britanniques au tournant du XX^e siècle. Dans le cas d'un dépassement de l'entrée dans l'âge adulte, le problème médical devient également un problème individuel qui requiert l'examen d'un médecin. Le diagnostic et le désir de soigner la timidité morbide chez Campbell sont d'ailleurs, comme illustrés dans la citation précédente, issus d'un objectif d'éviter l'isolation chez les patient.e.s.

Plusieurs décennies plus tard, en 1980, la timidité est officiellement pathologisée en phobie sociale dans le *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 3^e édition* (DSM-III). Le DSM est un manuel conçu par l'Association américaine de psychiatrie qui répertorie les pathologies psychiatriques. En 1987, la phobie sociale est renommée *anxiété sociale* dans la quatrième édition et certains éléments de sa définition sont modifiés. Ces changements permettent d'abaisser le seuil du diagnostic en la faisant ressembler « à une forme moins extrême de la timidité » (McDaniel, 2003 : 7). Dans le DSM-III, la phobie sociale se définit comme « une peur persistante et irrationnelle, et un désir irrésistible d'éviter les situations dans lesquelles l'individu pourrait être scruté par les autres et avoir peur qu'il ou elle puisse agir d'une façon qui sera humiliante et embarrassante » (American Psychiatric Association, 1980 : 228 in McDaniel, 2003 : 7). Renommée *anxiété sociale* depuis le DSM-IV, la phobie sociale se définit aujourd'hui

comme « une peur ou une anxiété marquée, ou intense, des situations sociales dans lesquelles l'individu pourrait être scruté par les autres » (American Psychiatric Association, 2013 : 203). McDaniel note ainsi que les termes « irrationnel » et « un désir irrésistible d'éviter » sont enlevés de la définition (McDaniel, 2003 : 7). En contrepartie, le DSM-V définit la timidité comme une réticence sociale et comme un trait de personnalité (American Psychiatric Association, 2013 : 206).

Le DSM-V fait un point sur la timidité à sa section sur l'anxiété sociale dans une tentative pour les différencier et poser une frontière entre les deux. Toutefois, comme il sera exposé dans la section suivante portant sur les recherches en psychologie, la frontière est plus difficile à mettre en pratique. Les experts se retrouvent face à une difficulté conceptuelle quant aux définitions de ce qu'est la timidité, qu'elle soit simple déviance ou pathologie. Néanmoins, le phénomène de la timidité en tant que problème social ou médical est une construction sociale dépendante, entre autres, de son contexte sociohistorique et culturel, et qui voit se déplacer son statut entre la norme et la déviance. Ce sont ces points d'entrée qui permettent de faire de la timidité un objet d'étude en sciences sociales.

2 La timidité comme objet d'étude en sciences sociales

La littérature sociologique sur la timidité dans les langues française et anglaise est peu volumineuse. En sociologie, trois personnes ont ainsi réalisé des travaux à ce sujet : les chercheuses Susie Scott (Scott, 2004a ; Scott, 2004b ; Scott, 2006 ; Scott, 2007 ; Scott, Hinton-Smith, Härmä et Broome, 2012 ; Scott, 2017) et Patricia McDaniel (McDaniel, 2001 ; McDaniel, 2003) et la diplômée de maîtrise Marie La Viña (La Viña, 2014). Face à la littérature limitée en sociologie et uniquement en anglais, j'ai mobilisé pour ce chapitre des ouvrages et articles d'autres disciplines des sciences sociales, soit l'anthropologie (Lloyd, 2006), l'histoire (Lane, 2007) et la philosophie herméneutique (Aho, 2010).

Dans la section précédente, les représentations de la timidité dans divers contextes historiques et culturels ont illustré les transformations de ces représentations et le déplacement de son statut de norme ou de déviance. Cette déviance contextuelle permet également d'illustrer comment le contexte sociohistorique et socioculturel a une importance pour déterminer les représentations

sociales qu'elle portera. Les représentations sociales historiques ne sont toutefois pas les seuls éléments de la littérature. Au sein de celle-ci, le point d'entrée, lorsqu'il n'est pas le sujet principal d'un ouvrage, est celui de la médicalisation de la timidité que la majorité des auteur.trice.s observent avec un regard critique. Ensuite, le matériel littéraire et culturel (magazine, livres de développement personnel, films) fait souvent office de terrain, portant ainsi le regard plutôt sur les discours experts, médiatiques ou artistiques et sur des analyses macrosociologiques. Finalement, le discours des personnes timides a également été pris en compte, notamment par la sociologue Susie Scott qui a proposé une analyse de l'expérience de la timidité sous l'angle de l'interactionnisme symbolique. La timidité est perçue, dans le sens commun, comme étant un objet de la psychologie en raison de sa conception individuelle (Scott, 2007 : 67). Pour cette raison, à partir de trois travaux, je débute cette section en présentant sommairement les théories actuelles en psychologie à partir desquelles il est possible de l'appréhender. Cette présentation illustre la complexité du phénomène et les difficultés à trouver un consensus conceptuel au sein même de la discipline à laquelle elle est communément associée.

2.1 Mise en contexte : les recherches en psychologie

Dans *The Corsini Encyclopedia of Psychology* publié en 2010, Lynne Henderson, Philip G. Zimbardo et Bernardo Carducci rendent compte des connaissances et recherches actuelles sur la timidité. Les trois psychologues y écrivent que la timidité peut être analysée comme un état émotionnel ou comme un trait de personnalité, ce qui influence les définitions qu'elle peut porter. Comme état émotionnel, elle peut se définir comme « universelle, un mélange de peur et d'intérêt, et adaptative à l'évolution » (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 : 1). Comme un trait de personnalité, elle peut se définir comme « l'expérience d'un *self-focus* excessif caractérisé par une évaluation négative de soi qui crée de l'inconfort ou de l'inhibition dans les situations sociales et qui interfère avec la poursuite des buts interpersonnels et professionnels individuels » (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 : 1). La timidité s'incarnerait également à plusieurs niveaux :

L'expérience de la timidité peut survenir à l'un ou à tous les niveaux suivants : cognitif (ex. auto-évaluation négative excessive), affectif (ex. émotion négative accrue), physiologique (ex. échec à répondre de manière appropriée). Elle peut être déclenchée

par une grande variété d'indices situationnels. (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 : 1)

La quête des causes de la timidité a été effectuée en génétique, en neurologie, dans des approches interactionniste et culturelle (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009). Entre 1993 et 2010, les neurosciences ont également permis de donner de nouveaux outils et approches pour comprendre la timidité (Schmidt et Buss, 2010). Sans décrire chacune des recherches suivant ces approches, elles permettent tout de même de constater que le phénomène de la timidité est, comme nous l'avons mentionné précédemment, complexe. En plus de ces différentes approches, le sens du terme « timidité » n'est également pas unanime au sein de la psychologie, posant ainsi des difficultés conceptuelles :

La timidité est, par exemple, une construction qui a été utilisée de manière interchangeable dans les études sur les enfants et les adultes, avec de nombreux termes, y compris, mais sans s'y limiter, les suivants : « inhibition comportementale », « inhibition sociale », « méfiance sociale », « réticence sociale », « retrait social », « anxiété sociale », « phobie sociale », « timidité », « introversion » et « faible sociabilité ». Le manque de clarté conceptuelle et le langage que nous utilisons pour comprendre la timidité continuent de limiter la recherche scientifique. (Schmidt et Buss, 2010 : 25)

Les difficultés conceptuelles ne se présentent pas seulement dans le cas de la timidité, mais se présentent aussi dans le flou entre la timidité et l'anxiété sociale chez les expert.e.s en psychologie, chercheur.se.s tout comme clinicien.ne.s (Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017). Kristie L. Poole et coll. repère deux hypothèses dans la littérature psychologique : la timidité et l'anxiété sociale sont un continuum ou elles sont des entités distinctes qui « partagent des propriétés » communes (2017). Alors que le concept de la timidité est associé à différents autres termes au sein de la psychologie, la question à savoir comment les individus qui s'identifient comme timide mobilisent ou non d'autres termes dans la compréhension de leur expérience se présente comme une question à explorer.

Bien que les professeurs et chercheurs en psychologie Louis A. Schmidt et Arnold H. Buss aient une approche biologique et comportementale de la timidité et recommandent donc une « conceptualisation unifiée » en ce sens, ce qui n'est pas l'angle d'analyse au sein de ce mémoire, leur constat de la multiplicité conceptuelle à l'échelle experte demeure pertinent. Cette multiplicité conceptuelle se retrouve-t-elle également au sein des discours des personnes

timides? Lors de la collecte et de l'analyse des données, une attention sera portée aux termes utilisés par les timides pour rendre compte et pour identifier leur expérience.

2.2 Médicalisation et pathologisation de la timidité : points de vue critiques

La critique de la médicalisation et de la pathologisation de la timidité est un point mobilisé par la majorité des auteur.trice.s recensé.e.s dans la littérature sociologique et, de façon plus générale, en sciences sociales. Puisque la timidité est reconnue par les auteur.trice.s comme une déviance sociale, les critiques de la médicalisation de la timidité qu'ils.elles véhiculent se font principalement à l'égard de la réalité américaine. L'une de ces raisons est celle d'une augmentation du nombre de diagnostics de la phobie sociale ou de l'anxiété sociale au cours des dix à vingt dernières années (La Viña, 2014 ; McDaniel, 2003 ; Cottle, 1999 ; Scott, 2006). Les auteur.trice.s questionnent ainsi la transformation d'une émotion et d'un comportement (Aho, 2010 ; La Viña, 2014 ; Lane, 2007 ; Lloyd, 2006 ; McDaniel, 2003 ; Scott, 2006) vers celle de la médicalisation et de la pathologisation d'une déviance qui nécessite un traitement médicamenteux comme le Paxil, le Prozac et le Zoloft, un traitement psychologique par les thérapies cognitivo-comportementales ou par une discipline de soi avec l'aide de livres de développement personnel ou de ressources en ligne (Scott, 2006).

Selon l'historien Christopher Lane, la timidité se définit aujourd'hui majoritairement comme un « déséquilibre chimique nécessitant une attention médicale et psychiatrique » (Lane, 2007 : 13) qui se traduit par le trouble de l'anxiété sociale. Dans son livre, *Shyness : How Normal Behavior Became a Sickness* (2007), Lane retrace le parcours historique de la timidité et de l'anxiété qui est passé d'une émotion à une pathologie. Ainsi, l'ajout de la nosographie de la phobie sociale comme trouble d'anxiété en 1980 dans le DSM-III a été réalisé à partir d'un contexte particulier influencé par l'industrie pharmaceutique, par des décisions stratégiques dans la refonte des catégories du manuel et par un changement de paradigme qui est passé des causes aux symptômes pour chacun des diagnostics (Lane, 2007 ; Horwitz, 2010). Lane, très critique de l'équipe de psychiatres chapeautés par Robert Spitzer pour cette troisième édition, avance même que « leurs préoccupations fondamentales incluaient [de savoir] comment garder le mieux possible les freudiens *out of the room*, comment récompenser le travail des allié.e.s, et qui devrait obtenir du

crédit pour extraire un terme du dictionnaire » (Lane, 2007 : 3). Il remarque également que du DSM-III au DSM-IV, le nombre de pathologies a considérablement augmenté, passant de 180 à 350 maladies (Lane, 2007 : 43 ; Healy, 1997). Le DSM s'est ainsi répandu et a gagné en popularité, entre autres, parce qu'un diagnostic était nécessaire pour que les Américain.e.s puissent être remboursé.e.s par leurs assurances (Lane, 2007 ; McDaniel, 2003 ; Cottle, 1999). Cette pathologisation de la timidité s'inscrit également dans un contexte de biopsychiatrie (Horwitz, 2010) où certaines déviances émotionnelles et comportementales sont perçues comme une dysfonction biologique ou neurologique par lesquelles une médication doit être prescrite afin de ramener à la norme la personne déviante (Orr, 2010). Abondant dans le même sens que Lane, Marie La Viña, dans son analyse de la timidité et de l'anxiété sociale aux États-Unis, dédie un chapitre entier à la médicalisation de la timidité qu'elle conçoit comme une construction sociale (La Viña, 2014). Selon elle, les sens et les représentations du mot « shy » ont été influencés par cette médicalisation. La pathologisation d'émotions et de comportements se voit aussi critiquer par le philosophe Kevin Aho. Aho reproche ainsi à la psychiatrie d'avoir pathologisé un comportement d'un point de vue biologique, alors qu'il s'inscrirait plutôt dans un contexte sociohistorique et socioculturel (Aho, 2010). Susie Scott fait la même critique (Scott, 2006). Elle ajoute que « la médicalisation de la timidité est une extension de l'attitude de désapprobation sociale envers ceux et celles qui échouent à se conformer à certaines valeurs de la culture occidentale » (Scott, 2006 : 134). Toutefois, lorsque le regard est déplacé d'une analyse macrosociologique vers celle d'une analyse microsociologique, à partir des expériences des personnes concerné.e.s, une étiquette comme la « phobie sociale » peut permettre de mieux rendre compte de leur réalité, de leur vécu et leur offrir une identité moins stigmatisante que celle de la timidité comme c'est le cas chez les participant.e.s français.e.s de Lloyd (2006). La timidité étant « une maladie de la volonté », l'ancrage biologique de la phobie sociale qui se définit comme un « débalancement chimique » déplace la responsabilité hors de leurs mains (Lloyd, 2006 : 22).

2.3 Reconstruire l'expérience de la timidité sous la loupe sociologique

L'analyse d'œuvres littéraires (livres de développement personnel et magazine) a fait office de terrain pour McDaniel et La Viña (McDaniel, 2003 ; La Viña, 2014), tandis que Lane s'est intéressé

à la culture par l'analyse de films et de romans. Ce matériel d'analyse permet l'étude de discours experts, médiatiques ou culturels, et donc, d'offres de discours existants à partir desquels les personnes timides peuvent construire leur *problème* et leur *thérapie*. Ce matériel permet également d'illustrer la conception de la timidité comme un problème social (McDaniel, 2003 : 2 ; Scott, 2006). Toutefois, il ne permet pas de rendre compte de la posture des timides face à leur expérience de la timidité. Bien que l'augmentation des diagnostics d'anxiété sociale aux États-Unis dans les dernières années et de l'offre de livres de développement personnel pour vaincre la timidité illustre une conception « experte » de la timidité comme problème social, qu'en est-il des personnes timides? Perçoivent-elles, elles aussi, cette expérience comme un problème?

En plus d'analyser le discours des expert.e.s psychiatres et psychanalystes sur la phobie sociale en France où la tradition psychanalytique laisse peu à peu la place à la tradition psychiatrique américaine, Lloyd s'est également intéressée aux sens que peut porter cette étiquette pour les personnes dans l'explication de leur expérience. Elle y a ainsi trouvé des « étiologies psychiatriques éclectiques » dans les discours des patient.e.s qui s'identifient à la fois la phobie sociale américaine, tout en mobilisant des explications issues de la psychanalyse française (Lloyd, 2006 : 23-24). Pour construire leur propre conception de la phobie sociale et leur identité, ces personnes « ont pris les éléments les plus positifs de multiples traditions et les ont utilisés pour se créer un nouveau soi » (Lloyd, 2006 : 24).

Tout comme Lloyd, Scott s'est aussi intéressée à l'expérience de la timidité en la reconstruisant en tant qu'objet sociologique à partir de l'interactionnisme symbolique⁴. Non sans s'affranchir totalement de la psychologie, les études sur la timidité réalisées par la sociologue Susie Scott mobilisent la psychologie sociale de George Herbert Mead. Scott définit la timidité comme « émergeant de l'interaction plutôt qu'un trait psychologique ou une pathologie individuelle » (Scott, 2007). Dans l'intention de construire une sociologie de la timidité, Scott a justifié son objet d'étude en prenant en compte plusieurs dimensions telles que les limites des études en psychologie, l'influence des normes et des valeurs des contextes sociohistoriques et

⁴ Voir la section 1.2 *La théorie interactionniste symbolique de la timidité de Susie Scott* du Chapitre II – *Outils de recherche : théorie et méthodologie*.

socioculturels dans la définition de la timidité et comment les individus qui s'identifient comme timides définissent et comprennent la timidité à partir d'une théorie ancrée (Scott, 2007).

Avec la diversité des angles par lesquels elle prend cet objet d'étude, Scott arrive à saisir les expériences de la timidité dans diverses situations. À partir d'une approche interactionniste symbolique, elle s'est intéressée à l'expérience des timides en réalisant des entretiens approfondis avec une quinzaine de personnes recrutées au moyen d'affiches. Elle a également recruté 44 personnes à partir de forums en ligne pour qu'ils.elles puissent raconter leur expérience par écrit au moyen d'une liste privée de courriel qu'elle a créée (Scott, 2005 ; Scott, 2007). Le choix de ces deux méthodes permet ainsi d'acquérir une connaissance approfondie de l'expérience de la timidité. Une dizaine d'années plus tard, elle s'est intéressée au paradoxe des artistes timides qui performant sur scène devant un public au moyen d'entretiens semi-dirigés avec dix artistes (Scott, 2017). Elle a aussi réalisé des travaux réflexifs méthodologiques sur les participant.e.s et les chercheur.se.s timides en questionnant l'idéal du ou de la participante (Scott, 2004a) et celui du ou de la chercheuse (Scott, Hinton-Smith, Härmä et Broome, 2012).

À l'issue de ses travaux, Scott repère quelques éléments qui caractérisent l'expérience de la timidité : la peur d'être dévoilé.e comme incompetent.e dans l'interaction, la double réalité pour les timides d'un désir de proximité et de distance dans les interactions, la gestion du soi en coulisse et sur scène, le besoin de contrôle de la situation sociale, le sentiment d'être incompetent.e dans l'interaction et l'usage de techniques pour éviter de perdre la face (Scott, 2005). Alors que Lloyd et Scott ont toutes deux réalisée une analyse de l'expérience de la timidité, je poursuis l'analyse des représentations de cette expérience, mais à partir d'un terrain qui n'a pas encore été mobilisé : celui des fils de discussion.

2.4 La problématique

La littérature permet d'illustrer comment les représentations sociales de la timidité dépendent de leur contexte sociohistorique et socioculturel (Aho, 2010 ; Campbell, 1896 ; Hoffman, 2014 ; La Viña, 2014 ; Lane, 2007 ; Lloyd, 2006 ; McDaniel, 2003 ; Scott, 2006). Ces mêmes contextes et les valeurs qui en découlent influencent ainsi le statut de norme ou de déviance qu'elle peut porter (Dorvil, 1990). Aujourd'hui, la timidité est considérée comme une déviance et un problème

social puisqu'elle est un comportement et une émotion n'obéissant pas aux normes occidentales de la sociabilité et de l'extraversion (Aho, 2010 ; La Viña, 2014 ; Lloyd, 2006 ; McDaniel, 2003 ; Scott, 2007 ; Becker, 1985). De plus, son lent processus de médicalisation et sa pathologisation à partir de 1980 ont participé à la positionner comme un comportement déviant dans la société contemporaine, notamment par les discours experts et médiatiques (La Viña, 2014 ; Lane, 2007 ; McDaniel, 2003 ; Scott, 2006). Toutefois, un flou conceptuel traverse ces discours, au sein desquels elle est, par exemple, souvent confondue avec l'anxiété sociale ou l'introversion (Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017 ; Schmidt et Buss, 2010). Informée par ces analyses à l'échelle macrosociologique et ces discours experts, je souhaite rendre compte, dans une démarche exploratoire et inductive, des représentations que se font les timides du phénomène social de la timidité. Sans nier ces réalités sociales macrosociologiques, il s'agit, ici, de comprendre comment ce problème social, s'il en est un au regard des timides, est représenté, conceptualisé, vécu. Hormis Susie Scott et Stéphanie Lloyd, peu de place a été accordée à la parole des personnes concernées par le phénomène : les timides.

Pour réaliser ma recherche, le forum de discussion se présente comme un terrain de choix pour recueillir leur parole. Le forum de discussion, en raison de l'anonymat qu'il permet, est un lieu d'écriture de soi qui offre un accès à des histoires intimes et individuelles (Landqvist, 2016). Lloyd (2006) s'est intéressée aux discours des phobiques sociaux en réalisant des observations participantes et des entretiens en face-à-face, tandis que Scott (2004b ; 2005 ; 2017 ; Scott, Hinton-Smith, Härmä et Broome, 2012) s'est intéressée à ceux des timides par des entretiens en face-à-face et par courriel. En plus d'être un terrain qui n'a pas été mobilisé en sociologie pour cet objet d'étude, le forum de discussion est différent puisqu'il permet un accès à la parole plus *naturelle* des personnes, évitant ainsi les conditions construites d'un entretien en face-à-face (Kozinets, 2010). Dans le cas des personnes timides, ce *naturel* est d'autant plus important puisqu'il permet d'éviter le stress dramaturgique qu'elles pourraient vivre lors d'une interaction en face-à-face avec un.e chercheur.se (Markham, 1998 ; Scott, 2004a). Les timides préféreraient également les communications écrites indirectes (ex. SMS, courriel) aux communications directes (ex. téléphone) puisqu'elles leur permettraient d'exercer un plus grand contrôle sur leur présentation de soi (Scott, 2004a : 97).

Pour réaliser cette recherche, l'approche des représentations sociales de Denise Jodelet (2003), « l'idéaltype » de Max Weber (Coenen-Huther, 2003 ; Dantier, 2004), la théorie interactionniste symbolique de la timidité de Susie Scott (2007), ainsi que des notions d'identité articulée avec les outils socionumériques seront mobilisées pour faire sens des données (Cardon, 2009 ; Coutant, 2011 ; Foucault, 1997 ; Georges, 2009 ; Granjon et Denouël, 2010 ; Landqvist, 2016 ; Rose, 1999 ; Sauter, 2014). À partir de deux mots-clés, « shy » et « shyness », une centaine de billets rédigés en 2019 et en 2020 issus de quatre fils de discussion (« Identité de soi », « Introverti.e », « Compétences sociales », « Anxiété sociale ») sur un même forum en ligne anglophone ont été collectés. Ces données ont ensuite fait l'objet d'une analyse thématique (Braun et Clarke, 2012) avec le logiciel NVivo.

Chapitre II – Outils de recherche : théorie et méthodologie

Ce deuxième chapitre présente les outils de recherche théoriques et méthodologiques mobilisés au sein de ce mémoire pour comprendre les représentations subjectives de la timidité par les timides. Pour ce faire, l'approche des représentations sociales de Denise Jodelet (2003), « l'idéaltype » de Max Weber (Coenen-Huther, 2003 ; Dantier, 2004), la théorie interactionniste symbolique de la timidité de Susie Scott (2007) et des notions d'identité dans le contexte contemporain des outils socionumériques permettent de faire sens de l'analyse inductive. Pour construire le corpus de données, les enjeux éthiques ont fait l'objet d'une réflexion face à l'usage de données personnelles publiques, une netnographie a permis de faire une observation non-participante exploratoire des fils de discussion, puis les données ont été analysées à l'aide d'une analyse de discours thématique pour faire émerger les représentations.

1 Les théories

Dans les chapitres précédents, j'ai présenté les façons dont la timidité a été étudiée en sociologie et dans quelques autres disciplines en sciences sociales. Dans cette section, je présente les théories qui ont servi à guider l'analyse inductive des données au sein des quatre fils de discussion sélectionnés : les représentations sociales sont un outil qui permet de saisir comment les sujets timides se représentent l'objet de la timidité pour ensuite proposer des hypothèses « idéaltypiques »; l'approche de Susie Scott permet de comprendre le contenu de ces représentations et diverses facettes de l'expérience de la timidité; les notions d'identités contemporaines permettent d'ajouter une dimension de compréhension à cette expérience racontée au sein des fils de discussion.

