

LES TIMIDES  
ET  
LA TIMIDITÉ

PAR

LE D<sup>R</sup> PAUL HARTENBERG

---

PARIS  
FÉLIX ALCAN, ÉDITEUR  
ANCIENNE LIBRAIRIE GERMER BAILLIÈRE ET C<sup>o</sup>  
108, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 108

—  
1901

Tous droits réservés.

# Contents

Introduction.....	3
ENGLISH TRANSLATION.....	4
Recognition.....	5
Forewarning.....	6
I. — Definition.....	14
II. — The onslaught of shyness.....	21
III. — Character of the timid.....	47
IV. — Evolution, etiology, varieties.....	103
V. — Pathological shyness.....	104
VI.— Prophylaxis, therapy.....	105
Conclusions (E).....	106
FRENCH ORIGINAL.....	107
Reconnaissance.....	108
Avertissement.....	109
I. — Définition.....	118
II. — L'accès de timidité.....	126
III. — Le caractère des timides.....	156
IV. — Évolution, étiologie, variétés.....	213
V. — Les timidités pathologiques.....	214
VI.— Prophylaxie, thérapeutique.....	215
Conclusions (F).....	216

# Introduction

This is part of the origin story of The French School of Music learning methodology for piano and solfege, taught in Plainfield, NJ by founder Mlle. Yvonne Combe from 1927 until 1990. For more information, see:

- *Fundamentals of Piano Practice* by C. C. Chang
- *The Unstoppable Musician* by Eileen Sauer

This book was referenced in *L'Étude du Piano*, and was highlighted by Mlle. Combe, within the context of discussing stage fright.

*Status of online translation:* initial rough cut using OCR to capture text, then online translation. The goal is just to get a feel, this is somewhat out of scope for this project, and therefore skipped translating chapters 4 and 5, unless a compelling reason surfaces.

Chapter 6 and the Conclusions are not translated yet, put on hold to handle higher priorities.

*Last updated: 6/15/2023*

# **PART 1**

## **ENGLISH TRANSLATION**

**(Using online translator)**

TO  
MONSIEUR JULES CLARETIE  
MEMBER OF THE FRENCH ACADEMY

*Testimonial of recognition.*

P. H.

# Forewarning

At the beginning of a work of this kind, which can interest readers of very diverse categories, it is good to indicate in a few words according to which doctrines and which principles it was conceived, according to which methods it was carried out: we are thus informed from the outset about the opinions and preferences of the author, about his way of observing and interpreting the facts he is studying, about his personal equation, so to speak, which can avoid in the sequel a number of obscurities, misunderstandings and mistakes.

This preliminary warning will focus on four points.

A. — Above all, this work on “Les Timides et la Timidité” is an essay in positive and modern psychology, in a word, in scientific psychology. We know that for about twenty years a considerable evolution has taken place in the field of psychology. Gradually freeing itself from the clouds of metaphysics and the abstractions of the pure introspective method, the study of human thought benefited from the clarity and precision of objective scientific methods, and psychology moved gradually to pass from the domain of philosophy to the domain of science.

In the past, psychology was the “science of the soul”. The classical philosopher, in fact, supposed the existence of a soul, an abstract entity, independent and freed from all material conditions, from all bodily relations, of which he reviewed the great faculties, the sensitivity, the intelligence, the will . Its observation, direct or indirect, was always subjective, that is to say that it drew its documents solely from the notions furnished to the subject by that “immediate and intuitive” revelation which is called consciousness. Thus classical psychology only studied the phenomena of consciousness, or better, it retained only the element of

consciousness from complex psychological facts, neglecting the other elements which it deliberately rejected and excluded from its field of observation. no longer considering them as psychological, but as physiological. Consequently, psychology was the immaterial, spiritual study of a suns base and organ-less activity, the study of an independent and free soul, freed from bodily variations and dominating them with its superhuman essence.

Very different are the doctrines of the modern psychologist. For us, ceasing to maintain a distinction between the soul and the body, renouncing the “dualism” of classical philosophy, we affirm on the contrary that the soul and the body are one, are only one and the same object. viewed from two opposing points of view. A thousand facts of everyday life, a thousand proofs drawn from the laboratory and the clinic show us that the states of the soul are only states of the body, and in particular, of a bodily organ to which the privilege of thought is vested. and consciousness: the brain. And psychology is reduced for us to being no more than the study of the functions of the psychic organ, of the functions of the brain.

Now the brain is a material organ, a mass of living substance, where the fundamental physical and chemical phenomena of life take place. Thought will therefore have for its basis, for its physiological substratum, the physical and chemical operations of the brain, and will therefore be subject to the laws which govern these physical and chemical operations. Any state of consciousness corresponds to a state of the brain, to an intimate modification of its cellular protoplasm. The brain is the organ of thought and there is no thought without an organ.

But no more than thought is independent of the brain, this brain itself is not independent of the rest of our body. Through the intermediary of the nervous system, it is put in relation with all the points of our organism, all the cells of our tissues: and there is a perpetual exchange of actions and reactions between the organism

and the brain. The functional autonomy of the brain is therefore entirely relative. It creates no energy, manufactures no force: it transmits, stores, distributes only the energies and the forces which are supplied to it. One could compare it to a vast luminous crossroads, illuminated by the inner light of consciousness, where innumerable functional paths intersect, where innumerable dark paths end which are the centripetal conductors and from which innumerable dark paths which are the centrifugal conductors. Constantly excitations arrive at the brain, cross it, leave it for various destinations: the organism constantly subjects it to its influences, and constantly it in turn imposes its influence on the organism.

Scientific psychology must therefore take account not only of the cerebral variations which condition the conscious operations of thought, but also of the bodily variations which are accomplished simultaneously.

Thought depends not only on the brain, but on the whole body. Without brain activity, no thought; without somatic activity, no brain activity. And ultimately it seems as impossible to separate the thinking soul from the material body as to isolate from an object a quality of color or weight.

Also throughout the course of this work I have endeavored to respect the natural relationship which unites the two aspects of the psychological phenomenon, the cerebral and somatic variations on the one hand, their conscious translation on the other. I have always sought to determine both what was happening in the subject's organism and what was happening simultaneously in his consciousness, what he experienced internally and what he manifested externally. I have always been preoccupied with the correspondence between objective appearances and subjective appearances. About each fact, I tried to put in agreement the data of the cerebral, nervous and visceral physiology with the psychological data of the pure introspection.



B. — Since shyness consists essentially of phenomena of an emotional order, it is useful to outline in a few words a general theory of the emotions.

The excitations which feed the activity of the brain come from two different sources: one arises at the periphery, in the organs of the external senses, and furnishes the matter of intellectual life; the others are born inside the body itself, in the tissues and organs, and provide the material for affective life. There are therefore two orders of sensations: external sensations, internal sensations.

But among these internal sensations, there are also various categories: some, like hunger, thirst, dyspnoea, etc., express the needs, the discomforts of the organism; the others, like the impulses, the desires, express their functional tendencies; others, like