1.1 L'approche des représentations sociales de Denise Jodelet

Le concept de représentations sociales a d'abord été articulé par Emile Durkheim en tant que représentations individuelle et collective, et « productions mentales sociales » (Jodelet, 2003 : 53 ; Dorvil, 1985 ; Durkheim, 1898). Ce concept a, par la suite, été réactualisé et réapproprié en psychologie sociale par Serge Moscovici dans les années 1960 avec comme nouveau contexte

« l'intensité et la fluidité des échanges et communications, le développement de la science, la pluralité et la mobilité sociale » des sociétés contemporaines (Jodelet, 2003 : 53). Denise Jodelet présente comment ce concept croise la sociologie de la connaissance et l'interactionnisme symbolique tels que vu chez Berger et Luckmann dans *La construction sociale de la réalité* (2018) par une réalité sociale qui se construit dans l'interaction sociale (Jodelet, 2003 : 56-57). Cette réalité sociale de la timidité, qui sera détaillée dans la section 1.3, est analysée avec l'interactionnisme symbolique par Susie Scott (Scott, 2007). Scott mobilise les concepts psychosociologiques de « I » et de « Me » (Mead, 2006), de la mise en scène dramaturgique (Goffman, 1973) et de la présence du stress dramaturgique (Freund, 1998) pour saisir comment se construit cette expérience qu'est la timidité. Par l'analyse du discours des sujets timides par rapport à leur expérience de l'objet de la timidité, elle a ainsi fait le pont entre la dimension psychologique (l'expérience individuelle) et la dimension sociale (via l'analyse d'une construction de la timidité dans et avec l'interaction), puis, plus largement, des normes sociales auxquelles elles renvoient au sein des sociétés occidentales (Scott, 2007).

L'approche des représentations sociales a été choisie pour analyser les billets des fils de discussion sélectionnés puisqu'elle permet « une voie d'accès au sens commun mise en œuvre dans l'expérience quotidienne » (Jodelet, 2005 : 1003). Issue de la psychologie sociale, elle permet également de déconstruire le contenu des discours des personnes timides dans le contexte de quatre fils de discussion ayant chacun un thème différent (anxiété sociale, introversion, compétences sociales et le soi). Soutenue par une analyse thématique (Braun et Clarke, 2012), cette approche s'est présentée à moi comme le moyen le plus approprié pour rendre compte d'un grand nombre de discours en ligne dans un contexte contemporain de « pluralisme des idées » au sein des sociétés (Jodelet, 2005 : 1003). Bien qu'il y ait plusieurs façons de concevoir ce que sont des représentations sociales (Cohen-Scali et Moliner, 2008 ; Jodelet, 2003), pour ce mémoire, j'ai suivi celle de Denise Jodelet.

Selon Denise Jodelet (2003), l'approche des représentations sociales se situe entre le psychologique et le social et permettent l'étude des représentations entre un sujet et un objet. Elle permet de saisir le sens commun ou profane d'un objet tel que la timidité à partir des sens donnés par les timides pour comprendre leur réalité. En ce sens, les représentations sociales

permettent de s'intéresser à la connaissance individuelle, aux processus cognitifs et aux interactions sociales, et de les repositionner dans la « construction d'une réalité commune à un ensemble social » (Jodelet, 2003 : 53). Ces ensembles sociaux sont, dans ce mémoire, chacun des fils de discussion puisqu'ils sont quatre points d'ancrage dans le forum par lesquels les personnes rendent compte de leur expérience de la timidité à partir de catégories différentes. À partir de ces ensembles sociaux (ou fils de discussion), des « idéaltypes » seront modelés pour chacun d'entre eux afin de rendre compte des différentes significations de la timidité pour les timides. Les « idéaltypes », concept de Max Weber, se définissent comme « des hypothèses dont les éléments de base sont les représentations et les motivations circonstanciées des humains » (Dantier, 2004 : 3). À la suite de l'analyse thématique de l'échantillon de billets retenus pour l'analyse de ce mémoire et des représentations dégagées, les hypothèses seront proposées à partir de celles-ci et à partir des motivations. Les motivations sont l'objectif visé par la rédaction du billet pour l'auteur.trice et auprès des autres internautes du fil de discussion (Rouquette, 2008).

Les représentations que se font les sujets des objets prennent en partie racine avec « les conditions objectives dans lesquelles vit cet individu » (Dorvil, 1985 : 8). Ces conditions sont à la fois des données démographiques et sociales telles que la classe sociale, le genre, l'origine ou l'appartenance ethnique ou religieuse (Dorvil, 1985 : 8). Dans le cas des forums de discussion, en raison de l'anonymat qu'ils permettent, il n'est pas possible de connaître ces conditions objectives puisque peu de personnes révèlent ce type d'information. La représentation ne peut ainsi qu'être analysée à partir de son ensemble social qu'est le fil de discussion.

Les représentations sociales sont également des systèmes d'interprétation :

[Elles régissent] notre relation au monde et aux autres, orientent et organisent les conduites et les communications sociales. De même interviennent-elles dans des processus aussi variés que la diffusion et l'assimilation des connaissances, le développement individuel et collectif, la définition des identités personnelles et sociales, l'expression des groupes, et les transformations sociales. (Jodelet, 2003 : 53)

L'identité et les représentations sociales ont une relation d'interdépendance, comme l'illustre la revue de la littérature réalisée par Valérie Cohen-Scali et Pascal Moliner dans « Représentations sociales et identité : des relations complexes et multiples » (2008). Pour les autrices, ces deux

concepts vont nécessairement de pairs en raison de l'influence que les représentations ont sur la conception des personnes de leur propre identité (Cohen-Scali et Moliner, 2008). Les représentations, ou les cognitions, permettent aux individus de connaître ce qu'ils.elles sont par rapport à leur environnement social et de comprendre leur « continuité » et leur « évolution » au sein de cet environnement. Toutefois, je souhaite d'abord présenter ce qu'est la timidité lorsqu'elle devient un objet d'étude sociologique.

1.2 La théorie interactionniste symbolique de la timidité de Susie Scott

Précédemment, j'ai rapporté que Susie Scott constate la déviance que représente la timidité face aux normes sociales de la sociabilité contemporaine. Elle est également critique face à la problématisation sociale et médicale de ce phénomène social. L'apport le plus important de Scott est toutefois sa théorisation de la timidité en sociologie à partir de l'interactionnisme symbolique (Scott, 2007 ; Freund, 1998 ; Mead, 2006 ; Goffman, 1959). Cette théorisation « permet de relocaliser cette condition apparemment individuelle dans le contexte des normes sociales et des pratiques » (Scott, 2005 : 108) de l'interaction sociale. Scott réussit à démontrer que la timidité n'est pas qu'une expérience psychologique et n'est ainsi pas qu'un objet d'étude pour la psychologie. Sa théorie sera mobilisée au cours de l'analyse des données pour faire sens des « idéaltypes » tirés de l'analyse des représentations.

1.2.1 Le « Je » Timide et le « Moi » Timide

Selon Scott, *on ne naît pas « timide » : on le devient*⁵. La timidité peut être situationnelle ou devenir une identité au fil d'un processus avec le regard de l'autre sur soi dans des contextes répétés d'interactions sociales (Scott, 2017). Dans différentes situations sociales, la majorité des personnes en feront l'expérience au cours de leur vie. L'identité timide, quant à elle, se construit au sein d'un dialogue continu avec soi qui se divise en deux phases : le « Je » Timide et le « Moi » Timide (Scott, 2007).

À partir des concepts tirés de la psychologie sociale de George Herbert Mead (2006), Scott définit le « Je » Timide comme la phase du soi privée qui vit les émotions de souffrance. Ces émotions

⁵ Réappropriation de la citation originale de Simone de Beauvoir, « On ne naît pas femme : on le devient », tirée de son essai philosophique *Le Deuxième Sexe*, 1949.

sont des « sentiments de maladresse, d'inhibition et de conscience de soi » (Scott, 2007 : 169). Souvent, les personnes auront le sentiment que ces émotions « émergent de nulle part, [malgré] qu'elles soient façonnées par une conscience des valeurs culturelles » (Scott, 2007 : 169). Comme le mentionne Scott, les timides ont une conscience des normes interactionnelles et souhaitent les reproduire, mais n'y arrivent pas ou doutent d'y arriver (Scott, 2007). Il s'agit ainsi de la part intime de soi qui se perçoit comme incompétente face aux demandes d'une interaction sociale et qui « anticipe d'être ridiculisée ou rejetée » par les autres, d'être embarrassée, de faire des faux pas, de ne pas savoir quoi dire ou de dire ce qu'il ne faut pas dire (Scott, 2007 : 169). Les timides sont ainsi coincé.e.s entre un désir de socialiser et une crainte de perdre la face. En raison de cette anticipation, c'est dans cette phase de soi, le « Je », que prend place l'anxiété face à une situation sociale. En reprenant la métaphore de Goffman sur la mise en scène (1959), Scott conçoit ces craintes comme représentatives du sentiment que la personne a d'avoir des failles, des lacunes dans sa personnalité en coulisse qui pourraient être vues par les autres sur scène (interaction sociale) et qui pourraient mener au rejet ou à l'exclusion sociale (Scott, 2007).

Le « Moi » Timide, quant à lui, est la phase où l'image de soi comme timide est construite à partir de la perception réelle ou perçue que les autres ont de soi (Scott, 2007 : 49). La conscience de soi dans la phase du « Je » a également ses effets dans celle du « Moi » et vice-versa. Les deux phases se nourrissent ainsi mutuellement. En raison de leur hyperconscience de soi, les timides « sont parfaitement conscient.e.s de leur apparence, du son et du ton de leur voix, [de] leur façon de se comporter et [de] la façon dont le public pourrait les évaluer » (Scott, 2007 : 169). Ils.elles ont ainsi conscience du regard social du public et de leur rôle en tant qu'acteur.trice dans la mise en scène qui se joue. Dans cette même scène, les timides ont aussi conscience de leur corps qui peut révéler leur timidité par des mains moites, par exemple, ou par l'absence de mouvement comme un visage impassible ou peu expressif (Scott, 2007 : 54-59). Certain.e.s participant.e.s de Scott ont d'ailleurs révélé.e.s choisir de contrôler leurs émotions puisqu'elles sont une « performance risquée [...] qui pourrait laisser la personne vulnérable à une attention non souhaitée, à la critique ou à un embarras » (Scott, 2007 : 44).

1.2.2 Le théâtre de l'interaction et *l'Autre Compétent.e*

Pour rendre compte de l'expérience subjective de la timidité, en plus du dialogue interne « I-Me », Scott l'analyse avec la métaphore de Goffman de la vie comme une scène de théâtre (Goffman, 1959 ; Scott, 2007). Les personnes timides perçoivent l'interaction sociale comme une performance où les enjeux sont importants. Le risque de perdre la face et d'être révélées comme incompetentes leur est grand. Elles conçoivent leur capacité à performer dans l'interaction comme reposant sur leurs épaules et se retrouvent face à une pression sociale pour donner une performance sans failles qui, à leurs yeux, déterminera si elles méritent ou non de faire partie du groupe. Par leur sentiment d'incapacité à interagir comme l'idéal de l'interaction qu'elles se font dans une situation sociale donnée, les timides oscillent entre l'état actif et passif, entre la proximité et la distance face à l'interaction en cours, voulant participer (Scott, 2007). L'individu timide doit également faire la gestion de ce qu'il est en coulisse et de ce qu'il doit être sur scène. Les participant.e.s de Scott ont révélé qu'ils.elles avaient le sentiment de manquer d'authenticité et d'être parfois aliéné.e.s, car, entre autres, ils.elles s'adaptent selon les publics afin d'être aimé.e.s (Scott, 2005). Cette gestion, selon Scott, illustre un contrôle de soi, mais aussi de la situation sociale (Scott, 2005).

Les personnes timides ont ainsi une capacité à se voir comme un objet social en prenant en compte le regard de l'autre, un.e « autre généralisé.e » (Scott, 2007). Toutefois, comme le note Scott, cet.te autre serait sévère et désapprouvateur.trice face aux écarts et à l'incompétence interactionnels (Scott, 2007 : 51). Cette capacité les place dans une posture réflexive sur soi où ils.elles sont à la fois acteur.trice.s tout en ayant le regard du metteur.trice en scène. Cette conscience de soi se manifeste, entre autres, par une peur d'être révélée comme un.e acteur.trice incompetente.e dans la scène de l'interaction. Ce sentiment d'incompétence découle d'un sentiment d'interagir avec une personne perçue comme non-timide, compétente et en possession d'un savoir interactionnel auquel la personne timide n'aurait pas accès (Scott, 2007). Pour rendre compte de cette dimension de l'expérience de la timidité, Scott a créé un concept, *L'Autre Compétent.e* :

L'Autre Compétent.e peut être défini.e comme la perception que les personnes timides ont de leurs coéquipier.ère.s et de leur public, dans une situation donnée, comme

étant plus socialement qualifié.e.s ou compétent.e.s dans l'interaction qu'elles pensent elles-mêmes l'être. Cela a pour résultat qu'elles se sentent anxieuses ou qu'elles s'empêchent de performer, de peur qu'elles ne soient révélées comme inférieures, indignes d'être membres de l'équipe. L'actrice timide se voit entourée de masses de gens qui semblent toutes savoir ce qu'elles font, et qui semblent suivre un scénario. En effet, certain.e.s des répondant.e.s en sont venu.e.s à percevoir presque tout le monde comme plus habile socialement qu'ils.elles étaient. (Scott, 2007 : 62-63)

Il y a ainsi un désir de contrôle de soi chez la personne timide : par les émotions pour ne pas révéler son embarras; par le corps pour ne pas révéler sa timidité; par le contrôle de ses actions, de sa présentation de soi et de sa prestation. C'est pourquoi, entre autres, Scott (2007) remarque que tout comme l'acteur.trice, les timides performeront mieux lorsque la situation sociale est formelle et scriptée, comme dans l'exercice de leur profession. À titre d'exemple, la personne qui enseigne pourra se sentir compétente face à ses étudiant.e.s puisqu'elle enseigne un sujet qu'elle maîtrise à des élèves pour qui ce n'est pas le cas (Scott, 2005). Puisque leur rôle est défini, les timides auront moins ce sentiment d'incompétence.

Pour Scott, il y a une ironie chez les personnes timides par le fait qu'elles reconnaissent que l'interaction sociale est une performance pour elles, mais oublient que c'est aussi le cas pour les autres :

Il est donc ironique que les personnes timides continuent de percevoir une compétence réelle chez les autres, même si elles reconnaissent les éléments performatifs de la non-timidité; cela mène à la théorie de Goffman selon qui l'interaction procède de la face publique qui est présentée à l'avant-scène plutôt que celle des interprètes incompétent.e.s que nous savons être en coulisse. Les acteur.trice.s timides voient la frontière entre le devant de la scène et les coulisses bien trop clairement dans leur performance, mais en imaginant l'*Autre Compétent.e*, cette frontière disparaît : ces Autres personnes sont telles qu'elles semblent être. L'illusion de compétence chez les autres est puissante, ce qui pour certain.e.s façonnent l'expérience de la vie quotidienne. (Scott, 2007 : 69)

Les personnes timides doutent ainsi de leurs capacités, mais ne requestionnent pas celles des autres. Elles acceptent comme vérité la face ou la performance que les autres leur offrent.

Pour éviter de perdre la face et pour reprendre le contrôle de la scène en se faisant passer pour des non-timides, certaines personnes timides utiliseront des techniques (Scott, 2005 ; Scott, 2007). Ces techniques incluent notamment la pratique avant de jouer la scène (ou de faire une interaction), comme dans le cas de notes écrites avant de faire un appel téléphonique. L'envers

de cette technique est que lorsqu'il y a une impossibilité de répéter, la personne timide usera de son corps comme une barrière à l'interaction en se mettant à l'écart ou en restant silencieuse. Scott remarque que la personne timide peut aussi se réapproprier la situation sociale afin d'en faire une performance réussie par l'usage de « techniques de passage⁶ », concept qu'elle emprunte à Goffman (1963b). L'une de ces techniques peut être la manipulation de la situation en détournant l'attention de soi en posant une question ouverte dans un groupe et en laissant parler les autres (Scott, 2007 : 109). Une autre est celle de l'usage « d'accessoires matériels » comme un style vestimentaire pour incarner un stéréotype (Scott, 2005 ; Scott, 2007). Scott raconte notamment le cas d'une dame en âge avancé qui use des stéréotypes de l'âgisme en portant certains vêtements et accessoires qui lui permettent de se « déguiser en vieille femme » afin de minimiser les attentes des autres envers elle. Cette stratégie lui permet de moins ressentir la pression sociale de performer dans les interactions (Scott, 2007 : 111 ; Scott, 2005 ; Goffman, 1973). Une troisième technique est « l'engagement latéral » comme manger ou boire afin de « distraire l'audience d'une [possible mauvaise] performance » (Scott, 2007 : 112 ; Scott, 2005 ; Goffman, 1963a ; Goffman, 1963b). Scott partage notamment l'exemple d'une personne qui ressent moins de pression à performer si l'interaction sociale n'est pas le centre de l'activité, ce qu'elle accomplit en mangeant lors de rencontre de groupes.

Les concepts dramaturgiques goffmaniens permettent, pour Scott, d'analyser la timidité comme « un état situationnel de stress dramaturgique, qui émerge de la perception relative d'incompétence d'un acteur dans la gestion d'une rencontre sociale et de l'anticipation de son embarras » (Scott, Hinton-Smith, Härmä et Broome, 2012 : 720). Dans une société conçue comme une dramaturgie, le stress dramaturgique ainsi vécu vient menacer les « limites entre soi et les autres » (Freund, 1998 : 266). C'est dans la révélation d'un écart de conduite dans la norme de l'interaction, ou d'écarts répétés que la personne timide se voit devenir déviante.

⁶ Les techniques de passages se définissent chez Goffman comme « le processus de cacher un stigmate discréditable en réussissant à créer une impression de normalité » (Scott, 2007 : 109).

1.2.3 La timidité comme une carrière déviante

La timidité est d'abord situationnelle et sera vécue par la majorité des personnes à un moment ou à un autre dans leur vie dans un contexte particulier (Scott, 2007). Ce peut être, par exemple, lors d'une présentation devant les autres ou lors d'une soirée où il n'y a que des inconnu.e.s. Toutefois, Scott soutient que la timidité peut devenir une identité en tant que « produit de processus sociaux et se développe[r] au fil du temps à travers la carrière déviante » (Scott, 2007 : 166). Comme mentionné précédemment, c'est au fil des interactions que la timidité se construit comme une identité. C'est également au sein d'échanges répétés avec les autres où le comportement « timide » est remarqué et identifié verbalement que la personne peut en arriver à s'y identifier (Scott, 2007).

La timidité peut alors être vécue comme un problème où elles « acceptent la compréhension dominante de la timidité comme un problème à surmonter, et se conforment à la pression morale pour le faire; cela peut aider à assurer leur réintégration dans les groupes dont elles se sentent exclues. » (Scott, 2007 : 166). Pour répondre à cette carrière déviante et pour en sortir, la médicalisation de la timidité et la fierté d'être timide se sont présentées à Scott comme les deux possibilités perçues auprès des personnes timides (Scott, 2007). Elle constate que, d'une part, les personnes peuvent percevoir cette timidité comme un trouble anxieux et chercher des solutions qui répondent à cette conception, comme « les clinicien.ne.s, les médicaments, les livres de développement personnel ou les sites Internet » (Scott, 2007 : 166). D'autre part, une minorité de personnes timides auront plutôt une attitude de fierté face à cette identité, revendiquant leur « droit à la différence et à être perçue comme des égaux » aux autres types de comportements (Scott, 2007 : 166). Cette dernière rappelle le mouvement de revendication positive des introverti.e.s nourri par Susan Cain depuis la publication de son livre et de sa présentation TED Talk en 2012 (Cain, 2012 ; TED Talk, 2012 ; Collin, 2016).

Les propositions théoriques de la timidité dans une approche interactionniste symbolique de Susie Scott permettront, lors de l'analyse croisée des représentations et des fils de discussion, d'avoir une théorie sociologique de l'expérience de la timidité sur laquelle m'appuyer pour comprendre comment les timides se représentent la timidité.

1.3 L'identité anonyme au sein des forums de discussion

Les identités sont liquides, fluctuent et se construisent et se déconstruisent au sein d'un processus mouvant (Bauman, 2001 ; Berger et al., 2018). Elles seraient également *biopsychologiques* et *communicationnelles-culturelles* en raison de leur mobilité contextuelle et changeante au fil des interactions sociales avec les autres (Mucchielli, 2015). Ces contextes peuvent être « biologiques », « psychologiques », « temporels », « matériels », « économiques », « relationnels », « normatifs », « culturels », « politiques » (Mucchielli, 2015 : 113), biosociaux (Rabinow, 2010) et biocitoyens (Rose et Novas, 2005). La section précédente a permis de voir que la timidité est un processus identitaire qui se construit dans l'interaction avec l'autre ou les autres et que c'est également par ces interactions que la personne timide constate sa déviance (Scott, 2007). Les identités sont également des catégories qui permettent de situer l'autre par rapport à soi et de se situer par rapport aux autres.

Dans une société psychologisée où l'auto-réflexion et la conscience de soi font la promotion d'une quête perpétuelle d'amélioration individuelle (Rose, 1999), les réseaux sociaux permettent l'exposition de soi impudique (Cardon, 2009 ; Granjon et Denouël, 2010) et la réaffirmation identitaire publique. Toutefois, dans le cas des fils de discussion en ligne où l'identité déclarative est anonyme (Georges, 2009) par le nom remplacé par un pseudonyme, cette exposition de soi se fait différemment et passe davantage par le partage discursif d'histoires sur soi (Landqvist, 2016). Il s'agit ainsi de « dire » plutôt que de « montrer » (Landqvist, 2016 : 99). Cette méthode peut également être considérée comme une « technique de soi » puisqu'elle permet le développement personnel par l'écriture (Coutant, 2011 ; Foucault, 1997 ; Sauter, 2014).

Les forums et les fils de discussion permettent un lieu de rencontre transnational où des personnes échangent sur un sujet donné. Dans le cas des forums sur la santé mentale, et sur la santé de façon générale, une grande littérature démontre qu'ils permettent de trouver des solutions avec l'aide des pairs qui vivent la même expérience, d'offrir ou de recevoir du soutien, de trouver des réponses sur soi et sur ses expériences ou d'échanger (Landqvist, 2016 ; Brossard, 2018 ; des Rivières-Pigeon, Courcy et Poirier, 2012 ; Kummervold et al., 2002 ; Moore, Ayers et Drey, 2016 ; Simoni, Shanks, Mant et Skelton, 2014 ; Turbide et al., 2018, entre autres).

Pour ce mémoire, bien que l'expérience de la timidité maintienne une dimension interactionniste symbolique, mon objectif est de déplacer le regard pour l'axer davantage sur celui du savoir profane et expérientiel. Il s'agit ainsi d'analyser un savoir profane au sein d'un lieu public en ligne où les connaissances et leur construction dépassent les frontières culturelles et géographiques. Dans le cas d'une analyse des billets au sein d'un forum de discussion, la construction du savoir ne se fait pas seulement au sein des interactions sociales directes, mais également à partir d'interactions sociales asynchrones. Toutefois, la construction du savoir n'est pas ce qui m'intéresse pour ce mémoire, mais plutôt comment le fil de discussion et le thème qu'il porte rend compte de la représentation que se font les sujets timides de l'objet de leur timidité.

2 La méthodologie

La méthodologie a été réalisée en plusieurs étapes subséquentes. La première étape a été de me questionner sur les enjeux éthiques d'une recherche sur des forums de discussion et sur l'usage de données publiques rédigées par des personnes anonymes. La seconde étape, exploratoire à l'aide d'une netnographie, a permis de prendre connaissance des fils de discussion et de déterminer des critères de sélection pour le corpus de données à analyser. La troisième étape a été de créer le corpus de données pour procéder à une analyse thématique de discours à la quatrième étape.

2.1 La netnographie : outil exploratoire

Pour répondre à mes questions de recherche, j'ai d'abord procédé à une netnographie. Une netnographie est « une forme spécialisée de l'ethnographie adaptée aux contingences uniques assistées par ordinateur des mondes sociaux d'aujourd'hui » (Kozinets, 2010 : 1). Les écrits des personnes au sein de ces nouveaux mondes sociaux digitaux « laisse[nt] des traces qui peuvent servir de données aux sociologues » (Forcier, 2018 : 181). Puisque les questions de recherche de ce mémoire ne portent pas sur les réseaux, les relations entre les individus au sein des fils de discussions ou à la structure même de ceux-ci, la netnographie a été utilisée à des fins exploratoires lors d'une observation non-participante. Cette méthode adaptée aux mondes

sociaux digitaux contemporains m'a ainsi permis de me familiariser avec le forum et les fils de discussion pour construire et déterminer les critères de sélection des fils de discussion, des mots-clés et des billets retenus.

La netnographie est « naturaliste et discrète » puisqu'elle permet d'observer et d'analyser des discours de façon invisible, tels qu'ils sont (Kozinets, 2010 : 56). Ces discours ne sont ainsi pas altérés par la présence de la chercheuse comme ce serait le cas pour d'autres méthodes qualitatives. Par exemple, lors d'un entretien ou d'un *focus group*, les questions sont prédéterminées et le contexte est construit et sujet à diverses influences comme les autres participant.e.s, la chercheuse et les dynamiques de pouvoir entre chercheuse-participant.e.s (Kozinets, 2010).

Kozinets distingue deux types de netnographie : la recherche sur les « online communities » et la recherche sur les « communities online ». La première s'intéresse d'abord à « un phénomène directement lié aux communautés en ligne et à leur culture » (Kozinets, 2010 : 63), tandis que la seconde s'intéresse à un phénomène social discuté au sein de communautés en ligne, mais qui « existe au-delà de cette communauté » (Kozinets, 2010 : 64). Puisque dans le cas de cette recherche, le type de netnographie est la seconde, elle doit, selon Kozinets, seulement « jouer un rôle de soutien ou secondaire » (Kozinets, 2010 : 65) dans la recherche. C'est pourquoi la netnographie fait partie du volet exploratoire de notre recherche, où l'observation non-participante a permis de prendre des décisions pour la collecte de données pour ensuite procéder à une analyse thématique de discours en ligne.

2.2 L'analyse de discours thématique

L'objectif de ce mémoire est d'extraire des représentations sociales des données afin de saisir comment les personnes timides se représentent leur expérience de la timidité. Pour saisir comment les sujets timides se représentent l'objet de la timidité au sein de billets écrits en ligne, la méthode d'analyse qualitative thématique a été choisie afin de me guider dans l'atteinte de mon objectif et de « respecter le regard que portent les participant[.e.s] sur leur réalité » (des Rivières-Pigeon, Courcy et Poirier, 2012 : 123). L'analyse thématique se définit comme une

méthode qui permet d'identifier de façon systématique et d'organiser des thèmes desquels peuvent ensuite être extraits des modèles (Braun et Clarke, 2012 : 57) :

En se concentrant sur la signification d'un ensemble de données, l'analyse thématique permet au chercheur de voir et de donner un sens aux significations et expériences collectives ou partagées. (Braun et Clarke, 2012 : 57)

C'est par l'analyse des discours individuels des personnes timides qu'il sera ensuite possible de rendre compte des significations collectives au sein d'un même fil de discussion. Pour ce faire, j'ai suivi la méthode d'analyse thématique proposée par Virginia Braun et Victoria Clarke (2006). Les auteures proposent une démarche étape par étape pour guider les chercheur.se.s dans la réalisation de ce type d'analyse : 1) se familiariser avec les données en faisant une lecture complète de celles-ci et en repérant des thèmes possibles; 2) coder les données avec le plus de thèmes possible; 3) classer les codes en thèmes et penser la relation entre ceux-ci; 4) raffiner les thèmes en les décrivant, les redéfinissant, les séparant, les fusionnant ou en les éliminant; 5) identifier l'essence de chacun des thèmes; 6) produire le rapport d'analyse (Braun et Clarke, 2006). Comme le mentionnent Braun et Clarke, ces étapes ne sont pas un processus linéaire. C'est la raison pour laquelle j'ai, avant de procéder au codage complet des données, réalisé un codage exploratoire. À partir d'un échantillon d'une cinquantaine de billets, j'ai fait une première lecture et un premier codage thématique afin de bien me familiariser avec les thématiques et représentations des personnes timides au sein des billets qu'elles peuvent rédiger sur leur expérience. L'analyse thématique des données a été réalisée à l'aide du logiciel NVivo et de façon inductive.

2.2.1 Présentation sommaire des thématiques et des motivations des billets

L'analyse de discours thématique inductive a permis de faire émerger quatre grandes représentations et leur sous-thématiques (ou représentations) présentées dans le tableau qui suit.

Tableau 1. – Résultats de l'analyse thématique

Représentation	Sous-représentation 1	Sous-représentation 2	Sous-représentation 3	Sous-représentation 4
Expérientielle	Biologique	Psychologique	Interactionniste	
Causale	Interne-individuelle	Situationnelle	Externe-circonstancielle	
Temporelle	Temps long	Temps moyen		
Croisée de la timidité et de l'anxiété sociale	Hiérarchique	Continuum	Identité double : similaire ou distincte	Troisième entité : timidité extrême

Bien que ces représentations aient été obtenues de façon inductive, elles ont aussi été orientées par un objectif de saisir les dimensions de l'expérience subjective de la timidité et influencées par la littérature recensée en psychologie et en sociologie. J'ai toutefois souhaité m'éloigner le plus possible de la littérature pour m'intéresser aux discours et à leur contenu, et ainsi recréer des catégories. C'est pourquoi les représentations expérientielles, par exemple, ne reflètent pas exactement les catégories conceptuelles de la timidité que Scott a théorisées. Ses théories seront plutôt mobilisées pour analyser les résultats de recherche.

Comme le terrain porte sur des billets rédigés en ligne, des motivations ont également été recensées. En effet, les billets retenus peuvent être classés selon leur motivation (Rouquette, 2008). Quelques-uns des billets ont plus d'une motivation.

Tableau 2. – Motivations des billets

Motivation	Nombre de billets	Nombre de personnes
Demander des conseils	55	54
Partager des conseils	7	7
Partager une expérience	18	18
Valider une expérience	17	17
Demander un diagnostic identitaire	11	10
Partager une réflexion générale	2	2
Partager une théorie sur la timidité	2	2
Discuter de concepts	2	2

La majorité de ces billets sont des demandes de conseils (55 billets) concernant l'expérience de la timidité, pour la diminuer ou pour la vaincre. Ce désir de se départir de cette expérience ou de cet « état » est également le propos des personnes qui partagent des conseils (7 billets). Dans la plupart des cas, elles partagent les stratégies qui leur ont permis de la surmonter en partie, en totalité ou dans certaines situations. Certaines partagent une expérience (18 billets), sans plus, rappelant le journal intime, tandis que d'autres souhaitent la valider auprès de leurs pairs en ouvrant la discussion. Dans le cas d'une validation d'expérience (17 billets), ces billets sont accompagnés d'une question dirigée vers les autres. Les personnes qui demandent un diagnostic identitaire (11 billets) ont recours à l'aide des autres internautes afin de déterminer si elles sont « timides », « anxieuses sociales » ou « introverties ». Les hésitations se font principalement entre la timidité et l'anxiété sociale. Quelques-unes partagent une réflexion personnelle ou théorique sur ce qu'est la timidité ou les conditions de celles-ci (4 billets). Par exemple, un billet à réflexion personnelle questionne la perception de la timidité comme un mauvais trait par les autres, tandis qu'un billet à réflexion théorique mobilise un ensemble de causes tirées de diverses disciplines comme le lien entre évolution et timidité. Les discussions conceptuelles (2 billets) sont, quant à elles, des billets composés d'une question dirigée vers les autres internautes et qui porte sur des précisions sur ce qu'est la timidité. Par exemple, une personne souhaite connaître les

qualificatifs d'une personne timide et la différence avec celles d'une personne introvertie, réservée ou qui manque de confiance en elle. Une autre demande si la timidité est innée ou acquise.

2.3 Construction du corpus de données

Pour l'analyse thématique, 108 billets publiés par 106 personnes entre juillet 2019 et janvier 2020 au sein de quatre fils de discussion ont été retenus pour l'analyse. Plus précisément, il s'agit de huit billets pour le fil « Identité de soi », 16 pour le fil « Introverti.e », 35 pour le fil « Anxiété sociale » et 49 pour le fil « Compétences sociales ».

2.3.1 Critères de sélection des fils de discussion

Au départ, je souhaitais faire l'analyse de forums de discussion. Toutefois, le processus de recherche du terrain m'a amené à plutôt sélectionner des fils de discussion, comme il sera exposé dans cette présente section.

J'ai d'abord procédé à une recherche de forums de discussion en français et en anglais avec le moteur de recherche Google et au sein desquels la timidité était discutée. Parmi les forums recensés, seuls les forums publics de plus de 1 000 membres ont été retenus. Un forum est public lorsque les billets des utilisateur.trice.s (ou des membres) peuvent être lu sans qu'il soit nécessaire de s'inscrire au forum (Thoër et al., 2012). Ce critère a été retenu en raison des attentes en matière de confidentialités chez les utilisateur.trice.s : si un forum est privé, il est entendu qu'ils.elles s'attendent à ce que leurs écrits restent privés (Thoër et al., 2012). Comme explicité précédemment, les enjeux éthiques ont fait l'objet de plusieurs questionnements afin de mener cette recherche, guidant ainsi certains des choix méthodologiques. C'est pourquoi, à cette dimension publique et confidentielle, j'ai également retenu un second critère pour valider davantage la dimension publique : que le forum ait plus de 1 000 membres. Cette première recherche a ainsi permis de recenser quatre forums en français et dix forums en anglais. Ensuite, suivant Thoër et al. (2012), une seconde recherche a été réalisée avec l'opération de recherche « related: [nom du forum] » pour chacun des forums. À la suite de cette opération le nombre s'élevait à cinq forums en français et 18 forums en anglais, pour un total de 23 forums.

Parmi ces forums recensés, la timidité était rarement le sujet principal. Plusieurs forums avaient pour thème les troubles anxieux, tels que l'anxiété, l'anxiété sociale ou la phobie sociale. D'autres abordaient des thématiques de santé mentale, de confiance en soi, de solitude ou de relations amoureuses. Quelques-uns étaient plutôt généraux, abordant de multiples sujets, incluant des fils de discussion sur la timidité. La timidité en tant que sujet au sein de forums publics en ligne était ainsi plutôt un sous-sujet de fil de discussion. Cette observation a motivé le choix ultérieur de sélectionner des fils de discussion pour la collecte de données plutôt que des forums.

Après cette recension des forums, j'ai procédé à une élimination par étapes, ce qui m'a amené à éliminer les forums en français pour trois raisons. Premièrement, trois forums ont été éliminés puisqu'il y avait peu d'activité : l'un d'entre eux n'avait pas de nouvelles publications depuis 2016, excepté une seule en 2018, et deux autres n'avaient que quelques publications en 2019 (moins de dix). Finalement, les forums en français n'ont pas été retenus puisque leur nombre était trop peu pour respecter la confidentialité des participant.e.s. Mon mémoire étant rédigé en français, il aurait été plus risqué que les extraits originaux soient retrouvés à l'aide du moteur de recherche Google et plus difficile de maintenir la confidentialité des participant.e.s. Pour ces trois raisons et parce que j'ai choisi la prudence quant à la confidentialité des participant.e.s, les forums en français n'ont pas été retenus.

Comme mentionné précédemment, puisque la timidité n'était pas un sujet de forum ni de fil de discussion dans la plupart des forums trouvés, mais plutôt un sous-sujet, j'ai choisi de sélectionner des fils de discussion. Afin de déterminer quels fils de discussion en anglais seraient mes terrains de collecte de données, j'ai procédé à la quantification du nombre de messages ayant pour sujet la timidité. Le comptage a été réalisé pour une période de six mois. C'est à l'issue de ce comptage que quatre fils de discussion d'un même forum ont été sélectionnés en raison de leur plus grand nombre de fois où le sujet de la timidité était discuté. Le nombre de messages pour chacun de ces fils de discussion était de 246 (AS), 245 (CS), 147 (I) et 139 (IS) pour un total de 777 messages pour les six premiers mois de 2019.

2.3.2 Présentation des fils de discussion

Quatre fils de discussion au sein desquels la timidité est discutée ont été retenus : « Anxiété sociale », « Introverti.e », « Compétences sociales » et « Identité de soi ». Le 10 avril 2020, le fil « Anxiété sociale » comptait 241 100 membres, le fil « Introverti.e », 198 368 membres, le fil « Compétences sociales », 1 521 144 membres, et le fil « Identité de soi », 891 796 membres.

Le fil de discussion « Anxiété sociale », créé en 2009, se définit comme un espace où les personnes peuvent partager et recevoir des techniques sur ce sujet. Dans son introduction descriptive, la timidité et l'anxiété sociale sont différenciées : la première est décrite comme légère, associée à la nervosité, et étant présente dans certaines situations sociales comme parler à une personne attirante ou devant les autres; la deuxième est décrite comme étant des pensées et des émotions envahissantes.

Quant au fil « Introverti.e », il a été créé en 2008. Il se veut un lieu d'échange pour les personnes introverties. Dans leur section des foires aux questions (FAQ), les modérateur.trice.s répondent à une question concernant la différence entre l'introversion, la timidité et l'anxiété sociale. La timidité est définie comme une « peur du jugement négatif⁷ », tandis que l'introversion est définie comme une « préférence pour des environnements silencieux et peu stimulants ». Les modérateur.trice.s invitent toutefois les personnes à publier un message si elles hésitent à savoir si elles sont introverties ou anxieuses sociales, en mentionnant également le lien vers le fil de discussion portant sur l'« Anxiété sociale ».

Le fil de discussion « Compétences sociales » a été créé en 2009. Il se décrit comme un lieu où les personnes peuvent échanger, donner des conseils, en recevoir ou donner des encouragements concernant le développement des compétences sociales. Les conseils médicaux et médicamenteux sont interdits. Les personnes qui publient peuvent classer leur billet sous un thème, comme les relations amoureuses, la motivation, le progrès ou le besoin de conseils, entre autres.

⁷ Le certificat d'éthique pour ce mémoire ne permet pas de mentionner le forum de discussion.

Le fil « Identité de soi », créé en 2008, est général. Il invite les personnes à publier des écrits qui les concernent personnellement. Les billets portent ainsi sur différents sujets, comme le partage d'un épuisement personnel, de vouloir arrêter de consommer de l'alcool, d'un grand-père à l'hôpital ou de demander des conseils sur la sexualité.

2.3.3 Critères de sélection des mots-clés et des billets retenus

Suivant le sujet d'étude qui m'intéresse, deux mots-clés ont été sélectionnés pour procéder à une recherche parmi les fils de discussion : *shy* et *shyness*. Les billets retenus contiennent ainsi au moins un de ces deux mots et sont seulement composés d'un texte : les billets contenant des photos ou des vidéos n'ont pas été retenus.

Parmi les billets recensés, puisque je m'intéresse à la perception des timides, seulement ceux où la personne s'identifiait comme timide ont été retenus. J'ai éliminé les billets où les personnes mentionnaient être mineures ou au *high school*. Comme ce mémoire s'intéresse aux représentations individuelles, seulement le billet écrit de départ a été retenu, éliminant ainsi la discussion qui suivait, s'il y a lieu.

2.4 Enjeux éthiques

Les premières questions que je me suis posées avant de débiter la recherche ont été d'ordre éthique et à savoir, principalement, s'il m'était nécessaire d'obtenir un certificat d'éthique. Ces questions se posent dans le cas d'une recherche où des données publiques sur internet rédigées par des individus sont collectées et analysées. Dans les médias, l'enjeu de l'utilisation des données dans un contexte de surveillance sur internet a fait l'objet de débats, notamment au sein de l'actualité avec Edward Snowden et au sein de documentaires⁸. L'utilisation de ces données par les chercheur.se.s soulèvent des questionnements en ce qui a trait à la protection de la vie privée, dont l'analyse de données publiques sans consentement de la part des auteur.trice.s de ces écrits. En tant que chercheuse, j'ai également eu à me positionner éthiquement sur la question (Markham, 2010).

⁸ Voir les documentaires [The Great Hack](#) (2019) et [Citizen Four](#) (2014).

À la suite de la lecture d'ouvrages et d'articles scientifiques (Kozinets, 2010 ; Markham, 2010 ; Markham, 2013 ; Thoër et al., 2012), du guide de l'Association of Internet Researchers (Markham et Buchanan, 2012), des lignes directrices du Comité d'éthique de l'Université de Montréal et d'entretiens téléphoniques avec ce dernier, nous, incluant le Comité, avons décidé que ma recherche nécessitait un certificat d'éthique. De plus, afin d'assurer la confidentialité des participant.e.s et en suivant les propositions de Christine Thoër (2012) pour assurer celle-ci, j'ai anonymisé les pseudonymes des personnes, ainsi que traduit librement les citations directes.

2.5 Limites

Le forum de discussion comme terrain pour une collecte de données comporte ses limites. Premièrement, les écrits sur les forums en ligne sont des extraits de récits de vie. Comme ceux-ci, ils révèlent « la dernière version qu'un individu tire de lui-même » (Le Breton, 2015 : 189). Ils sont « une interprétation, une lecture » qui peut, à tout moment, être réinterprétée (Le Breton, 2015 : 189). Les représentations de leur expérience sont ainsi contextuelles.

Deuxièmement, le champ des forums de discussion en ligne est vaste (Brossard, 2013). J'ai délimité mon terrain et ma collecte de données à partir de critères, comme, entre autres, le haut taux de participation aux fils de discussion, l'usage direct des mots « shy » ou « shyness » et l'identification à la timidité. Bien que j'aie suivi ces critères, l'échantillon sélectionné demeure un « espace de pertinence » que j'ai moi-même délimité et construit (Brossard, 2013 : 187). L'inclusion des mineur.e.s pourraient, par exemple, ajouter aux résultats et aux perceptions.

De plus, ce mémoire retient seulement, comme matériel d'analyse, les billets où la personne s'identifie comme timide. Pourtant, la timidité a aussi été discutée par d'autres, par exemple par les personnes qui s'identifient comme introverties et qui revendiquent leur identité comme différente de celle des timides. Cette recherche ne prend donc pas en compte les discours des autres identités sur la timidité et ce qu'elles signifient pour eux.elles.

Troisièmement, l'absence de variables démographiques et l'anonymat que procurent les forums de discussion avec l'usage d'un pseudonyme ne permettent pas de contextualiser l'analyse à partir de ces variables (Holtz, Kronberger et Wagner, 2012). Pour répondre à ce manque, Holtz et coll. suggère de prendre en compte les caractéristiques du groupe disponibles sur la page

introduitive de celui-ci (Holtz, Kronberger et Wagner, 2012) plutôt que celle des individus. Ce mémoire répond en partie à ce manque en proposant une typologie par fil de discussion. Ce dernier devient le groupe par lequel des « caractéristiques » communes existent.

En raison de cet anonymat, il est également difficile de savoir si une personne est mineure. Comme j'ai choisi de ne pas retenir les mineur.e.s, je n'ai pas retenu leur billet lorsque l'âge était mentionné. Cependant, il se pourrait que quelques-uns de leurs discours l'aient été. Les limites de cette recherche sont donc celles d'une analyse centrée sur un objet d'étude discuté en 2019 et 2020, toutes variables démographiques confondues.

Chapitre III – Description des représentations de la timidité

Comme exposé dans le cadre théorique du précédent chapitre, une représentation sociale est « une forme de connaissance, socialement élaborée et partagée, ayant une visée pratique et concourant à la construction d'une réalité commune à un ensemble social » (Jodelet, 2003 : 53). Elle permet ainsi l'étude des connaissances issues du lien entre un sujet et un objet qui sont, dans le cas de cette recherche, les timides (sujet) et la timidité (objet). Suivant la méthode d'analyse thématique de Braun et Clarke (2006), quatre thèmes ont été repérés pour rendre compte du savoir propre à l'expérience de la timidité lors de l'analyse des billets retenus au sein des quatre fils de discussion : les représentations expérientielles, causales, temporelles et croisées de la relation timidité-anxiété sociale. Chacune de ces représentations contient des sous-représentations qui permettent de recenser les multiples perceptions que les timides ont de leur timidité et de l'expérience de celle-ci. Dans ce chapitre, les représentations et leurs sous-représentations sont présentées et décrites. Cette déconstruction des discours permettra, dans le chapitre IV, de reconstruire des « idéaltypes » pour chacun des fils de discussion et de procéder à leur analyse. Elles sont soutenues par des citations directes⁹ afin d'illustrer les représentations qui ont émergées de l'analyse.

1 Représentations expérientielles

Les représentations expérientielles regroupent les perceptions subjectives de ce qui fait partie de l'expérience de la timidité chez les timides. Elles renvoient, dans l'ensemble, aux travaux de Susie Scott puisqu'elles font sens de comment la timidité prend forme pour la personne timide (Scott, 2007). La description et l'illustration qui suivent des catégories de représentations permettent toutefois de rendre compte de l'importance par récurrence accordée à chacune d'entre elles. De l'analyse des données, trois dimensions en émergent : les représentations biologiques, psychologiques et interactionnistes. Ces trois catégories ne sont cependant pas mutuellement

⁹ Les citations sont des traductions libres, en français, du texte original en anglais. Toutefois, dans l'impossibilité de trouver une traduction équivalente française ou dans le cas où une traduction faisait perdre le sens du billet original, certains mots ou ensembles de mots n'ont pas été traduits et sont en italique. Afin de respecter la confidentialité des participant.e.s, leur pseudonyme a été anonymisé et numéroté.

exclusives puisque plus d'un type de représentation peut être mentionné au sein d'un même billet : par exemple, parmi les dix-neuf cas (personnes) qui discutent de manifestations psychologiques, onze discutent également des manifestations interactionnistes.

1.1 Les représentations biologiques

Les représentations biologiques regroupent les mentions et les manifestations de la timidité qui sont perçues comme situées dans le corps, à la fois comme un obstacle ou comme quelque chose de visible et d'invisible. Ainsi, la timidité peut être perçue comme un handicap ou comme une maladie :

Ayant perdu l'emploi où je travaillais depuis 7 ans et où j'étais devenu.e¹⁰ suffisamment familier.ère avec les personnes pour réussir à gérer ma timidité handicapante et mes difficultés sociales, je suis maintenant sans emploi depuis un moment. [...] Je suis au début de la trentaine et je vis avec ma mère, principalement à cause de ma timidité et de mes incapacités à communiquer avec les autres. (62, Anxiété sociale, 2019)

J'ai été timide toute ma vie. J'ai essayé : d'être dans un groupe de théâtre [...], de joindre une radio collégiale, [...]. On dirait un handicap, mais un handicap qu'il est socialement acceptable de mépriser et de moquer. [...] Je suis dans la trentaine et j'aimerais vraiment me débarrasser de ce handicap. (2, Compétences sociales, 2019)

Je souffre de phobie sociale, de trouble dépressif majeur et de timidité. (104, Anxiété sociale, 2019)

Pour deux personnes dans la trentaine, la timidité est comparée à un handicap qui empêche d'atteindre des objectifs, comme se trouver un nouvel emploi ou ne plus vivre avec ses parents, ou qui, malgré les tentatives répétées de la vaincre, continue d'habiter la personne. Pour une troisième personne, elle est plutôt perçue comme une maladie, énumérée à la suite de la phobie sociale et du trouble dépressif majeur. La timidité peut également se manifester directement par le corps :

L'autre jour, une voisine m'a dit « Bonjour » et j'ai répondu par « Allô » [...]. Le lendemain, ma mère m'informe que cette femme a dit que j'étais gentil.le mais aussi très timide. Je pensais que mon « Salut » était okay, pas du tout bizarre, mais c'est tout de même comment les gens me perçoivent tout de suite, ça me dérange vraiment parce que j'essaie tellement de mettre ma voix et mon langage du corps en ordre, mais ça ne fonctionne pas. (1, Anxiété sociale, 2019)

¹⁰ Lorsque le genre de la personne n'est pas mentionné ou qu'il est impossible de l'identifier dans la citation originale anglaise, la féminisation par extension est utilisée.

Je ne pense pas être la pire avec les compétences sociales, mais j'ai des problèmes importants dans certains domaines comme mon langage du corps qui est nerveux, mes difficultés à sourire et à regarder les personnes inconnues dans les yeux [...]. (79, Compétences sociales, 2019)

J'ai été obligé de sortir de ma coquille, mais je continue de parler doucement. Je peux parler plus fort, mais toujours dans une voix douce. (70, Anxiété sociale, 2019)

Chaque fois que je dois parler à n'importe qui qui n'est pas de la famille, mon cœur commence à battre très vite et mes mains deviennent parfois humides et moites. (92, Anxiété sociale, 2020)

Je deviens tellement timide que j'ai chaud au visage et dans le corps et que ma voix devient très aiguë et ça me fait sentir encore pire. (73, Compétences sociales, 2020)

Pour ces personnes, la timidité s'incarne dans le langage du corps et peut ainsi être visible face aux autres (Scott, 2005). Ce langage du corps peut être « nerveux » et s'exprimer par une fuite du regard de l'autre ou se manifester par une voix qui devient aiguë. Il peut aussi être invisible comme un cœur qui bat plus rapidement.

1.2 Les représentations psychologiques

Les représentations psychologiques sont caractérisées par un regard porté sur l'intériorité dans les manifestations de leur timidité. Ainsi, le manque de confiance en soi est la manifestation la plus mentionnée, avec 13 personnes qui en discutent, suivie d'un décalage conscient entre le déroulement d'une situation et les discours que la personne a avec elle-même (six personnes). Les citations suivantes illustrent comment le manque de confiance en soi occupe une place importante dans la perception de leur expérience :

Je suis timide et je n'ai pas confiance en moi [...]. Les gens de mon âge ne semblent pas avoir ce problème avec leur confiance en soi. (11, Anxiété sociale, 2019)

Suis-je introverti.e ou suis-je très timide avec de l'anxiété sociale sévère? Je réalise que ces deux choses sont complètement différentes. Un.e introverti.e a confiance en soi. (87, Anxiété sociale, 2019)

Ma suggestion si tu es timide et que ça te dérange est d'y aller une étape à la fois. Construire sa confiance en soi tranquillement, mais constamment. (24, Compétences sociales, 2019)

J'ai besoin d'aide pour être plus confiant, pour ne pas être blessé quand quelqu'un m'insulte quand je sais qu'il plaisante [...]. (22, Compétences sociales, 2019)

Je ne me sens pas confiant.e de parler aux gens, ça s'entend dans ma voix que je suis insécure. (29, Compétences sociales, 2019)

Comment puis-je développer ma confiance en moi sans qu'on me perçoive comme insécure [...] ou juste quelqu'un pour qui on se sent désolé. (79, Compétences sociales, 2019)

Je pense que la plupart des gens approchent [la timidité] du mauvais angle. Vous ne pouvez pas apprendre à parler aux autres personnes *without fixing yourself first*, et c'est difficile d'avoir des compétences sociales sans confiance en soi. La confiance en soi est un mot à la mode dans ce fil de discussion, mais c'est vraiment la clé de la réussite. Vous ne pourrez pas vous engager dans une discussion si vous vous inquiétez de comment les autres vous perçoivent, vous ne serez pas vous-même et vous ne pourrez pas dire ce qui vous vient à l'esprit. (56, Compétences sociales, 2019)

Comment puis-je conquérir ma timidité et ma faible confiance en moi? (18, Compétences sociales, 2019)

La confiance en soi se révèle, au sein des discours, être un élément important d'un soi idéal qui ne serait pas insécure et qui serait apte à recevoir les commentaires des autres. Le manque de confiance en soi est ainsi perçu comme un élément essentiel à construire avant de vaincre la timidité. Autre que le manque de confiance en soi, l'expérience de la timidité peut également s'accompagner d'un décalage que la personne note entre la réalité d'une situation et le discours qu'elle tient avec elle-même, ou encore d'une réflexion perçue comme trop profonde ou longue avant une interaction :

J'évite habituellement les gens parce que mon cerveau me dit que s'ils ne viennent pas vers moi, ils ne veulent pas me parler. (34, Introverti.e, 2019)

En tant qu'introverti.e, je savais que les situations sociales m'épuisaient naturellement, mais être consumé.e par le monologue intérieur que j'avais dans ma tête lorsque j'étais avec des gens ne m'aidait en rien. (46, Anxiété sociale, 2019)

Parce que même si la peur fait partie de l'équation, mon cerveau peut devenir très créatif avec toutes sortes de façons d'utiliser l'anxiété et la timidité pour m'empêcher de sortir. (67, Anxiété sociale, 2019)

[...] je réfléchis trop à ce que je veux dire et je finis toujours par ne rien dire du tout. (66, Compétences sociales, 2019)

[...] j'hésite à dire quoi que ce soit la plupart des jours parce que les groupes [de personnes] sont difficiles [pour moi]. Au travail, je suis très silencieux.euse, mais gentil.le, même si j'ai des difficultés à regarder dans les yeux. Dans les deux cas, j'ai souvent le sentiment que tout le monde me hait même si c'est irrationnel. (4, Compétences sociales, 2019)

Les personnes peuvent ainsi avoir le sentiment que les autres ne les aiment pas ou ne souhaitent pas entrer dans une interaction sociale avec elles. Elles peuvent aussi percevoir le cerveau comme autonome, avec sa propre agentivité, qui leur joue des tours en influençant leurs pensées.

1.3 Les représentations interactionnistes

Au sein des représentations interactionnistes se trouvent les manifestations de la timidité qui s'inscrivent dans une description de l'expérience subjective en relation avec l'autre. Le regard, plutôt que seulement porté vers l'intériorité, biologique ou psychologique, est également porté vers l'extériorité et les interactions sociales. Trois sous-thématiques ont émergées : les lacunes interactionnelles, la peur et le souci du regard des autres sur soi. Dans le cas des lacunes interactionnelles, l'élément le plus mentionné est celui d'un manque de compétences sociales (14 personnes), suivi du sentiment de ne pas s'ouvrir suffisamment au cours d'une interaction (sept personnes). Les personnes expliquent ainsi qu'elles n'ont pas de compétences sociales ou qu'elles ne savent pas quoi dire lors d'une interaction :

J'étais si timide quand j'étais plus jeune, comme je ne pouvais pas briser la glace, j'étais vraiment maladroit et je ne savais jamais quoi dire dans une discussion ! (10, Introverti.e, 2019)

Je manque de compétences sociales et je ne sais pas comment commencer une discussion. (34, Introverti.e, 2019)

J'ai surmonté une partie de ma timidité, mais je me sens encore maladroit.e la plupart du temps parce que je ne sais pas quoi dire quand j'ai une discussion avec quelqu'un que je ne connais pas bien. (91, Introverti.e, 2019)

Chaque fois que les gens essaient de me parler, je ne sais jamais quoi dire et je réponds souvent qu'avec un ou deux mots. (92, Anxiété sociale, 2020)

J'en suis à un point où je n'ai aucune confiance en moi et pas de compétences sociales. (106, Compétences sociales, 2019)

J'essaie d'être plus sociable et d'avoir de meilleures compétences pour parler [...]. (22, Compétences sociales, 2019)

J'ai zéro compétence sociale. (33, Compétences sociales, 2019)

Dans les extraits précédents, elles racontent ne pas « savoir quoi dire » ou « comment commencer une discussion ». Deux personnes mentionnent se sentir maladroites lorsqu'elles doivent entamer une interaction sociale. Pour d'autres, la timidité dans l'interaction sociale ne se

manifeste pas par un manque de compétences sociales, mais plutôt comme une incapacité à s'ouvrir et à « sortir de sa coquille » :

J'ai besoin d'aide pour briser ma coquille, et me faire des ami.e.s. (78, Introverti.e, 2020)

Aujourd'hui, je quitte pour mon premier voyage seul.e [...] je pense que ça m'aidera à me mettre dans des situations inconfortables pour m'ouvrir davantage dans les situations sociales. (61, Identité de soi, 2019)

[...] quand je suis dans un grand groupe, je retourne à ma vieille carapace timide et je deviens bizarre. (81, Compétences sociales, 2020)

J'ai travaillé si fort au cours de ma vie pour être à l'aise avec moi-même, et m'améliorer sur plusieurs facettes, mais le plus gros problème, sortir de ma coquille, me retient. (50, Compétences sociales, 2019)

[...] j'aimerais être plus ouvert et plus sociable comme les autres, mais je suis toujours coincé dans ma coquille, à jouer aux jeux vidéo. (19, Compétences sociales, 2019)

La « coquille » ou la « carapace » est perçue comme un état « naturel », mais indésirable ou qui ne permet pas l'atteinte d'objectifs comme se faire des ami.e.s ou d'entrer dans des interactions sociales. Cette interaction peut, pour d'autres, déclencher une peur. Cette émotion s'illustre explicitement au sein des discours par l'usage du mot ou d'un synonyme. Sa manifestation chez l'individu timide de l'échantillon a pour source différents objets qui renvoient à deux facettes de leur expérience interactionnelle. Ces facettes sont des situations concrètes ou anticipées. La peur qui se manifeste face à une situation concrète s'illustre par une peur de parler devant les autres, des relations et des situations sociales ou de l'action même de socialiser :

J'ai toujours été timide et effrayé des choses comme être le centre de l'attention ou parler en public. (71, Introverti.e, 2020)

Parler devant un groupe est littéralement ma plus grande peur, je ne l'ai jamais fait et je pense même préférer mourir que d'avoir à faire ça lol. (87, Introverti.e, 2019)

La timidité peut être un problème pour plusieurs. La peur et l'insécurité des relations sociales sont réelles et c'est quelque chose que je vivais avant. (24, Compétences sociales, 2019)

[...] quand j'ai quitté le collège, j'ai été frappé.e par la timidité encore une fois et c'est comme si j'ai trop peur de socialiser avec les gens, les collègues, etc. (73, Compétences sociales, 2020)

L'action de devoir socialiser suscite ainsi une peur face à un objet, une situation concrète. Ce qui n'est pas le cas de la peur d'une situation anticipée où elle prend plutôt racine face à des possibilités imaginées de scénarios interactionnels :

Je ne suis pas doué.e pour faire la conversation et je ne parle qu'aux personnes qui sont gentilles avec moi ou qui me parlent en premier. Je ne veux pas être rejeté.e, j'ai donc un peu peur à certains égards. (78, Introverti.e, 2020)

C'est juste que je ne veux vraiment plus me mettre dans des situations embarrassantes. Je ne peux même plus parler à mon.ma patron.ne. (40, Introverti.e, 2020)

Je ne communiquais pas trop parce que j'avais peur que les gens soient offensés. (72, Identité de soi, 2019)

J'ai toujours vécu dans la peur d'être jugé. [...] Nous avons une peur intrinsèque d'avoir l'air ridicules devant les autres. (46, Anxiété sociale, 2019)

[...] j'ai été acceptée dans une très bonne école pour ma maîtrise. J'aurais dû être contente, mais tout ce à quoi je pensais c'était la peur de ne pas avoir de sentiment d'appartenance dans ma nouvelle classe et de ne pas m'entendre avec les autres. (76, Anxiété sociale, 2019)

[...] c'est très bizarre de commencer une discussion avec quelqu'un que je ne connais pas surtout au travail s'il est occupé, je pense que c'est surtout parce que je suis anxieux de peut-être être embarrassé. (83, Compétences sociales, 2019)

Je suis super sensible [dans les discussions], donc je fais rarement confiance aussi à mes ami.e.s parce que j'ai peur d'être critiqué ou quitté. (36, Compétences sociales, 2020)

La peur anticipée s'illustre par les possibilités d'une exclusion, d'un embarras chez soi ou chez l'autre ou d'un regard critique de l'autre sur soi. Ce souci du regard des autres, qui peut parfois déclencher une peur chez certain.e.s timides comme dans les cas précédents, se présente comme une dimension qui revêt une certaine importance :

Je suis généralement silencieux et même mes ami.e.s me décrivent comme socialement maladroit parce que je suis toujours trop mal à l'aise et conscient de mon image et de ce que les autres pensent de moi en public. (71, Introverti.e, 2020)

La timidité est toujours présente, mais j'essaie de me libérer de l'idée que je dois impressionner et me soucier de ce que les autres pensent de moi. La seule chose qui compte est comment je me perçois. (72, Identité de soi, 2019)

Je hais être timide. [...] Je veux juste me lâcher et ne pas me soucier d'être jugé.e ou de perdre des gens. (105, Anxiété sociale, 2019)

Est-ce que quelqu'un d'autre passe de se soucier trop de ce que les autres pensent et à ne pas parler beaucoup à une personnalité super sociable? [...] la meilleure façon de le décrire, c'est quand je suis soûl, mais parfois ça se déclenche sans boire. (49, Compétences sociales, 2020)

Est-ce que quelqu'un a des conseils pour surmonter la timidité et trop se soucier de ce que les autres pensent? (58, Compétences sociales, 2019)

Le souci du regard des autres est une manifestation de la timidité dont certaines personnes veulent se départir. Les peurs concrètes comme anticipées et le souci du regard des autres sont présents à la même occurrence dans l'échantillon.

Les représentations expérientielles de la timidité sont réparties de façon inégale au sein des discours. Dans l'échantillon présent, 43 personnes discutent des représentations interactionnistes, 19 des représentations psychologiques et neuf des représentations biologiques. Dans l'expérience de la timidité, une plus grande attention semble être portée aux manifestations interactionnistes. Ce qui préoccupe ici les timides dans l'expérience de la timide est les manifestations lorsqu'une interaction sociale a lieu ou aura lieu. Elles permettent ainsi d'informer comment la timidité est intrinsèquement liée à la relation à l'autre et à la performance interactionnelle et donc, de confirmer son caractère qui n'est pas qu'individuel (Scott, 2007).

2 Représentations causales

Parmi les personnes qui évoquent les causes, trois thèmes émergent : internes-individuelles, situationnelles et externes-circonstanciennes. Ces catégories se présentent comme des conceptions des causalités qui rappellent, de façon métaphorique, la loupe. Les causes internes-individuelles posent un regard sur l'individu lui-même dans sa conception individuelle et psychologique. Ensuite, les causes situationnelles, où il ne s'agit plus d'une causalité qui vient de l'intérieur de soi, mais de situations particulières qui créent les conditions d'émergence de cette timidité, déplacent le regard vers l'interaction sociale, vers l'entre-deux, entre la personne et le regard biographique. Au sein du troisième type de causalité, externe-circonstanciel, la loupe du regard porté sur soi est la plus éloignée du sujet. Dans ce dernier cas, les personnes portent un regard sur ce qui est également extérieur à elles et ainsi, sur l'ensemble de leur parcours de vie.

2.1 Les causes internes-individuelles

Les causes internes-individuelles regroupent les causes à la fois individuelles et à la fois attribuées à quelque chose qui vient de l'intérieur de la personne timide. Parmi les thématiques recensées, plusieurs se retrouvent également dans les manifestations psychologiques telles que la confiance en soi et les discours que la personne peut avoir avec elle-même, ainsi que les manifestations interactionnistes telles que le manque de compétences sociales. La différence entre une catégorisation expérientielle ou causale se distingue dans la façon dont les personnes en parlent. La différence est perceptible en analysant les discours puisque la confiance en soi peut être une manifestation de l'expérience de la timidité, mais ne pas en être la cause perçue. Dans le cas d'une expérience, la personne la perçoit comme un symptôme ou comme une manifestation de la timidité. Toutefois, dans l'extrait qui suit, par exemple, le manque de confiance en soi est perçu comme la cause de la timidité :

J'étais un enfant timide. Maintenant adulte, j'ai très confiance en moi. (32, Introverti.e, 2019)

Dans cet extrait, la personne perçoit le manque de confiance en soi comme une cause, car elle n'est plus timide à l'âge adulte puisqu'elle a confiance en elle. C'est également le cas pour le décalage conscient entre la réalité d'une situation et le discours que la personne a avec elle-même. Elle peut être racontée comme une manifestation de l'expérience de la timidité, mais elle peut également être perçue comme une cause de leur timidité :

Ma timidité me coûte. Plus tôt cette année, j'ai découvert un amour pour les arts martiaux et j'ai pris un abonnement de quatre mois parce que j'ai pensé que le coût (plus de 300\$) me forcerait à sortir de ma zone de confort. Ça n'a pas été le cas. Je me suis senti.e comme une nuisance tout le temps que j'étais là (je n'arrivais même pas à faire de la corde à sauter) et je me suis senti.e désolé.e pour quiconque avait à se « battre » avec moi parce que j'étais tellement mauvais.e. [...] C'était une mauvaise idée, mais toutes les fois où je n'avais pas honte [...], j'ai aimé l'adrénaline. Et ce n'est pas comme si les personnes se moquaient de moi. En réfléchissant, je réalise que les personnes avec qui j'interagissais m'aidaient et me donnaient des trucs. Si seulement je pouvais me convaincre moi-même. (39, Introverti.e, 2019)

Toutefois, j'aime me concentrer sur ce que je vois (langage du corps et facial) et ne pas trop réfléchir à comment les personnes peuvent se sentir [pendant l'interaction] puisque ça cause ma timidité. (31, Compétences sociales, 2019)

Dans ces extraits, les personnes perçoivent les causes de leur timidité comme étant attribuées à elle-même et, en particulier, en raison des pensées qui peuvent les habiter et qu'elles conçoivent comme étant erronées face à la réalité de certaines situations. En plus du manque de confiance en soi et des discours avec soi, les causes perçues comme internes peuvent être de l'anxiété, un type de personnalité ou une peur :

J'ai vécu beaucoup de timidité toute ma vie à cause de l'anxiété et je travaille à la surmonter récemment avec mon formateur en vente. (100, Compétences sociales, 2019)

Je déteste totalement être comme je suis et j'aurais aimé être né.e avec une personnalité opposée. (87, Introverti.e, 2019)

Selon mes ami.e.s, je suis un gars gentil, mais ce qui m'empêche d'établir une relation amoureuse avec une fille, c'est ma timidité. Ma peur d'être bouleversé est trop forte. (75, Compétences sociales, 2019)

Dans l'ensemble des causes perçues comme internes, la faute est attribuée à soi, qu'elle soit innée (ex. trait de personnalité) ou acquise (ex. confiance en soi). L'analyse de soi se fait ainsi à l'échelle individuelle.

2.2 Les causes situationnelles

Pour certaines personnes, la timidité n'aurait pas – ou n'aurait pas seulement – une cause interne ou externe, mais émergerait plutôt dans une situation avec des conditions particulières en relation avec l'autre. La majorité des causes situationnelles mentionnées sont avec des inconnu.e.s (12 personnes) ou sont issues d'un inconfort (10 personnes). Trois personnes mentionnent que la timidité se présenterait aussi avec des personnes connues. Dans les extraits qui suivent, les personnes partagent des situations avec des inconnu.e.s qui causeraient leur timidité :

Je suis une personne timide quand je rencontre de nouvelles personnes et je veux arrêter d'être si timide. (55, Identité de soi, 2019)

Disons que je suis avec mes ami.e.s, habituellement un groupe de cinq à dix personnes. Parfois encore plus de personnes. Je parlerai beaucoup, je serai à l'aise, complètement confortable. La discussion se déroule aisément et j'aurai de l'énergie et je serai capable de m'amuser. Même une à une, avec juste une personne que je connais bien, discussions parfaites, interactions parfaites, je me sentirai incroyable. Maintenant, disons que je suis avec un groupe de cinq personnes que je ne connais pas bien. Cinq

connaissances. Je serai extrêmement timide. Extrêmement silencieux.euse. Habituellement, les personnes vont commencer à parler de quelque chose et je resterai sur le côté et j'écouterai sans parler. Si elles me disent quelque chose, mon esprit a un blanc complet. Je ne sais pas quoi répondre à part un simple « okay, cool, oui ». Je n'aurai rien à dire. Je serai ennuyant contrairement à mon moi habituel. (42, Compétences sociales, 2019)

Je deviens très timide dans les *partys*. Chaque fois que je vais à un *party* ou si je sors avec des personnes que je ne connais pas très bien, je deviens TRÈS TIMIDE. Parfois, je ne sais juste pas quoi faire avec moi-même (c'est difficile à expliquer). Je suppose que je me retiens sur ce que je veux dire parce que j'ai peur que ça soit bizarre? Je ne peux pas relaxer et c'est très difficile de me sortir de ma zone de confort. (102, Compétences sociales, 2019)

Dans les deux derniers extraits, les personnes expriment ne pas savoir quoi dire lorsqu'elles se retrouvent avec des inconnu.e.s. Cela peut aussi être le cas en présence de personnes connues comme la famille et les ami.e.s, mais à moins forte occurrence :

Je me sens timide de saluer des personnes que je connais déjà. C'est un gros problème pour moi depuis l'enfance. Ça a commencé quand j'allais à la maison de ma grand-mère pour les vacances. C'est une maison où il y a plusieurs générations qui vivent ensemble et je ne sais pas quoi dire ou comment les saluer... croyez-le ou non, quand on approchait de la maison, mon cœur commençait à battre tellement fort que je l'entendais dans mes oreilles... et j'avais des crampes au ventre. Je ne sais pas comment réagir... c'est mon problème... je ne sais pas comment ils.elles vont réagir, je suis trop timide et trop sensible à la critique. (17, Anxiété sociale, 2019)

J'ai très hâte de passer du temps avec mes ami.e.s, mais quand je suis avec eux.elles, je tends à être timide/silencieux.euse, et puis à regretter plus tard de ne pas avoir tout donné. Avez-vous des conseils pour construire sa confiance en soi auprès des ami.e.s, pour leur parler et ne pas être timide? (48, Compétences sociales, 2019)

En plus du dualisme inconnu.e/connu.e, quelques personnes ont mentionné le niveau de confort comme déterminant de la présence de leur timidité et des manifestations qui y sont associées :

Je suis une personne extrêmement timide qui se sent inconfortable d'aller à des endroits où il y a beaucoup de gens (comme des boîtes de nuit, des festivals, des soirées, etc.) et aussi au travail (et quand j'allais aussi à l'école là), je suis une personne silencieuse. Mais quand je suis avec des proches, je peux parler toute la journée, rire et m'amuser. (5, Introverti.e, 2019)

Je ne parle qu'auprès des gens que je connais et avec qui je suis familier.ère et avec qui je me sens confortable. (43, Introverti.e, 2019)

Le niveau de confort, selon les timides, dépendrait de la proximité et de la familiarité des personnes ou du nombre de celles-ci et participerait à poser les conditions de la présence de la timidité.

2.3 Les causes externes-circonstanciennes

Douze personnes discutent de causes qu'elles perçoivent comme externes-circonstanciennes. Ces causes seraient attribuées à des événements ou à des épreuves externes à soi. Ces discours ont la particularité d'avoir une analyse biographique de soi où les personnes ont analysé leur parcours de vie pour comprendre les circonstances qui ont mené à l'émergence de la timidité chez elles. C'est pourquoi je les nomme externes et circonstanciennes. Trois types se présentent dans les données : les épreuves répétitives, les épreuves uniques et l'environnement social d'origine. Les épreuves répétitives sont celles où la timidité émergerait d'une exclusion sociale prolongée au sein de l'environnement social ou à la suite d'intimidations vécues répétées. Dans un premier cas, la personne partage sa théorie causale de l'apparition de la timidité à partir de son vécu et de recherches personnelles qu'elle a entreprises :

Je pense que personne ne naît timide ou anxieux.euse social.e. [...] Une fois qu'une personne atteint l'âge de 6 ou 7 ans, elle sait déjà si elle a un sentiment d'appartenance avec les autres ou non. C'est à ce moment que nous commençons à nous distancier, à devenir timide, certain.e.s peuvent développer une forme d'anxiété sociale, etc... [...] Tout ce que je voulais dire c'est que la timidité n'est pas une tendance avec laquelle tu es né.e [...], c'est une réaction naturelle du cerveau au rejet, au fait de ne pas être aimé.e, d'être évité.e, etc. (51, Anxiété sociale, 2019)

Elle exprime ainsi comment, selon elle, l'exclusion sociale peut mener à la timidité. C'est également le cas d'une personne qui, en plus de vivre de l'exclusion sociale, écrit avoir également vécu de l'intimidation :

J'ai un grave manque de développement social et je n'ai pas beaucoup de compétences sociales fonctionnelles, ce qui entraîne une anxiété sociale et une timidité graves quand je dois parler à des personnes au hasard en personne. Cela est dû à presque une vie entière d'isolement social et d'ostracisation sociale. Ce qui fait que je suis très privé et introverti. Souvent, lors des rares fois où j'ai des interactions sociales, j'agis maladroitement de façon involontaire, je mélange mes mots et mes phrases ou je sonne impoli sans le vouloir.

Vous voyez, la petite ville où je vis à un grave problème de gangs de rue. Ce qui signifie souvent que les *nerds* sont peu nombreux, et que la majorité des jeunes ont pour

modèle le chef de gang de la communauté ou le trafiquant de drogues. Beaucoup d'enfants jusqu'au secondaire veulent être comme eux. Ça a mené à ce que moi, en étant un *nerd* toute ma vie avec aucune envie d'être comme ça, je sois soumis à plusieurs reprises à l'ostracisation sociale, à la démonisation, et a souvent être la cible principale de moqueries et de cruautés. Le pic de cette cruauté a été pendant la *middle school*, puis a diminué par la suite. (101, Compétences sociales, 2019)

Dans ce dernier cas, la personne porte une réflexion sur soi qui inclut également la prise en compte de l'environnement social. Ne s'arrêtant pas qu'au partage de son expérience de l'exclusion sociale et de l'intimidation, elle partage le contexte et la culture sociale qui, selon elle, auraient participé à poser les conditions de sa timidité et de son anxiété sociale.

L'intimidation est une causalité possible de la timidité qui a été vécue par quelques personnes. Dans un cas, il s'agit de moqueries, tandis que dans les trois autres cas illustrés, le terme « intimidation » est directement employé pour rendre compte de l'expérience vécue :

J'ai lutté avec l'anxiété sociale depuis plusieurs années, et on s'est souvent moqué de ma timidité et de ma maladresse dans les situations sociales, ce qui ne fait qu'augmenter le problème. (57, Anxiété sociale, 2019)

J'étais très sociable quand j'étais enfant jusqu'à ce que je me fasse intimider en 5^e année à une nouvelle école dans laquelle j'ai été transféré.e. À partir de ce moment, je suis devenu.e très timide avec les nouvelles personnes. (45, Anxiété sociale, 2019)

J'ai été intimidé.e à un jeune âge. Je pense que ça a contribué à ma timidité. (70, Anxiété sociale, 2019)

J'ai été intimidé.e donc peut-être que maintenant, j'ai peur des gens, ou je suis toujours timide, ou un mélange des deux. (29, Compétences sociales, 2020)

Les facteurs environnementaux, comme l'intimidation, sont perçus comme ayant contribué à ce qu'elles deviennent timides. Des recherches en psychologie confirment, en effet, que ces facteurs peuvent être contributoires (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009).

Les épreuves uniques sont des événements clés qui auraient, selon la personne qui écrit, participé au déclenchement de la timidité chez elle. Deux épreuves ont été nommées : la dépression et la séparation amoureuse. Dans le cas de la dépression, elle aurait poussé la personne à disparaître (Le Breton, 2015) dans sa chambre pendant une période de six ans, la menant à une perte de confiance en soi, à une perte de ses capacités à socialiser et à des difficultés à recevoir sans tristesse les taquineries amicales. Pour les personnes qui ont nommé l'épreuve d'une rupture

amoureuse, elle aurait contribué à ce que la personne devienne timide ou « beaucoup plus réticente » (11, Anxiété sociale, 2019) à interagir avec les autres.

L'environnement social d'enfance est une thématique qui a été mobilisée par quelques personnes qui écrivent avoir vécu des épreuves répétitives d'intimidation et d'exclusion sociale. Cependant, la mention de l'environnement social peut également ne pas inclure ces deux épreuves. C'est le cas de la personne qui suit :

J'ai 21 ans et je suis issu d'une énorme famille dans un petit village aux États-Unis. Je suis un enfant né au milieu et je ne pense pas que je me démarquais. Je ne causais pas de problèmes, je n'ai pas eu de crise d'adolescence qui aurait pu faire que mes parents me donnent plus d'attention, donc je n'ai pas eu beaucoup d'attention. Je suis entré au collège douloureusement timide et parfois maladroit, parce que je n'avais jamais quitté mon village avant. (95, Individu, 2019)

Ici, la personne explique comment l'environnement social familial dans lequel elle a grandi, par son rang de naissance, le nombre d'enfants et le lieu géographique, aurait participé à sa timidité.

Au sein des représentations causales, les causes internes-individuelles et situationnelles sont les plus mentionnées (par 25 et 24 personnes respectivement). À moins forte occurrence, les causes externes-circonstanciennes sont discutées par 12 personnes. Les participant.e.s qui ont une analyse externe-circonstancielle des causes de leur timidité font une lecture biographique et sociale de ce qu'ils.elles sont. Ils.elles repositionnent ainsi leur comportement dans leur parcours de vie et mobilisent l'environnement social et les épreuves vécues pour en comprendre les causes. L'émergence de la timidité est perçue comme ne découlant pas seulement d'une lacune attribuée à soi, mais peut également être le résultat d'un ensemble de circonstances externes au cours de leur vie. Néanmoins, pour la majorité, les causes sont attribuées à soi ou à une situation interactionnelle.

3 Représentations temporelles

Quatre thématiques temporelles ont pu être regroupées sous deux représentations : le temps long (depuis toujours et depuis l'enfance) et le temps moyen (depuis l'adolescence et depuis plusieurs années). À la suite de ces deux représentations, il m'a paru pertinent de poser une hypothèse justificative de l'absence du temps court dans les billets des participant.e.s.

3.1 Temps long : depuis toujours et depuis l'enfance

La représentation du temps long se décrit par une timidité présente depuis toujours ou depuis l'enfance. Parmi les discours, la timidité présente depuis toujours s'illustre par des ensembles de termes comme « toujours été », « toute ma vie » ou « ma vie entière ». Certaines personnes qui expliquent être timides depuis l'enfance sont précises sur l'âge. Les autres écriront tout simplement qu'elle les accompagne depuis leur enfance :

Depuis que j'ai été capable de parler, j'ai été une personne très timide et introvertie. (43, Introverti.e, 2019)

J'ai toujours été timide depuis que j'ai comme 6 ans. (12, Anxiété sociale, 2019)

Ça a été un gros problème pour moi depuis l'enfance... (17, Anxiété sociale, 2019)

J'ai 18 ans et j'ai été timide toute ma vie. (104, Anxiété sociale, 2019)

Je suis une étudiante à l'université, et aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été le type de personne timide, introvertie et anxieuse *as hell* quand je dois parler devant les autres. (76, Anxiété sociale, 2019)

J'ai été timide toute ma vie. (2, Compétences sociales, 2019)

Pour ces personnes, la timidité se présente comme une identité qui découle d'une longue association avec celle-ci au cours de l'expérience de vie de la personne, par le regard des autres, mais aussi par leur propre regard (Scott, 2007).

3.2 Temps moyen : depuis l'adolescence et depuis plusieurs années

Bien qu'un plus grand nombre de personnes mentionnent un temps long, quelques-unes disent avoir plutôt commencé à expérimenter la timidité un peu plus tard dans leur vie, soit à l'adolescence ou depuis plusieurs années, que je ne nomme un temps moyen. Dans le cas d'une timidité émergeant à l'adolescence, les personnes attribuent les causes à un changement chez elles provoqué par elles-mêmes ou par un événement extérieur :

Depuis le secondaire, les gens ont l'air d'avoir arrêté de m'aimer, parce que j'ai développé des croyances limitantes à propos de moi et parce que je suis devenue une personne plus mature, mais moins agréable. À l'école primaire, j'étais considéré comme le clown de la classe, et les enfants décidaient s'ils.elles iraient à une excursion seulement si j'y allais. J'aimais cette attention positive. Je faisais des acrobaties, je me ridiculais, etc. Tant que ça faisait rire les gens. C'est ce que j'aimais le plus. Faire rire les gens. C'est ce qui me manque depuis toutes ces années. (77, Identité de soi, 2019)

J'ai toujours été amical.e et j'ai toujours réussi à me faire de nouveaux et de nouvelles amies, peu importe où j'allais. [...] Cependant, depuis le secondaire ça a changé. Je ne peux pas mettre le doigt sur ce qui est exactement arrivé ou ce qui a changé, mais je suis devenu.e cette personne silencieuse et timide. (99, Compétences sociales, 2019)

Enfants sociables, ces personnes évoquent un changement chez elles, mais aussi chez les autres qui fait apparaître la timidité dans leur vie. Certaines personnes abordent les notions de temps, mais avec imprécisions. L'une d'entre elles mentionne, par exemple, que cela fait « plusieurs années », tandis qu'une autre ne sait pas depuis quand, mais sait qu'elle n'a « pas toujours été comme ça » :

Je me souviens que je n'ai pas toujours été comme ça. On me décrivait comme sociable et extraverti.e, et maintenant les gens me disent que je suis timide et silencieux.euse [...]. [...] je ne sais pas ce qui est arrivé [...]. (15, Anxiété sociale, 2019)

Je suis un homme très timide. Je ne sais pas quand j'ai commencé à être comme ça, mais c'est sûr que c'était il y a plusieurs années. (47, Compétences sociales, 2019)

Quand j'étais jeune, j'étais un.e enfant ouvert.e, je courrais et je parlais toute la journée. Mais quelque chose est arrivé dans ma vie qui a changé ces qualités. Plutôt que d'être ouvert.e, j'étais maintenant fermé.e, avec des problèmes à socialiser. Le moment où j'ai réalisé que j'avais ça, j'ai décidé de l'affronter et de faire un changement. (24, Compétences sociales, 2019)

Un élément est commun à quatre des personnes évoquant depuis un temps moyen l'arrivée de la timidité dans leur trajectoire de vie : l'événement est inconnu. Bien que certaines personnes écrivent savoir les causes de leur timidité, la majorité de celles qui sont dans cette représentation a écrit ne « pas savoir ce qui est arrivé ».

Dans l'ensemble, pour les individus qui mentionnent la dimension temporelle de la présence de la timidité, elle se présente comme un « état » qui a accompagné ou qui accompagne la personne depuis un certain temps, ce temps étant plus souvent long (20 personnes) que moyen (7 personnes). Les causes sont parfois connues ou inconnues. Au sein de cet échantillon, les personnes qui disent vivre de la timidité et qui choisissent d'en discuter via des fils de discussion en ligne partagent des expériences ancrées dans une temporalité longue au sein de leur parcours et de leur expérience de la vie et de ce qu'ils.elles sont. Il ne s'agirait ainsi pas, pour les

participant.e.s qui évoquent cette temporalité, d'une « identité » tout juste naissante, mais d'un comportement qui est devenu une identité au fil des interactions sociales avec les autres.

4 Représentations croisées de la timidité et de l'anxiété sociale

Dans le chapitre I portant sur l'histoire de la timidité, j'ai rapporté que la timidité a été médicalisée en phobie sociale en 1980 au sein du DSM-III, puis en anxiété sociale en 1994 au sein du DSM-IV. Suivant cette pathologisation d'une forme de la timidité, je me suis intéressée à la façon dont les personnes qui s'identifient comme timides percevaient ces deux ou trois entités lorsqu'elles étaient mentionnées. Ces catégories sont-elles des synonymes ou des entités distinctes? L'analyse des données a permis de constater qu'au sein des billets retenus, l'anxiété sociale avait également été mentionnée par un peu plus d'un tiers des personnes (39 personnes), qu'elles s'identifient actuellement ou se soient déjà identifiées à la timidité. Bien que la majorité ait écrit dans le fil de discussion sur l'anxiété sociale, ces deux entités ont également été mentionnées dans les trois autres fils de discussion. Les représentations que se font les personnes de la paire timidité/anxiété sociale sont multiples, diverses et contradictoires les unes avec les autres. Quatre représentations ont été extraites : une conception hiérarchique, une conception opposée en continuum ou non, une identification aux deux entités sous la forme d'une identité double similaire ou distincte et la présence d'une troisième entité nommée timidité extrême.

4.1 Conception hiérarchique de la timidité et de l'anxiété (sociale)

La conception hiérarchique de la timidité et de l'anxiété sociale s'est présentée sous deux formes : l'anxiété comme faisant partie de l'expérience de la timidité et la timidité comme part de l'anxiété sociale. La première a été mentionnée plus souvent que la deuxième, c'est-à-dire par sept personnes :

Je suis une personne extrêmement timide et introvertie. Je suis toujours anxieuse près des gens et je n'initie jamais la conversation par peur de la réponse que j'aurai. (23, Introverti.e, 2019)

J'aime parler à quelqu'un, je ne sais juste pas comment les approcher. Je veux désespérément connecter avec quelqu'un, mais l'anxiété entourant les interactions humaines me gêne un peu, je suppose. (74, Identité de soi, 2019)

Donc pensez à des situations sociales qui vous donneraient de l'anxiété, pensez à ces choses comme étant votre *bucket list*. Participez à du bavardage avec des inconnu.e.s ou trouvez le courage de vous introduire ou même d'inviter quelqu'un à un rendez-vous. Plus vous les évitez, plus votre anxiété s'envenimera. (100, Anxiété sociale, 2019)

L'anxiété fait partie des formes de manifestations du « Je » Timide, émotion privée avec soi face à une interaction sociale (Scott, 2007). Quant à la timidité comme part de l'expérience de l'anxiété sociale, elle a été mentionnée par une personne de l'échantillon :

Est-ce que vous pensez qu'on peut tout faire par soi-même ou non? Je crois que tout est possible et à toute cette connerie motivationnelle, mais parfois, on dirait que c'est impossible de surmonter l'anxiété sociale avec ses symptômes physiques, sa timidité, sa maladresse, etc. (13, Anxiété sociale, 2019)

La personne perçoit ainsi la timidité comme un symptôme de l'anxiété sociale, ce qui rend impossible une représentation de celle-ci sur un continuum, ce qui peut être le cas pour une timidité avec de l'anxiété.

4.2 Conception sur un continuum

Plusieurs personnes qui ne s'identifient pas à l'anxiété sociale ont une conception opposée de ce que sont ces deux entités. Cette opposition est perçue comme un continuum alors que l'anxiété sociale se présente comme une timidité forte :

Est-ce que j'ai de l'anxiété sociale ou suis-je seulement très timide avec peu de confiance en moi? [...] Je ne suis pas sûre si j'ai de l'anxiété sociale ou pas. Je suis timide et je n'ai pas confiance en moi c'est sûr, mais est-ce que ça se développe présentement à un niveau d'anxiété? (11, Anxiété sociale, 2019)

La timidité, c'est de la honte. L'anxiété sociale, c'est de la timidité chronique. (80, Anxiété sociale, 2019)

Je n'ai jamais été intimidé.e, j'ai juste développé de l'anxiété sociale en 6^e année que j'appelais [alors] de la « timidité » jusqu'à ce que je m'aperçoive des années plus tard que ça va beaucoup plus loin que d'être seulement timide et maladroit.e. (6, Anxiété sociale, 2019)

Je suis timide depuis que je suis enfant. En vieillissant, j'ai réalisé que ce n'était pas de la simple timidité et que j'avais de l'anxiété. (27, Anxiété sociale, 2019)

La timidité est mentionnée comme étant « juste » de la timidité ou de la « simple timidité ». L'anxiété sociale est ici perçue comme étant un comportement ou une « affection » plus sérieuse que la timidité, ce qui positionne les deux entités sur un continuum de gravité. L'une d'entre elles

mentionne également que l'anxiété sociale est une timidité chronique, ce qui corrobore également cette perception.

4.3 Identité double : similaire ou distincte

Certaines personnes de l'échantillon écrivent être à la fois timides et anxieuses sociales. Elles portent ainsi une identité double. Parmi les discours, ces identités peuvent être perçues comme étant similaires ou distinctes. Dans les cas qui suivent, par exemple, les trois personnes usent de la barre oblique pour rendre compte, par écrit, de leur expérience double et similaire :

J'ai fait beaucoup de chemin avec les différents aspects de mon anxiété sociale/timidité, mais j'ai toujours peur de la confrontation dans beaucoup de situations. (8, Anxiété sociale, 2019)

Je deviens anxieux social/timide quand d'autres professeur.e.s sont dans la pièce. (38, Anxiété sociale, 2019)

Bonjour, [...] j'ai de la timidité/anxiété sociale. (19, Compétences sociales, 2019)

Cette double identité peut cependant représenter deux expériences différentes et ne pas se positionner comme une continuité de l'une et l'autre :

Donc, comment pensez-vous pourrais-je me débarrasser de ma timidité pendant mes entretiens pour un emploi? Je dois vraiment mentionner que, non seulement je suis un introverti, mais j'ai aussi de l'anxiété sociale et de la timidité. (26, Introverti.e, 2019)

Après 2018, j'ai réalisé que j'avais de l'anxiété sociale. Je l'ai surmonté avec des petits pas pour apprendre à communiquer. [...] la timidité est toujours présente, mais j'essaie de lâcher prise sur l'idée que je dois impressionner les gens et me soucier de ce qu'ils pensent. Maintenant, la seule chose qui compte est comment moi je me vois. (72, Identité de soi, 2019)

L'anxiété sociale et la timidité sont un combo mortel. Tu veux demander un rendez-vous romantique à quelqu'un que tu connais très bien, mais l'anxiété sociale et la timidité font équipe et sont plus efficaces que la peur ne pourra jamais l'être. (67, Anxiété sociale, 2019)

La troisième personne mentionne comment ces deux entités perçues comme distinctes peuvent, selon elle, doubler les difficultés vers l'atteinte d'un objectif. Dans les deux premiers cas, la première personne mentionne avoir également de l'anxiété sociale, mais demande des conseils pour se départir de sa timidité, tandis que la deuxième personne dit avoir surmonté l'anxiété sociale, mais être toujours timide. Dans les discours, il y a ainsi une possibilité d'avoir les deux,

mais de se départir de l'une tout en gardant l'autre, ce qui renvoie à la multiplicité des représentations et des conceptualisations de ces deux entités au sein de la science (Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017).

4.4 Troisième entité : la timidité extrême

À la lecture des données, une troisième entité se dévoile : la timidité extrême. Les personnes nomment leur expérience ainsi pour illustrer l'intensité de leur timidité qui n'est pas, selon elles, une pathologie. Elle semble ainsi se situer entre la timidité et l'anxiété sociale.

Suis-je introverti.e ou suis-je seulement vraiment timide avec une anxiété sociale sévère? [...] La conclusion que j'en tire, selon moi, c'est que mon cas n'est pas de l'introversion, c'est juste un cas extrême de timidité, peut-être même une timidité critique? (87, Anxiété sociale, 2019)

Anxiété sociale ou timidité? Depuis que je suis petit.e, on me percevait comme timide, ou coincé.e, ou distant.e. C'était toujours juste ça pour moi, de l'extrême timidité (et le jour où éventuellement je la surmonterais), jusqu'à ce que je trouve des mêmes Internet sur l'anxiété sociale et que je me reconnaisse [...]. Et puis après j'ai commencé à tout étudier le trouble, et là je me demande : suis-je vraiment juste timide? (69, Anxiété sociale, 2019)

Je deviens extrêmement anxieux.euse face à l'imprévisibilité et j'ai besoin de critères, de règles et de noir et blanc dans mes relations. [...] j'ai l'air hostile, rigide, crispé, etc., et je veux vraiment me faire un ou une ami.e, mais je suis incapable de le faire en raison d'une impolitesse involontaire ou d'une timidité extrême (généralement avec des personnes avec lesquelles j'ai été impoli.e par accident). (63, Compétences sociales, 2019)

Je lutte beaucoup avec de l'extrême timidité. Je m'isole et j'évite de déranger les autres parce que c'est toujours ce que je finis par faire. (97, Compétences sociales, 2019)

Au moment où j'ai fini l'école primaire, j'avais tout appris correctement. Mais d'un point de vue social, j'étais toujours extrêmement timide. (68, Compétences sociales, 2019)

L'usage du terme « extrême » semble servir à illustrer la gravité de leur timidité qui ne serait pas encore « assez » extrême pour être qualifiée de trouble de l'anxiété sociale. La timidité extrême est ainsi représentée comme faisant partie d'un continuum, entre la timidité et l'anxiété sociale.

Les extraits de cette section et leur analyse illustrent comment les personnes qui s'identifient ou se sont déjà identifiées à la timidité se représentent la relation entre la timidité et l'anxiété

sociale. Les individus timides peuvent ainsi avoir une représentation hiérarchique (huit personnes) ou sur un continuum (12 personnes) de ces deux « états » avec une troisième entité, la timidité extrême (huit personnes), se situant entre les deux. Ils peuvent également s'identifier aux deux concepts qui peuvent représenter une seule expérience (neuf personnes) ou deux expériences distinctes (neuf personnes) de ce qu'ils sont et vivent. Ces diverses perceptions renvoient aux théories psychologiques quant à la relation timidité-anxiété sociale. Comme il a été vu dans le chapitre I¹¹, deux théories en psychologie coexistent pour rendre compte de cette relation : la première les conçoit comme étant sur un continuum, tandis que la seconde les conçoit comme des entités distinctes avec quelques éléments communs (Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017).

L'analyse des données au sein de l'échantillon des quatre fils de discussion a permis de faire émerger quatre thématiques et leurs sous-thématiques par lesquelles les personnes timides se représentent la timidité : expérientielles, causales, temporelles et croisées (timidité-anxiété sociale). À la seule description de ces représentations et de leur illustration par des citations, il est possible de constater la multiplicité des perceptions existences d'un même phénomène social. Les extraits cités ne sont toutefois pas mutuellement exclusifs à la représentation dans laquelle ils s'inscrivent. Comme chacun des fils de discussion porte sur un sujet, ou un angle d'approche différent de la timidité, une analyse croisée entre les représentations, les fils de discussion et les motivations des billets permettra de proposer des « idéaltypes ». Par ces « idéaltypes », je souhaite comprendre ce qui caractérise chacun d'entre eux et saisir si des particularités peuvent en émerger. Est-ce que le fil de discussion choisi pour parler de la timidité influe sur les représentations de celle-ci? Comment se définissent ces points d'ancrage par lesquels les personnes timides choisissent d'écrire sur leur expérience de la timidité?

¹¹ Voir section 2.1 Mise en contexte : les recherches en psychologie.

Chapitre IV – Analyse d'un problème social à partir du regard expérientiel

« Cependant, les mesures empiriques de la timidité nous introduisent à un tout nouvel ensemble de problèmes conceptuels, notamment parce qu'elles révèlent comment les personnes font l'expérience de la timidité de différentes façons et à des degrés divers. »

(Scott, 2007 : 2)

Il n'y a pas que les expert.e.s qui rencontrent des difficultés conceptuelles (Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017 ; Schmidt et Buss, 2010) dans la définition précise de ce qu'est la timidité contemporaine dans ses manifestations (ou « symptômes ») et ses causes. L'analyse des représentations de la timidité à partir de discours rédigés par des timides au sein d'un forum de discussion a permis d'exposer et de décrire sa complexité et sa multiplicité représentationnelle subjective. La timidité ne se vit pas de la même façon chez tou.te.s les timides (Scott, 2007). Dans le cas de notre forum de discussion, le fil de discussion sur la timidité n'étant pas actif, les timides utilisent d'autres fils de discussion pour rendre compte de leur expérience. Pour cette recherche, les fils « Identité de soi », « Introverti.e », « Compétences sociales » et « Anxiété sociale » ont été sélectionnés puisqu'ils étaient les fils au sein desquels la timidité était la plus discutée. Dans le corpus de ce mémoire, des tendances représentationnelles émergent pour chacun des fils de discussion que je présenterai sous la forme « d'idéaltypes », pour ensuite présenter les similitudes.

1 Quatre « idéaltypes » de la timidité

La manière dont les personnes rendent compte de leur timidité sur le forum étudié dépend en partie du fil de discussion au sein duquel elles écrivent. Chacun de ces fils de discussion est en effet identifié par une catégorie distincte - anxiété sociale, introversion, compétences sociales et identité de soi - qui engage une manière spécifique d'envisager la timidité. Les timides échangent ainsi au sein de fils de discussion nommés différemment. Pour rendre compte de ces manières

spécifiques, un « idéaltype » pour chacun des fils de discussion est présenté en croisant les représentations des timides de la timidité et leurs motivations (Rouquette, 2008) à écrire leur billet.

1.1 « Identité de soi » : le processus optimiste de la transformation de soi

Au sein du fil de discussion « Identité de soi », les billets ont pour thèmes des réflexions, des questionnements et des partages d'événements sur soi. En raison du faible nombre de billets (huit) dans l'échantillon, une analyse à partir des représentations ne permet pas de tirer un « idéaltype ». Néanmoins, lorsque j'observe également les motivations des personnes à écrire leur billet et les objectifs pour elles-mêmes et auprès des autres (Rouquette, 2008), quelques particularités émergent.

Les billets qui se retrouvent dans ce fil de discussion s'apparentent au journal intime ou au blogue (Hénaff, 2011 ; Paldacci, 2003). Les personnes y rédigent un extrait de ce qui se déroule dans leur vie ou une réflexion afin de livrer une exposition de soi intime, mais anonyme par l'usage d'un pseudonyme (Hénaff, 2011). Cela s'applique à la moitié des billets de l'échantillon qui ont pour motivation le partage d'une expérience (Rouquette, 2008). Leur particularité est le partage d'événements heureux ou d'un optimisme face à soi et au futur, ce qui est plutôt rare dans les autres fils de discussion. En effet, dans presque l'ensemble des billets de l'échantillon de ce mémoire, les personnes écrivent plutôt dans un moment de questionnements en posant un regard critique envers elles-mêmes. Pour quatre personnes du fil « Identité de soi », c'est l'optimisme face à un soi en transformation qui est partagé par des extraits de victoires ou d'espoir face à soi-même et à sa timidité. L'une d'entre elles raconte ainsi sa fébrilité avant d'entamer son premier voyage seule qui lui permettra de sortir de sa zone de confort :

Aujourd'hui, je quitte pour mon premier voyage seul.e. Je suis très nerveux.se et excité.e. Je n'ai jamais fait ça avant et c'est très épeurant, mais je vais tout de même le faire. Je suis une personne timide et ce n'est pas quelque chose que je fais du tout, mais je voulais passer un peu de temps ailleurs et je pense que ça m'aidera à me mettre dans des situations inconfortables pour m'ouvrir davantage dans les situations sociales. (61, Identité de soi, 2019)

Dans cet extrait, la personne perçoit le voyage comme une porte vers le dépassement de la timidité. Deux autres personnes racontent leur parcours de vie et les petits pas qu'elles ont faits et qu'elles continuent de faire pour surmonter leur timidité :

Je pense que je me transforme en ce que j'étais supposé.e être. [...] Après 2018 : 1) j'ai réalisé que j'avais de l'anxiété sociale. Je l'ai surmonté en faisant constamment des petites pas pour communiquer 2) j'ai commencé le gym et à travailler sur ma confiance en moi et je suis passé.e de zéro confiant.e à un peu confiant.e 3) je n'ai plus de sentiment de pitié envers moi-même [...] Maintenant : OBJECTIFS [la personne liste six objectifs]. J'ai encore beaucoup à découvrir, mais je crois que je me transforme en la meilleure personne que je suis supposée être. (72, Identité de soi, 2019)

Je pense que je suis finalement un adulte et ce n'est pas si mal. [...] Je suis entré au collège douloureusement timide et parfois maladroit, parce que je n'avais jamais quitté mon village avant. Cependant, je pense que j'ai beaucoup grandi émotionnellement pendant ces années, et à la fin, j'étais (et suis) toujours introverti, mais j'étais beaucoup plus sociable. [...] Maintenant que je suis finalement dans une position stable avec les moyens de prendre soin de moi, je pense à (95, Identité de soi, 2019)

Toutes deux mentionnent qu'elles peuvent maintenant prendre soin d'elles, être « responsables » et « s'acheter des vêtements » (72, Identité de soi, 2019), ou « avoir les moyens de prendre soin de quelqu'un d'autre » comme un chat (95, Identité de soi, 2019). Surpasser sa timidité est ainsi perçue comme une étape vers l'autonomie et la responsabilité dans une trajectoire vers le devenir adulte (Cicchelli, 2001 ; Van de Velde, 2008). Cette idée d'une timidité qui n'a pas sa place chez « l'adulte » a été évoquée chez Campbell. Le médecin, en 1896, définissait la timidité comme normale au cours de l'enfance, mais pathologique chez l'adulte (Campbell, 1896). L'âge semble ainsi avoir un poids dans la représentation de la timidité qui est plus tolérée au cours de l'enfance, mais qui demande à être surpassée dans le parcours vers l'âge adulte.

Dans ces trois extraits, les personnes ont accepté la timidité comme une déviance et comme « un problème à surmonter » (Scott, 2007 : 166). Par différentes actions posées, elles partagent ainsi le processus optimiste de leur transformation de soi (Hénaff, 2011).

1.2 « Introverti.e » : la timidité acquise face à l'introversion innée

La différence conceptuelle entre l'introversion et la timidité est source de débat. Dans la littérature, il a été vu précédemment que ces deux termes ont été utilisés de façon

interchangeable ou ensemble au sein des recherches en psychologie (Schmidt et Buss, 2010). Dans la culture populaire, la publication en 2012 du livre *Quiet* et de la présentation *TED Talk* de Susan Cain sur YouTube, visionnée un peu plus de 10 millions de fois, ont nourri un mouvement de réaffirmation positive de l'introversion *dans un monde qui ne peut pas s'arrêter de parler*¹² (Cain, 2012 ; TED Talk, 2012 ; Collin, 2016). S'identifiant elle-même à l'introversion, Cain y décrit les qualités des introverti.e.s et ce qu'ils.elles peuvent apporter à la société dans une réaffirmation positive identitaire.

Au sein du fil de discussion « Introverti.e », ce débat est également présent. Face aux normes sociales de l'extraversion et de la sociabilité, l'introversion et la timidité ont ainsi en commun de se positionner comme déviance sociale (Collin, 2016 ; Scott, 2007). Cependant, même si elles sont toutes deux aux antipodes de la norme de la sociabilité, les deux identités ne sont pas défendues de la même façon. Plusieurs messages rédigés au sein du fil « Introverti.e » ont pour sujet la revendication de l'identité introvertie comme distincte de la timidité. L'introversion, perçue comme un trait de personnalité, innée et permanente, s'oppose ainsi à la timidité qui est impermanente et peut être surmontée :

Cela doit être clair, l'introversion N'EST pas la timidité. L'introverti.e aime passer du temps seul.e et devient épuisé.e émotionnellement après avoir passé beaucoup de temps avec les autres. La personne timide ne veut pas être seule, mais est inhibée et a peur d'interagir. Beaucoup de personnes font cette erreur de mélanger l'introversion et la timidité, mais elles sont différentes. (200, Introverti.e, 2019)¹³

La personne introvertie donne une importance à la distinction de ces deux identités déviantes. En réponse, les introverti.e.s revendiquent positivement une identité transgressive face à la majorité « normale » (Becker, 1985 ; Collin, 2016). Ils.elles ne sont pas dans la transformation de soi comme c'est le cas pour les timides du fil « Identité de soi ».

Chez les timides qui ont choisi ce fil de discussion pour y écrire leur billet, la perception de la différence entre l'introversion et la timidité est le même que celui des débats. L'introverti.e aurait « confiance en soi » (87, Introverti.e, 2019) et choisirait de ne pas socialiser, tandis que la personne timide veut socialiser, mais elle éprouve des difficultés (Scott, 2007). Ces

¹² Traduction libre du titre original *Quiet : The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking* (Cain, 2012).

¹³ Cet extrait est à titre illustratif et n'a pas fait partie du corpus de données retenu et analysé.

représentations expérientielles sont les mêmes que celles des psychologues Henderson et Zimbardo : « les introverti.e.s n'ont pas peur des situations sociales; les introverti.e. préfèrent simplement les activités solitaires. Les individus timides préféreraient être avec les autres, mais l'expérience de la timidité les en empêche » (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 : 1). Ce que disent les individus timides au sein de ce fil reflète le discours expert.

Parmi les représentations de la timidité, les personnes timides au sein de ce fil de discussion ont une représentation expérientielle de la timidité qui est interactionniste et psychologique. Pour elles, la timidité se manifesterait par un manque de compétences sociales, par la peur concrète de parler à des inconnu.e.s, comme un manque de confiance en soi et comme un décalage conscient entre le déroulement d'une situation et les discours que la personne a avec elle-même. Les représentations causales sont principalement situationnelles, causées par un inconfort avec l'autre, ou peuvent être internes en raison, par exemple, d'une lacune attribuable à soi. Les représentations temporelles et croisées de la timidité et de l'anxiété sociale sont insuffisantes pour en tirer une analyse.

La perception qu'ont les timides de la timidité au sein de ce fil de discussion s'inscrit comme un désir de socialiser brimé par l'expérience d'un stress dramaturgique (Scott, 2007 : 48). La timidité est plutôt représentée comme étant impermanente et comme ne faisant pas partie de l'identité. Elle est vécue comme quelque chose qui habite la personne dans un contexte particulier, comme celui d'être inconfortable avec l'autre. Cette timidité moins *identitairement* forte pourrait être corrélée avec l'identification forte des introverti.e.s qui perçoivent leur état comme étant physiologique, neurochimique (Collin, 2016) ou un trait de personnalité inné au sein de ce fil de discussion.

Pour les personnes introverties qui seraient également timides, la timidité n'est pas positive et permanente, mais plutôt un inconvénient impermanent. Alors que les personnes introverties se présentent comme légitimement transgressives à la norme en raison de leur identité innée, les personnes timides ne souhaitent pas transgresser : elles ne veulent plus être *étrangères* à l'univers de la sociabilité et de l'extraversion (Becker, 1985).

Les représentations biologiques n'ont pas été mentionnées, ni les causes externes-circonstanciennes. Contrairement aux introverti.e.s qui perçoivent leur expérience comme pouvant être ancrée dans le corps (Collin, 2016), les timides déplacent plutôt leur regard, dans la façon qu'ils se racontent, vers la relation avec l'autre et leurs lacunes. Les personnes timides de ce fil ne portent également pas un regard réflexif sur l'ensemble de leur vie pour en connaître les causes. Leurs causes sont simples : les autres (interactions) ou soi-même. Elles font une analyse du présent et de ce qui se passe maintenant.

Ce dernier élément s'illustre par la motivation de leurs messages. L'objectif des timides à écrire au sein du fil de discussion « Introverti.e » découle d'une demande de conseils, d'une tentative de valider leur expérience ou afin d'obtenir l'opinion des autres internautes sur leur identité. Dans la quête de leur diagnostic identitaire, trois personnes demandent l'opinion des autres afin de déterminer si elles sont introverties, timides ou anxieuses sociales. Sept personnes sont plutôt en quête de conseils pour la surmonter puisqu'elle est perçue comme un obstacle à des objectifs personnels comme se faire des ami.e.s, avoir une relation amoureuse ou socialiser dans un contexte de travail avec les collègues ou les patron.ne.s. Quatre personnes souhaitent plutôt valider si d'autres sont aussi timides, mais l'ont vaincu ou réussissent à la vaincre temporairement avec de la confiance en soi ou avec des techniques de passage (Goffman, 1963b). Ces techniques, comme porter des lunettes de soleil ou mâcher de la gomme, leur permettent d'avoir le sentiment de ne plus être timides au regard des autres ou de soi-même et de cacher leur stigmaté.

Comme mentionné précédemment, les représentations de la timidité au sein du fil de discussion « Introverti.e » se caractérise par une représentation expérientielle interactionniste et psychologique et par une représentation causale situationnelle (inconfort avec les autres) ou interne (lacune chez soi). La timidité et l'introversión se présentent comme des identités distinctes, dont la première est acceptable puisqu'innée et physiologique et la seconde est inacceptable puisqu'elle est transformable (Hénaff, 2011), comme si elle était une « maladie de la volonté » (Lloyd, 2006 : 22). Dans les deux « idéaltypes » qui suivent, il sera exposé comment les deux fils de discussion où la timidité est la plus discutée peuvent également se la représenter de façons différentes.

1.3 « Compétences sociales » : la quête du *secret* des interactions sociales

Dans le fil de discussion « Compétences sociales », les personnes timides se représentent la timidité comme étant surmontable en obtenant le *secret* des compétences sociales (Simmel, 1950 ; Scott, 2007). C'est par la demande de conseils auprès des pairs qu'elles cherchent à l'acquérir. En effet, pour 35 personnes sur 47 qui ont écrit dans ce fil, la motivation du billet est une demande de conseils pour ne plus être timide dans les interactions sociales. Dans la somme des personnes qui cherchent des conseils dans l'échantillon, cela représente 35 personnes sur 54 qui ont choisi d'écrire leur billet dans le fil « Compétences sociales ». C'est donc au sein de ce fil que la demande de conseils est la plus présente. Cette quête du *secret* des interactions se révèle dans les représentations de celle-ci.

Les résultats de l'analyse des représentations corroborent le thème du fil de discussion. Les représentations expérientielles de la timidité sont majoritairement interactionnistes (25 personnes), puis psychologiques (11 personnes). Pour ces personnes qui s'en font des représentations expérientielles interactionnistes, la timidité se manifeste le plus souvent en relation aux interactions sociales par un manque de compétences sociales ou par le fait de ne pas s'ouvrir suffisamment aux autres. Elle peut se manifester par une peur anticipée ou concrète de plusieurs facettes de l'interaction comme celle de bégayer, d'être embarrassé.e ou d'être exclu.e, ou par un souci du regard que les autres portent sur soi. Dans le cas des représentations expérientielles psychologiques, elles se traduisent principalement par un manque de confiance en soi. Ce qui distingue les représentations expérientielles de celles du fil « Introverti.e », est la présence de quelques représentations biologiques. Dans l'ensemble des données, elles sont mobilisées par neuf personnes, dont six dans le fil « Anxiété sociale » et trois dans le fil des « Compétences sociales ». Les représentations causales de leur timidité sont internes (16 personnes) et situationnelles (13 personnes). En continuation des représentations expérientielles mentionnées, les causes sont majoritairement attribuées à des lacunes individuelles internes comme un manque de confiance en soi ou de compétences sociales, tandis que les causes situationnelles sont principalement avec des inconnu.e.s.

Ces représentations expérientielles (interactionnistes et psychologiques) et causales (internes et situationnelles) de la timidité renvoient à la phase du « Je » timide où la conscience de soi est

manifeste et où il y a une anticipation d'échouer dans les normes interactionnelles (Scott, 2007). Elles sont ainsi construites avec un regard porté sur les interactions sociales et sur des lacunes individuelles où la personne est dans un sentiment d'incapacité de répondre aux attentes dramaturgiques perçues. Elles renvoient à la conceptualisation de Scott, suivant Goffman, de la mise en scène dramaturgique des interactions sociales et du timide comme étant un.e acteur.trice de cette mise en scène (Scott, 2007). Les personnes timides se représentent la timidité comme étant un obstacle au rôle qu'elles doivent jouer dans une interaction. Le moyen d'y arriver, tout comme l'acteur.trice de théâtre, est de développer sa technique, ce qu'elles font en cherchant des outils et de la connaissance auprès de leurs pairs par ce fil de discussion. Scott mentionne comment les timides ont le sentiment d'être face à des *Autres Compétent.e.s* membres d'une société secrète qui détiendraient des connaissances interactionnelles auxquelles la personne timide n'a pas accès (Scott, 2007 ; Simmel, 1950). Ce fil de discussion se présente comme un outil par lequel elles peuvent accéder à ce savoir et ne plus se sentir *étrangères* à la « société secrète » des compétences interactionnelles. Le secret est partagé par d'autres personnes, qui possèdent ce savoir, qui ont réussi à l'acquérir avec la pratique ou qui réfléchissent aussi à des stratégies pour l'acquérir. Les forums en ligne « constituent un espace de démocratisation de l'information, où l'expertise n'est plus uniquement liée au savoir professionnel, mais bien à l'expérience développée par les participant[e.s]. » (des Rivières-Pigeon, Courcy et Poirier, 2012 : 131).

Chez les représentations temporelles (14 personnes), elles sont principalement attribuées à un temps long et depuis toujours. Puisque l'identité timide est un processus qui se construit au fil des interactions sociales (Scott, 2017), il se pourrait qu'il y ait une corrélation chez les timides qui ont le sentiment d'avoir toujours été ainsi. Quant aux représentations croisées entre la timidité et l'anxiété sociale, elles sont beaucoup moins mentionnées que les autres représentations. Le terme « timidité extrême » est plus souvent mobilisé que le terme « anxiété sociale ». Si l'anxiété est discutée, elle est plutôt perçue comme un symptôme de l'expérience de la timidité. Il est possible que puisqu'un fil de discussion dédié à l'anxiété sociale existe, les personnes qui choisissent d'écrire dans le fil sur les « Compétences sociales » ne la perçoivent ainsi pas comme un trouble, mais plutôt comme une timidité forte en intensité, mais sans être encore une maladie.

Néanmoins, par le choix de ce fil de discussion, qu'elle soit extrême ou non, la stratégie pour surmonter la timidité réside, selon elles, dans l'acquisition de compétences, de techniques et de stratégies sociales et interactionnelles.

1.4 « Anxiété sociale » : la timidité comme souffrance expérientielle

Les personnes timides du fil « Anxiété sociale » sont moins dans une quête d'un savoir *secret* ou dans une transformation optimiste de soi, et plutôt dans une quête de compréhension et de connaissance de soi à l'étape de la souffrance. Les billets retenus dans ce fil se distinguent par leur contenu où la souffrance est plus manifeste. Alors qu'on retrouve des billets optimistes dans le fil « Identité de soi » et plusieurs demandes de conseils dans les fils « Introverti.e » et « Compétences sociales », les billets du fil « Anxiété sociale » ont plutôt comme motivation de partager ou valider leur expérience, ou de demander un diagnostic auprès des autres (25 personnes sur 35). En raison des motivations, la personne écrit souvent un plus long billet pour raconter qui elle est, ce qu'elle vit et ressent et sa situation actuelle ou passée. En précisant sur leur vécu et leur ressenti, elles partagent plus souvent les émotions de souffrance qui accompagnent l'expérience de la timidité. Ces motivations teintent ainsi les représentations.

Les représentations expérientielles de la timidité sont biologiques et interactionnistes. Ce fil est celui où les manifestations biologiques de la timidité sont les plus mentionnées (6 personnes du fil sur 9 au sein de l'ensemble de l'échantillon), tandis que les manifestations psychologiques sont les moins mentionnées (3 personnes du fil sur 19 au sein de l'ensemble de l'échantillon). Les personnes du fil « Anxiété sociale » semblent ainsi porter une plus grande attention aux manifestations physiologiques de l'expérience ou à son ancrage biologique que celles des autres fils de discussion. Les représentations biologiques sont décrites, par ces timides, comme le sentiment que leur timidité peut être visible par un corps nerveux, par une voix basse et douce ou par des mains moites. Elle peut également être invisible par un cœur qui bat soudainement rapidement. Une personne mentionne également se représenter la timidité comme une maladie, tandis qu'une autre la perçoit comme un handicap. Quant aux représentations interactionnistes de la timidité, elles sont des peurs anticipées et concrètes, comme celles d'être exclu.e.s, jugé.e.s ou encore de ne pouvoir réussir à socialiser (Scott, 2007).

Dans le cas des représentations causales, elles sont perçues comme étant externes-circonstancielles ou situationnelles. Les causes externes sont, à plus forte occurrence, attribuées à des épreuves répétitives comme de l'intimidation ou de l'exclusion sociale. Des études en psychologie ont en effet révélé que les facteurs environnementaux, comme de l'intimidation, peuvent participer au repli sur soi (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 : 1). Les personnes qui perçoivent les causes de leur timidité comme étant externes tendront davantage vers un billet détaillé de leur expérience de la timidité en la resituant dans leur parcours de vie. Elles peuvent ainsi faire une analyse parfois assez complète de leur trajectoire. Les représentations temporelles qui sont, pour sept personnes, depuis un temps long et, plus précisément, depuis l'enfance soutiennent cette réflexion sur soi pour comprendre le moment où la timidité est apparue. Également, deux personnes disent être timides depuis plusieurs années (temps moyen). Quant aux causes situationnelles, elles sont à égale occurrence avec des personnes connues qu'inconnues, ainsi qu'à l'inconfort avec les autres. Les personnes se représentent donc les causes situationnelles sans particularité. Ce résultat la différence des précédents « idéaltypes » où la timidité avec des personnes connues était peu présente.

Puisque le fil de discussion porte sur l'anxiété sociale, il est celui où ce trouble est le plus discuté en plus¹⁴ de la timidité (23 personnes sur 35). La moitié des personnes qui en discutent écrivent porter les deux identités, perçues à parts égales comme étant similaires ou distinctes. Dix personnes écrivent les concevoir comme étant sur un continuum, l'anxiété sociale se présentant comme la version sévère de la timidité. Le fait qu'une majorité de ces personnes timides discutent également de l'anxiété sociale et que, parmi celles-ci, près de la moitié écrivent porter les deux identités pourrait expliquer pourquoi les représentations qu'elles se font de la timidité s'inscrivent dans un flou entre celle-ci et l'anxiété sociale. Les représentations qu'elles se font de la timidité ont également quelques parallèles avec l'identification à un trouble perçu comme biologique, physiologique et neurochimique (Collin, 2016 ; Lloyd, 2006).

Les motivations des messages du fil « Anxiété sociale » sont variées. C'est cependant le fil où il y a une plus grande demande de diagnostics identitaires. Plusieurs personnes questionneront ainsi

¹⁴ Les billets sélectionnés discutent de la timidité. L'anxiété sociale n'a pas été considérée comme une forme de la timidité lors de la collecte de données puisque l'objectif est d'analyser le phénomène social d'abord de la timidité.

les autres, en décrivant leur réalité, afin de savoir si elles sont « seulement » timides ou anxieuses sociales.

Les timides du fil de discussion « Anxiété sociale » se représentent la timidité comme étant une expérience biologique marquée par des peurs anticipées et concrètes. Les causes peuvent être attribuées à des épreuves répétitives d'intimidation ou d'exclusion sociale dans une analyse externe-circonstancielle de leur expérience ou à des situations avec des personnes connues, inconnues ou qui rendent inconfortable la personne timide. La réflexion qu'elles portent sur elles-mêmes n'est donc pas qu'individuelle et située dans un temps présent, mais est plutôt biographique, considérant également les causes externes, circonstancielles et situationnelles qui posent les conditions de leur timidité dans l'analyse qu'elles font de leur parcours de vie.

Dans cette section, quatre « idéaltypes » ont été présentés à partir du regard des timides dans quatre fils de discussion. Le fil « Identité de soi » se représente la timidité comme un processus optimiste de la transformation de soi où des événements et des réflexions heureuses sont partagés. Dans le fil « Introverti. », tout comme l'introversion, la timidité est perçue comme une déviance. Toutefois, la timidité est représentée comme opposée à l'introversion par son caractère acquis, impermanent et par son objectif de transformation de soi pour ne plus être *l'étrangère* de la majorité sociable (Becker, 1985). Ce qui n'est pas le cas de l'introversion innée et transgressive de ces normes. Les personnes timides du fil « Compétences sociales » se représentent la timidité comme une lacune en compétences sociales et souhaitent connaître le *secret* pour réussir les interactions sociales. Pour y avoir accès, elles procèdent à des demandes de conseils auprès des pairs qui pourraient avoir accès à ce *secret* et le partager. Le fil « Anxiété sociale » a plutôt une représentation de la timidité comme une souffrance qui se croise avec l'expérience de l'anxiété sociale dans un flou des frontières. Perçue comme une expérience bio-interactionniste qui peut être causée par des épreuves répétitives d'intimidation et d'exclusion sociale, c'est par une analyse biographique de soi que ces timides effectuent une quête de compréhension de soi. Ces quatre « idéaltypes » permettent de présenter quatre représentations

différentes de l'expérience de la timidité. Toutefois, ces quatre représentations ont quelques points communs.

2 L'injonction à ne plus être timide : la timidité vécue comme problème

Dans ce mémoire, j'ai souhaité comprendre comment les sujets timides se représentent l'objet de leur timidité avec une analyse des représentations sociales de quatre fils de discussion qui ont chacun pour thème l'introversion, l'anxiété sociale, les compétences sociales ou l'identité de soi. À la suite de cette première question de recherche, deux sous-questions se sont présentées après la recension de la littérature. Je me suis questionnée à savoir s'il y avait une multiplicité conceptuelle de la timidité chez les timides des fils de discussion comme c'est le cas chez les expert.e.s en psychologie (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 ; Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017 ; Schmidt et Buss, 2010). Après l'analyse des représentations, un « idéaltype » pour chacun des fils de discussion a été créé. Ces « idéaltypes » ont illustré que l'expérience de la timidité est différente d'un fil de discussion à l'autre et qu'il y a donc une multiplicité conceptuelle, comme l'a également soutenu Scott dans la citation d'entrée de ce présent chapitre (Scott, 2007). Ensuite, la littérature a également montré que la timidité est un problème social dans les discours experts et la culture occidentale contemporaine (McDaniel, 2003 ; Scott, 2006). Je me suis donc demandé, comme deuxième sous-question, si les personnes timides de ces quatre fils de discussion se représentaient aussi leur timidité comme un problème. Je répondrai à cette question dans cette section.

2.1 Le problème de la timidité

Les normes sociales contemporaines occidentales de l'extraversion, de la sociabilité et de l'assertivité sont en opposition avec le comportement de la timidité qui est réservé et inhibé dans les interactions sociales (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 ; Scott, 2006). Pour cette raison, la timidité est portée au rang de problème social, consolidée par la popularité de discours experts (ex. le psychologue Philip G. Zimbardo) et par la publication de livres de développement personnel (McDaniel, 2003 ; Scott, 2006). Ces normes positionnent non seulement la timidité comme une

déviance sociale, mais également comme une déviance individuelle, par un sentiment d'échouer l'interaction sociale ou par la reconnaissance non-sollicitée des autres de leur timidité (Scott, 2007). Scott a repéré deux types de discours timide qui s'opposent à cette déviance imposée et qui transgressent (Becker, 1985) ces normes de la sociabilité. Le premier revendique la timidité comme une identité positive, tandis que le deuxième reconnaît la responsabilité de la société dans la catégorisation de la timidité comme une déviance (Scott, 2006).

Au sein de l'échantillon de ce mémoire, toutes les personnes, à l'exception de deux, et tous les « idéaltypes » se représentent la timidité comme un problème. Les personnes timides ne discutent pas d'une remise en question des normes sociales. La timidité est perçue comme quelque chose de nuisible dont elles doivent se débarrasser. Elle se présente comme un obstacle à l'atteinte d'objectifs pour soi ou une contrainte quotidienne dans le bon déroulement des interactions sociales. Chez les expert.e.s, la timidité vécue comme un obstacle est une caractéristique de la timidité conçue comme un trait de personnalité:

La timidité comme un trait de personnalité peut être définie comme l'expérience d'une conscience de soi excessive caractérisée par une évaluation de soi négative qui crée de l'inconfort ou de l'inhibition dans les situations sociales et qui interfère avec la poursuite des objectifs interpersonnels ou professionnels. (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 : 1)

Les personnes timides de l'échantillon partagent cette perception de la timidité comme un obstacle, mais ne mentionnent pas se la représenter comme un trait de personnalité. Elle est toutefois perçue comme un obstacle à l'atteinte d'objectifs comme ceux d'avoir des ami.e.s, d'éviter la solitude, de vivre une relation amoureuse ou d'atteindre des objectifs dans le milieu professionnel. Cela signifie que le sentiment d'incompétence qu'elles vivent n'est en fait qu'une étape, un obstacle à d'autres objectifs. Lorsqu'elles cherchent à obtenir le *secret* (Simmel, 1950) des *Autres Compétent.e.s* (Scott, 2007) dans la maîtrise d'une interaction sociale par une demande de conseils, leur objectif n'est ainsi pas seulement d'acquérir des compétences sociales, mais de les acquérir pour atteindre des « objectifs interpersonnels ou professionnels » (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009 : 1).

Toutefois, comme mentionné, deux personnes ne perçoivent pas la timidité comme un obstacle et questionnent les demandes des autres envers elles, soulignant être prises entre la satisfaction d'être comme elles sont et les demandes des autres qui l'invitent à « parler plus » :

Toute ma vie, j'ai eu le problème classique de professeur.e.s et de patron.ne.s qui me disaient que j'étais trop timide. Comment répondre à ça? Tant que je fais bien mon travail, pourquoi est-ce un problème? Chaque fois que quelqu'un me dit ça, je ne sais pas comment répondre et je finis presque toujours par pleurer dans ma voiture après. (16, Anxiété sociale 2019)

J'aimerais savoir pourquoi les gens voient la timidité et la passivité comme de mauvais traits. Je me suis moi-même forcée à « sortir de mon cocon ». [...] Je travaille toujours pour parler plus. Mais j'aime être silencieuse donc je ne suis pas sûre de savoir comment réparer ça. J'aimerais juste que tout le monde accepte les autres et qu'on n'essaie pas de tout changer. (70, Anxiété sociale 2019)

Les personnes citées questionnent l'identification de leur comportement comme déviant par les autres. Sans cibler directement la société, elles questionnent les personnes qui les considèrent comme des *étrangères* (Becker, 1985) à la norme et qui les invitent à s'y conformer. La première personne ne comprend pas pourquoi elle devrait s'y soumettre alors que sa transgression ne nuirait pas à son travail. Quant à la deuxième, elle vit un conflit face à sa soumission qui ne lui permet pas d'être elle-même. Ces deux personnes s'opposent à « la compréhension dominante de la timidité comme un problème à surmonter » (Scott, 2007 : 166). Pour les autres, cette compréhension et l'injonction dominante à se transformer sont acceptées.

Lorsque la perception de la timidité comme un problème est prise en compte dans l'analyse des « idéaltypes », chacun d'entre eux semble rendre compte d'une étape dans le processus vers la sortie de la timidité. Le fil « Anxiété sociale » symbolise l'étape de l'incompréhension du problème présent de la timidité et de la souffrance individuelle qu'elle cause. Le regard des sujets est porté vers le passé où ils cherchent les causes externes-circonstanciennes dans leur quête de compréhension de soi. Cette compréhension de soi passe par la reconnaissance de sa propre souffrance, mais aussi de la reconnaissance des autres (Granjon et Denouël, 2010) dans une exposition anonyme de soi par la rédaction d'un billet sur le forum. Le fil des « Compétences sociales », quant à lui, symbolise le présent avec la quête d'outils interactionnels, de stratégies et du *secret* (Simmel, 1950) des compétences sociales par une demande de conseils auprès des pairs. Finalement, le fil « Identité de soi » symbolise le futur où la personne a accompli quelques actions

vers la sortie de la timidité. La fierté des accomplissements réalisés lui permet d'être optimiste face au futur et de partager ses victoires avec les autres. Le fil « Introverti.e » ne s'inscrirait pas dans cette symbolique temporelle puisqu'il est un « idéaltype » qui se positionne plutôt dans une opposition à l'identité introvertie.

Tout comme la timidité est conçue comme un problème social chez les expert.e.s (McDaniel, 2003 ; Scott, 2006), elle est aussi perçue, hormis pour deux personnes, comme un problème pour les personnes timides des quatre fils de discussion. Que les motivations des billets face à cet objet soient une demande de conseils, de validation, de partage ou de demande d'un diagnostic identitaire, l'écriture de soi dans un forum de discussion se présente comme une « technique de soi » de développement personnel public, mais anonyme (Foucault, 1997 ; Sauter, 2014). La « technique de soi » se définit comme une « façon de parler et de se révéler, de s'engager avec soi-même et les autres et se présenter et se produire devant un public » (Sauter, 2014 : 826).

2.2 La responsabilité individuelle de la *thérapie*

Dans son article « 'What's on your mind?' Writing on Facebook as a tool for self-formation » (Sauter, 2014), Theresa Sauter explique comment l'écriture de soi au sein des réseaux sociaux, auquel j'ajoute les forums de discussion, est une « technique de soi » (Foucault, 1997) issue d'une longue tradition : les Grecs et les stoïciens de l'Antiquité tendaient vers une maîtrise de soi par la pratique de l'ascèse et dont l'écriture est une des techniques pour y arriver; la confession chrétienne par l'écriture permettait de se dévoiler à Dieu; l'autobiographie romantique du XVIII^e siècle permettait d'écrire sur ses émotions; l'écriture de l'époque des Lumières servait à partager sa sexualité dans une sécularisation et une montée de l'individualisation (Sauter, 2014). Cette tradition, autrefois réservée à l'élite, s'est démocratisée avec l'augmentation de l'alphabétisation à partir du XX^e siècle et le « contexte des sociétés occidentales hybrides techno-sociales » (Sauter, 2014 : 835) permettant ainsi de rendre accessible l'écriture comme outil d'auto-formation. Les forums de discussion sont ainsi un nouveau moyen de pratiquer l'écriture de soi dans une quête de connaissance de soi.

Les sociétés contemporaines occidentales ont vu les disciplines « psy » se développer et « favoriser une préoccupation personnelle d'épanouissement, d'amélioration et de perfection

dans tous les domaines de la vie » (Sauter, 2014 : 829 ; Rose, 1999). La personne timide se retrouve face à une injonction à se transformer et à se dépasser et pour y arriver, la responsabilité individuelle de la *thérapie* lui revient. L'écriture sur les forums de discussion, tout comme la psychothérapie, les médicaments et les livres de développement personnel, est un moyen par lequel la personne entame un processus de transformation pour ne plus être *étrangère* au groupe dominant (Becker, 1985) et pour « guérir » sa « maladie » dans un souci du soi (Foucault, 1984 ; Hénaff, 2011). Pour les personnes timides qui se soumettent à la perception de la majorité, puisque le comportement de la timidité est à contre-courant des normes sociales et qu'elle est vécue comme un obstacle à l'atteinte d'objectifs pour soi, la responsabilité de la *thérapie* ne peut être qu'individuelle. Par la responsabilité individuelle, la personne timide entrevoit des « espoirs de bonheur » (Rose, 1999 : 219) qui, par une conception internalisée des thérapies comme gage de liberté (Rose, 1999 ; Scott, 2007), lui permettent de nourrir cet espoir d'atteindre ses objectifs ou d'entrevoir une fin à sa souffrance.

Dans ce présent chapitre, quatre « idéaltypes » pour chacun des fils de discussion ont été présentés à la suite d'une analyse des représentations de l'expérience de la timidité. Dans une conception temporelle, chacun de ces « idéaltypes » peut représenter une étape dans le processus thérapeutique ou dans la carrière (Darmon, 2008) hors de la timidité. Le fil « Anxiété sociale » porte plutôt un regard sur le passé avec une expérience de la souffrance de la timidité. Le fil « Compétences sociales » se distingue par son regard sur le présent et sa quête du *secret* des interactions sociales. Le fil « Identité de soi » se représente le processus optimiste de la transformation de soi avec un regard vers le futur. En dernier lieu, la timidité est perçue comme étant acquise et impermanente face à une introversion innée dans le fil « Introverti.e ». Dans l'ensemble des « idéaltypes » et de l'échantillon, hormis pour deux personnes, la timidité est perçue et vécue comme un problème dont la *thérapie* relève de la responsabilité individuelle.

Conclusion

Avec la rédaction de ce mémoire, piquée par la curiosité de la timidité comme objet sociologique, j'ai souhaité analyser les représentations contemporaines que se font les timides de leur expérience du phénomène social de la timidité au sein d'un forum de discussion. Pour y arriver, j'ai d'abord consulté les travaux sur la timidité de la sociologue Susie Scott, pour ensuite rendre compte de l'état de l'art de l'objet de recherche. En raison de la courte littérature sociologique, j'ai rapidement été amenée à faire preuve d'un peu d'interdisciplinarité et à m'intéresser aux travaux réalisés dans d'autres disciplines comme la psychologie, l'anthropologie, la philosophie, l'histoire et la littérature anglaise. Les représentations, outil central de mon analyse, sont une méthode issue de la psychologie sociale (Jodelet, 2003). Principalement sociologique, mais également psycho-sociologique (Brossard et Sallée, 2019), ce mémoire a permis de proposer quatre « idéaltypes » de représentations de la timidité pour quatre fils de discussion identifiés par une catégorie distincte : identité de soi, introversion, compétences sociales et anxiété sociale. Au sein de ce chapitre, je ferai un retour sur les conclusions et l'ensemble des étapes de ce mémoire qui ont mené à mes résultats.

Dans la société occidentale contemporaine, la timidité est définie comme un problème social, médical et comme une déviance puisque les comportements qui lui sont associés dans l'imaginaire collectif et expert sont à l'encontre de la norme de l'individu sociable et assertif (Scott, 2006 ; Scott, 2007). Toutefois, la timidité n'a pas toujours été perçue comme un problème social et médical ni comme un comportement déviant. La recension des représentations sociales de la timidité dans l'histoire occidentale a permis d'illustrer qu'elle a été tantôt norme, tantôt déviance suivant les valeurs des sociétés et des cultures. Par exemple, elle était une norme sociale de conduite et de réserve à l'époque victorienne (Aho, 2010), une vertu émotionnelle sous la forme de la honte, instrumentale au contrôle de soi et de sa dignité publique chez Aristote, une émotion religieuse chrétienne de conscience de soi dans la relation avec l'autre et avec Dieu jusqu'à la Renaissance (Hoffman, 2014) et une incarnation des valeurs puritaines américaines au début du XIX^e siècle (La Viña, 2014). Hormis sa déviance contemporaine, elle l'a également été

dans d'autres contextes : lors de la mise en place de la société de cour à l'époque élisabéthaine, qui demandait des hommes qu'ils sachent se mettre en scène dans un jeu social et politique compétitif (Hoffman, 2014); comme une faiblesse héréditaire du corps face à une norme de la force physique, portée par des influences eugénistes au tournant du XX^e siècle en France. La timidité a aussi vécu des différenciations genrées alors qu'elle a longtemps été un symbole de féminité, de pureté et de soumission domestique pour la femme blanche issue de la classe moyenne ou aisée (McDaniel, 2001). À la lumière de cette recension des représentations sociales de la timidité, les contextes culturels, sociaux et historiques se présentent comme déterminant dans la position qu'occupera la timidité en termes de norme/déviance. Dans le contexte actuel de la timidité perçue comme une déviance envers la norme de la sociabilité, et comme un problème social et médical selon les expert.e.s, la question de la représentation individuelle de celle-ci par les personnes timides s'est posée. Est-elle perçue comme un problème? Avant de répondre à cette question, je me suis penchée sur la façon dont elle a été analysée et étudiée en tant qu'objet sociologique en commençant par repérer comment cet objet est conçu par les experts en psychologie.

La timidité est d'abord un objet d'étude de la psychologie. Elle l'est en raison de la littérature volumineuse à ce sujet dans cette discipline, par sa conception individuelle (Scott, 2007) et parce que la psychologie s'est infiltrée dans les sociétés occidentales comme méthode de choix pour l'individu qui veut comprendre sa subjectivité (Rose, 1999). De plus, puisque Susie Scott mobilise la psychologie sociale de George Herbert Mead (Mead, 2006) par son analyse interactionniste symbolique de la timidité, il m'a paru justifié de consulter la conceptualisation que s'en font les expert.e.s « psy » à partir desquels l'individu psychologisé se construit (Rose, 1999), d'autant plus que je m'intéresse aux représentations profanes, subjectives et expérientielles. Les travaux psychologiques qui portent sur la question de la conceptualisation de la timidité argumentent une multiplicité théorique (Henderson, Zimbardo et Carducci, 2009) et une difficulté à s'entendre sur une seule conceptualisation de celle-ci (Schmidt et Buss, 2010). Un flou conceptuel entre la timidité et l'anxiété sociale est également constaté (Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017). La timidité se présente, d'après la psychologie, comme un concept complexe. Cette complexité que reconnaissent les auteur.trice.s recensé.e.s a nourri ma réflexion sur les représentations

subjectives des personnes timides qui pourraient émerger de mon analyse. Je me suis demandé si la multiplicité conceptuelle experte se traduirait aussi comme une multiplicité représentationnelle. Scott, dès la deuxième page de son livre, avait déjà signalé que telle serait le cas puisque les « personnes font l'expérience de la timidité de différentes façons et à des degrés divers » (Scott, 2007 : 2).

Lorsque j'ai pris connaissance des recherches sur la timidité en sociologie, j'ai rapidement constaté, en raison de la littérature peu volumineuse, qu'elle était un objet peu analysé. C'est pourquoi j'ai décidé d'inclure des travaux d'autres disciplines des sciences sociales, soit en anthropologie, en histoire et en philosophie, pour comprendre comment la timidité a été appréhendée et ce que les auteur.trice.s en ont dit. À la lecture de ces travaux, j'ai remarqué trois façons dont la timidité a été analysée. La première est une analyse macrosociologique où la majorité des auteur.trice.s fait une critique de la médicalisation de la timidité et de sa conception contemporaine en tant que problème social et médical (Aho, 2010 ; La Viña, 2014 ; Lane, 2007 ; Lloyd, 2006 ; McDaniel, 2003 ; Scott, 2006). La seconde est une analyse culturelle de magazines, de livres de développement personnel et de films pour rendre compte de la façon dont les discours experts, médiatiques ou artistiques discutent de la timidité (La Viña, 2014 ; Lane, 2007 ; McDaniel, 2003). La troisième est celle d'une analyse de l'expérience subjective des personnes timides ou phobiques sociales par des entretiens en face à face, par courriel et par des observations participantes (Lloyd, 2006 ; Scott, 2007). Parmi ces recherches sur la timidité, aucune n'avait encore eu pour terrain les forums de discussion. Pourtant, ils sont un outil techno-social contemporain de communication écrite et accessible. Méthodologiquement, les timides préfèrent la communication écrite qu'orale en raison du stress dramaturgique réduit (Freund, 1998) et parce qu'elle leur permet d'avoir un sentiment de contrôle sur l'interaction (Scott, 2004a). Le forum de discussion anonyme est donc un terrain qui m'a permis d'avoir accès à leur discours le plus *naturel* possible par une observation non-participante (ou *netnographie*) et une collecte de données (Kozinets, 2010).

Comme ce mémoire a pour objectif de comprendre comment les timides se représentent leur expérience de la timidité, j'ai mobilisé les approches des représentations sociales (Jodelet, 2003) et de « l'idéaltype » (Dantier, 2004), la théorie interactionniste symbolique de la timidité de Susie

Scott (Scott, 2007) et quelques notions d'identité articulées avec les forums de discussion (Cardon, 2009 ; Coutant, 2011 ; Foucault, 1997 ; Georges, 2009 ; Granjon et Denouël, 2010 ; Landqvist, 2016 ; Rose, 1999 ; Sauter, 2014). Chacun de ces concepts m'ont permis d'analyser les données collectées et d'en dégager quatre grandes représentations et leurs sous-représentations avec une analyse thématique (Braun et Clarke, 2006) : expérientielles (biologiques, psychologiques, interactionnistes), causales (internes-individuelles, externes-circonstanciennes, situationnelles), temporelles (temps long, temps moyen) et croisées timidité-anxiété sociale (hiérarchique, continuum, identité double, timidité extrême). En plus de ces représentations, lors de l'analyse, j'ai constaté que les billets visaient différents objectifs. J'ai donc repéré les motivations des timides à écrire leur billet et j'ai ajouté cette dimension à mon analyse (Rouquette, 2008).

Dans cette recherche exploratoire, le croisement des représentations, des motivations et des fils de discussion m'a permis de proposer un « idéaltype » pour chacun des fils de discussion. Cet « idéaltype » permet de rendre compte de la multiplicité des représentations de la timidité chez les timides et de leur expérience de celle-ci (Poole, Van Lieshout et Schmidt, 2017 ; Scott, 2007). Ces quatre « idéaltypes » sont la timidité perçue comme acquise face à une introversion innée (« Introverti.e »), la timidité vécue comme une souffrance expérientielle avec un regard sur le passé (« Anxiété sociale »), la quête du *secret* des interactions sociales avec un regard sur le présent (« Compétences sociales ») (Scott, 2007 ; Simmel, 1950) et le processus optimiste de la transformation de soi avec un regard vers le futur (« Identité de soi »). Trois de ces « idéaltypes » portent un regard différent sur le temps de leur représentation de la timidité, que je conçois, en les comparant, comme représentant chacun une étape dans le processus vers la sortie de la timidité. Car même s'ils sont distincts, ces quatre « idéaltypes » partagent une représentation de la timidité comme un problème individuel à vaincre et dont la thérapie est une responsabilité individuelle.

À la suite de l'analyse et à la lecture des quatre « idéaltypes », il m'apparaît que la notion d'identité, bien que présente, est moins centrale que ce qu'en disent certains travaux sur les

espaces socio-numériques (Cardon, 2009 ; Georges, 2009 ; Granjon et Denouël, 2010). La timidité est une identité qui se construit au fil des interactions sociales, mais à l'opposé de l'introversion, par exemple, il n'y a pas une affirmation de soi revendicatrice. Ce qui importe chez les timides de mon échantillon est de ne plus être *étrangers* (Becker, 1985). Ces personnes sont dans une quête pour faire partie du groupe, rentrer dans la norme et mener la vie de la majorité : avoir des ami.e.s, une relation amoureuse, un travail. C'est ce dont rendent compte les « idéaltypes » qui semblent incarner des moments dans la trajectoire hors de la carrière de la timidité. La limite qui se présente dans ma recherche est celle de ne pas pouvoir discuter avec les personnes et valider si les « idéaltypes » proposés sont liés les uns avec les autres ou s'ils incarnent différentes carrières de la timidité. Une recherche avec la notion de carrière (Darmon, 2008), en analysant les discours de ces fils de discussion et en faisant des entretiens avec des personnes qui y écrivent pourraient permettre de répondre à cette question.

Les forums de discussion permettent la co-construction transnationale et expérientielle du savoir par l'interaction asynchrone et anonyme (Landqvist, 2016). Lorsque les individus écrivent pour diverses motivations (Rouquette, 2008), comme demander une question et chercher des réponses, demander des conseils ou valider une expérience avec les pairs, entre autres, les frontières culturelles et géographiques s'assouplissent. Bien que la culture et d'autres variables puissent influencer les représentations de leur expérience de la timidité, le fil de discussion devient un lieu de quête de réponses et d'échanges qui transcende les frontières et qui fait place à une nouvelle culture commune. Internet est le lieu d'une globalisation et d'une transcendance des savoirs, autant profanes qu'experts, un lieu de réflexion pour comprendre, se comprendre et participer à un exercice d'étude de soi. La prise en compte des variables démographiques, entre autres, permettraient d'ajouter un quatrième élément à l'analyse croisée représentations-motivations-fil de discussion. Des entretiens permettraient de connaître ce qui, selon la personne, la fait percevoir la timidité d'une façon plutôt qu'une autre. La recension des représentations sociales de la timidité a illustré l'importance du contexte socioculturel, socioéconomique, sociomédical, entre autres, qui conditionne ce que représentera la timidité, si elle sera un comportement idéal ou inadéquat.

Références bibliographiques

AHO, Kevin. « The Psychopathology of American Shyness: A Hermeneutic Reading », *Journal for the Theory of Social Behaviour*, vol. 40, n°2, juin 2010, p. 190-206. <<https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2009.00425.x>>.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5*, 5th éd., Arlington, Va, American Psychiatric Association, 2013.

— — —. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-3*, 3rd éd., Washington, D.C., American Psychiatric Association, 1980.

BAUMAN, Zygmunt. « Identité et mondialisation », *Lignes*, vol. n° 6, n°3, 2001, p. 10-27.

BECKER, Howard S. *Outsiders*, Paris, Éditions Métailié, coll. Leçons De Choses, 1985. <<https://doi.org/10.3917/meta.becke.1985.01>>.

BERGER, Peter Ludwig et al. *La construction sociale de la réalité*, [Nouvelle édition]., Malakoff, Armand Colin, coll. Collection Individu et société, 1637-7923, 2018. En ligne au : <<http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb454891557>>, consulté le 30 août 2020.

BERRIOS, German Elias, Christopher C. G. LINK et Michael J. CLARK. « Chapter 21 Anxiety Disorders », dans BERRIOS, German Elias et Roy PORTER (dir.), *A History of Clinical Psychiatry: The Origin and History of Psychiatric Disorders*, London, The Athlone Press, 1995, p. 545-72.

BERTHELET, Charles. « Le langage n'est pas neutre : petit guide de féminisation féministe », *Revue FéminÉtudes, Hors-série*, septembre 2014, p. 1-9.

BRAUN, Virginia et Victoria CLARKE. « Thematic analysis », dans COOPER, Harris (dir.), *APA Handbook of Research Methods in Psychology: Vol. 2. Research Designs*, American Psychological Association, coll. APA handbooks in psychology®, Washington, DC, US, American Psychological Association, 2012, p. 57-71. <<https://doi.org/10.1037/13620-004>>.

———. « Using thematic analysis in psychology », *Qualitative Research in Psychology*, vol. 3, n°2, 1 janvier 2006, p. 77-101. <<https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>>.

BROSSARD, Baptiste. *Why Do We Hurt Ourselves?: Understanding Self-Harm in Social Life*, Indiana University Press, 2018.

———. « La dynamique historique des espaces en ligne », *Terrains travaux*, vol. N° 22, n°1, 17 septembre 2013, p. 183-99. <<https://doi.org/10.3917/tt.022.0183>>.

BROSSARD, Baptiste et Nicolas SALLÉE. « Sociology and psychology: What intersections? », *European Journal of Social Theory*, vol. 23, n°1, 2 mai 2019, p. 3-14. <<https://doi.org/10.1177/1368431019844869>>.

BUREAU DE LA VALORISATION DE LA LANGUE FRANÇAISE ET DE LA FRANCOPHONIE, UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL. *Inclusivement, Guide d'écriture pour toutes et tous*, novembre 2019. En ligne au : <<https://francais.umontreal.ca/ressources-et-formations/inclusivement/presentation/>>, consulté le 13 août 2020.

CAIN, Susan. *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*, New York, Crown Publishers, 2012.

CAMPBELL, Harry. « Morbid Shyness », *The British Medical Journal*, vol. 2, n°1865, 26 septembre 1896, p. 805-7.

CARDON, Dominique. « L'identité comme stratégie relationnelle », *Hermès, La Revue*, vol. n° 53, n°1, 2009, p. 61-66.

CICCHELLI, Vincenzo. « Les jeunes adultes comme objet théorique », *Revue des politiques sociales et familiales*, vol. 65, n°1, 2001, p. 5-18. <<https://doi.org/10.3406/caf.2001.961>>.

CLARKE, Adele E. et Janet SHIM. « Medicalization and Biomedicalization Revisited: Technoscience and Transformations of Health, Illness and American Medicine », dans PESCOSOLIDO, Bernice A., Jack K. MARTIN, Jane D. MCLEOD et Anne ROGERS (dir.), *Handbook of the Sociology of Health, Illness, and Healing*, coll. Handbooks of Sociology and Social Research, New York, NY, Springer, 2011, p. 173-99. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7261-3_10>.

CNRTL. « TIMIDE : Définition de TIMIDE », 2012. En ligne au : <<https://www.cnrtl.fr/definition/timide>>, consulté le 13 août 2019.

COENEN-HUTHER, Jacques. « Le type-idéal comme instrument de la recherche sociologique », *Revue française de sociologie*, vol. 44, n°3, 2003, p. 531-47. <<https://doi.org/10.3917/rfs.443.0531>>.

COHEN-SCALI, Valérie et Pascal MOLINER. « Représentations sociales et identité : des relations complexes et multiples », *L'orientation scolaire et professionnelle*, n°37/4, 15 décembre 2008, p. 465-82. <<https://doi.org/10.4000/osp.1770>>.

COLLIN, Johanne. « On social plasticity: the transformative power of pharmaceuticals on health, nature and identity », *Sociology of Health & Illness*, vol. 38, n°1, janvier 2016, p. 73-89. <<https://doi.org/10.1111/1467-9566.12342>>.

CONRAD, Peter. *The Medicalization of Society: On the Transformation of Human Conditions into Treatable Disorders*, Baltimore, The Johns Hopkins University Press, 2007.

COTTLE, Michelle. « Selling Shyness », *New Republic*, 2 août 1999, p. 24-29.

COUTANT, Alexandre. « Des techniques de soi ambivalentes », *Hermès, La Revue*, vol. 59, n°1, 2011, p. 53-58.

DANTIER, Bernard. « Les « idéaltypes » de Max Weber, leurs constructions et usages dans la recherche sociologique », *Les classiques des sciences sociales*, 2004. <<http://dx.doi.org/doi:10.1522/cla.wem.ide>>.

DARMON, Muriel. « La notion de carrière : un instrument interactionniste d'objectivation », *Politix*, vol. n° 82, n°2, 1 décembre 2008, p. 149-67.

DES RIVIÈRES-PIGEON, Catherine, Isabelle COURCY et Nathalie POIRIER. « Contenu et utilité d'un forum de discussion sur Internet destiné aux parents d'enfants autistes », *efg*, n°17, 2012, p. 119-37. <<https://doi.org/10.7202/1013418ar>>.

DORVIL, Henri. « La maladie mentale comme problème social », *Service social*, vol. 39, n°2, 1990, p. 44-58. <<https://doi.org/10.7202/706476ar>>.

———. « Types de sociétés et de représentations du normal et du pathologique: la maladie physique, la maladie mentale », dans DUFRESNE, Jacques, Fernand DUMONT et Yves MARTIN (dir.), *Traité d'anthropologie médicale: l'institution de la santé et de la maladie.*, Québec, Les Presses de l'Université du Québec, Institut québécois de recherche sur la culture, Presses universitaires de Lyon, 1985, p. 305-32.

DURKHEIM, Emile. « Représentations individuelles et représentations collectives », *Revue de Métaphysique et de Morale*, vol. 6, n°3, mai 1898, p. 273-302.

ELIAS, Norbert. *The Civilizing Process*, New York, Pantheon, 1983.

FORCIER, Mathieu. *La construction des frontières nationales à l'ère numérique : Analyse critique des discours en ligne sur l'immigration et les minorités racialisées au Québec*, Montréal, Université de Montréal, décembre 2018. En ligne au : <<http://hdl.handle.net/1866/22700>>, consulté le 4 avril 2020.

FORTH, Christopher E. « Neurasthenia and Manhood in fin-de-siècle France », dans GIJSWIJT-HOFSTRA, Marijke et Roy PORTER (dir.), *Cultures of neurasthenia from Beard to the First World War*, Amsterdam; New York, Rodopi, 2001, p. 329-62.

FOUCAULT, Michel. « Self-writing », dans RABINOW, Paul (dir.), *Ethics: Subjectivity and Truth – The Essential Works of Michel Foucault, 1954-1984*, New York, New Press, 1997, p. 207-22.

———. « Le Souci de soi », dans *Histoire de la sexualité*, Paris, Gallimard, 1984.

FREUND, Peter E. S. « Social performances and their discontents », dans BENDELOW, Gillian et Simon J. WILLIAMS (dir.), *Emotions in social life: Critical themes and contemporary issues*, London ; New York, Routledge, 1998, p. 268–94.

GEORGES, Fanny. « Représentation de soi et identité numérique », *Reseaux*, vol. n° 154, n°2, 16 avril 2009, p. 165-93.

GOFFMAN, Erving. *La mise en scène de la vie quotidienne*, Paris, Minuit, coll. Le sens commun, 1973.

———. *Behavior in Public Places*, New York, Free Press, Macmillan, 1963a.

———. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*, Harmondsworth, Penguin, 1963b.

———. *The presentation of self in everyday life*, New York, Doubleday Anchor Books, 1959.

GRANJON, Fabien et Julie DENOUEËL. « Exposition de soi et reconnaissance de singularités subjectives sur les sites de réseaux sociaux », *Sociologie*, vol. Vol. 1, n°1, 21 avril 2010, p. 25-43.

HARTENBERG, P. *Les Timides et la Timidité*, Paris, Alcan, 1901.

HEALY, David. *The Antidepressant Era*, Cambridge (Mass.), Harvard University Press, 1997.

HÉNAFF, Nolwenn. « Blog : un journal intime comme mémoire de soi », *Conserveries mémorielles. Revue transdisciplinaire*, n°# 10, 15 août 2011. En ligne au : <<http://journals.openedition.org/cm/920>>, consulté le 15 août 2020.

HENDERSON, Lynne, Philip ZIMBARDO et Bernardo CARDUCCI. « Shyness », dans WEINER, Irving B. et W. Edward CRAIGHEAD (dir.), *The Corsini Encyclopedia of Psychology*, John Wiley & Sons, Inc., 2009, p. 1-3. <<https://doi.org/10.1002/9780470479216.corpsy0870>>.

HOFFMAN, Tiffany. *Virtuous Passions: Shakespeare and the Culture of Shyness in Early Modern England*, Department of English, Doctor of Philosophy, Montréal, McGill University, 2014. En ligne au : <http://digitool.library.mcgill.ca/R/-?func=dbin-jump-full¤t_base=GEN01&object_id=122962>, consulté le 30 mars 2019.

HOLTZ, Peter, Nicole KRONBERGER et Wolfgang WAGNER. « Analyzing internet forums », *Journal of Media Psychology*, 2012.

HORWITZ, Allan V. « How an Age of Anxiety Became an Age of Depression », *The Milbank Quarterly*, vol. 88, n°1, 2010, p. 112-38. <<https://doi.org/10.1111/j.1468-0009.2010.00591.x>>.

JODELET, Denise. « Représentation sociale », dans MESURE, S et P SAVIDAN (dir.), *Le dictionnaire des sciences humaines*, Paris, Presses Universitaires de France, 2005, p. 1003-5. En ligne au : <https://www.researchgate.net/publication/327387712_Representation_sociale>, consulté le 14 juin 2020.

———. « 1. Représentations sociales : un domaine en expansion », dans JODELET, Denise (dir.), *Les représentations sociales*, coll. Sociologie d'aujourd'hui, France, Presses Universitaires de France, 2003, p. 45-78. En ligne au : <<https://www.cairn.info/les-representations-sociales--9782130537656.htm>>, consulté le 2 septembre 2019.

KOZINETS, Robert V. *Netnography: ethnographic research in the age of the internet*, Thousand Oaks, CA, Sage Publications Ltd, 2010.

KUMMERVOLD, Per E. et al. « Social support in a wired world: Use of online mental health forums in Norway », *Nordic Journal of Psychiatry*, vol. 56, n°1, 1 janvier 2002, p. 59-65. <<https://doi.org/10.1080/08039480252803945>>.

LA VIÑA, Marie. *Shy Times: A Social Analysis of Shyness and Social Anxiety in America, 1977-2013*, Mémoire, Ann Arbor, Michigan, États-Unis, Fordham University, 2014. En ligne au : <<https://search.proquest.com/docview/1561542207?accountid=12543>>, consulté le 15 février 2018.

LANDQVIST, Mats. « Sense and sensibility – Online forums as epistemic arenas », *Discourse, Context & Media*, vol. 13, Partie B, septembre 2016, p. 98-105. <<https://doi.org/10.1016/j.dcm.2016.05.007>>.

LANE, Christopher. *Shyness: How normal behavior became a sickness*, New Haven, Yale University Press, 2007.

LE BRETON, David. *Disparaître de soi: une tentation contemporaine*, Paris, Éditions Métailié, 2015.

LLOYD, Stephanie. *An anxious society: the French importation of social phobia and the appearance of a new model of the self*, Montréal, McGill University Libraries, 2006. En ligne au : <http://digitool.Library.McGill.CA/R/?func=dbin-jump-full&object_id=102807>, consulté le 24 octobre 2018.

MARKHAM, Annette N. « Fieldwork in social media: What would Malinowski do? », *Qualitative Communication Research*, vol. 2, n°4, 2013, p. 434-446. <<https://doi.org/10.1525/qcr.2013.2.4.434>>.

———. « Internet Research », dans *Qualitative Research. Theory, Method and Practice*, 3rd edition, Londres, SAGE, 2010, p. 111-27.

———. *Life Online: Researching Real Experience in Virtual Space*, Rowman Altamira, 1998.

MARKHAM, Annette N. et Elizabeth BUCHANAN. *Ethical Decision-Making and Internet Research: Recommendations from the AoIR Ethics Working Committee (Version 2.0)*, 2012. En ligne au : <<https://aoir.org/reports/ethics2.pdf>>, consulté le 27 février 2019.

MCDANIEL, Patricia. *Shrinking Violets and Caspar Milquetoasts: Shyness, Power, and Intimacy in the United States, 1950-1995*, New York, New York University Press, 2003.

———. « Shrinking Violets and Caspar Milquetoasts: Shyness and Heterosexuality from the Roles of the Fifties to “The Rules” of the Nineties », *Journal of Social History*, vol. 34, n°3, Printemps 2001, p. 547-68.

MEAD, George Herbert. *L'esprit, le soi et la société*, Paris, Presses Universitaires de France, coll. Lien social, 2006.

MOORE, Donna, Susan AYERS et Nicholas DREY. « A Thematic Analysis of Stigma and Disclosure for Perinatal Depression on an Online Forum », *JMIR Mental Health*, vol. 3, n°2, 2016, p. e18. <<https://doi.org/10.2196/mental.5611>>.

MUCCHIELLI, Alex. « L'Identité individuelle et les contextualisations de soi », *Le Philosophoire*, vol. n° 43, n°1, 12 mai 2015, p. 101-14.

ORR, Jackie. « Biopsychiatry and the Informatics of Diagnosis », dans *Biomedicalization: Technoscience, Health, and Illness in the U.S.*, Adele E. Clarke, Laura Mamo, Jennifer Ruth Fosket, Jennifer R. Fishman, Janet K. Shim, Durham, États-Unis, Duke University Press, 2010, p. 353-79.

PALDACCI, Matthieu. « Les quatre mondes du journal intime en ligne », *Terrains travaux*, vol. n° 5, n°2, 2003, p. 7-30.

POOLE, Kristie L., Ryan J. VAN LIESHOUT et Louis A. SCHMIDT. « Exploring relations between shyness and social anxiety disorder: The role of sociability », *Personality and Individual Differences*, vol. 110, 1 mai 2017, p. 55-59. <<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.020>>.

RABINOW, Paul. « L'artifice et les Lumières : de la sociobiologie à la biosocialité », *Politix*, vol. n° 90, n°2, 1 juillet 2010, p. 21-46.

ROSE, Nikolas. *Governing the soul: The shaping of the private self*, 2e édition, London ; New York, Free Association Books, coll. Governing the soul: The shaping of the private self, 1999.

ROSE, Nikolas et Carlos NOVAS. « Biological citizenship », *Global assemblages: Technology, politics, and ethics as anthropological problems*, 2005, p. 439–463.

ROUQUETTE, Sébastien. « Les blogs « extimes » : analyse sociologique de l'interactivité des blogs », *tic&société*, vol. 2, n°1, 2008. <<https://doi.org/10.4000/ticetsociete.412>>.

SAUTER, Theresa. « 'What's on Your Mind?' Writing on Facebook as a Tool for Self-Formation. », *New Media & Society*, vol. 16, n°5, août 2014, p. 823-39. <<https://doi.org/10.1177/1461444813495160>>.

SCHMIDT, Louis A. et Arnold H. BUSS. « Understanding Shyness: Four Questions and Four Decades of Research », dans RUBIN, Kenneth H et Robert J COPLAN (dir.), *The Development of Shyness and Social Withdrawal*, New York, Guilford, 2010.

SCOTT, Susie. « Transitions and Transcendence of the Self: Stage Fright and the Paradox of Shy Performativity », *Sociology*, vol. 51, n°4, août 2017, p. 715-31. <<https://doi.org/10.1177/0038038515594093>>.

———. *Shyness and Society: The Illusion of Competence*, Basingstoke, England ; New York, Palgrave Macmillan, 2007.

———. « The Medicalisation of Shyness: from Social Misfits to Social Fitness », *Sociology of Health & Illness*, vol. 28, n°2, 2006, p. 133-53. <<https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2006.00485.x>>.

———. « The Red, Shaking Fool: Dramaturgical Dilemmas in Shyness », *Symbolic Interaction*, vol. 28, n°1, 2005, p. 91-110. <<https://doi.org/10.1525/si.2005.28.1.91>>.

———. « Researching shyness: a contradiction in terms? », *Qualitative Research*, vol. 4, n°1, 1 avril 2004a, p. 91-105. <<https://doi.org/10.1177/1468794104041109>>.

———. « The Shell, the Stranger and the Competent Other: Towards a Sociology of Shyness », *Sociology*, vol. 38, n°1, février 2004b, p. 121-37. <<https://doi.org/10.1177/0038038504039364>>.

SCOTT, Susie, Tamsin HINTON-SMITH, Vuokko HÄRMÄ et Karl BROOME. « The reluctant researcher: shyness in the field », *Qualitative Research*, vol. 12, n°6, 2012, p. 715-34. <<https://doi.org/10.1177/1468794112439015>>.

SIMMEL, Georg. « The secret and the secret society », dans *The sociology of Georg Simmel*, traduit par Kurt H WOLFF, Glencoe, Illinois, Free Press, 1950, p. 307-74.

SIMONI, Anna De, Andrew SHANKS, Jonathan MANT et John R. SKELTON. « Making sense of patients' internet forums: a systematic method using discourse analysis », *Br J Gen Pract*, vol. 64, n°620, 1 mars 2014, p. e178-80. <<https://doi.org/10.3399/bjgp14X677671>>.

STILLER, Ben. *The Secret Life of Walter Mitty*, Comédie, drame, fantaisie, Twentieth Century Fox, 2013.

TED TALK. *Susan Cain : le pouvoir des introvertis*, États-Unis, 2 mars 2012. En ligne au : <<https://youtu.be/c0KYU2j0TM4>>, consulté le 24 août 2020.

THOËR, Christine et al. « Enjeux éthiques de la recherche sur les forums Internet portant sur l'utilisation des médicaments à des fins non médicales », *Communiquer. Revue de communication sociale et publique*, vol. 7, janvier 2012, p. 1-22. <<https://doi.org/10.4000/communiquer.1085>>.

TURBIDE, Olivier et al. « Formes d'expression de soutien social sur le forum de discussion de la Société canadienne du cancer: une analyse thématique et conversationnelle », *B. Cordelier, O. Galiber, S. Alemanno et H. Romeyer (Eds.). Actes des journées d'étude: Organisation, Santé et Numérique*, 2018, p. 32–33.

VAN DE VELDE, Cécile. « Jeunesses d'Europe, trajectoires comparées », *Revue Projet*, vol. 4, n°305, 2008, p. 17-24. <<https://doi.org/10.3917/pro.305.0017>>.

ZIMBARDO, Philip G. *Shyness : what it is, what to do about it*, Massachusetts, Reading, 1977.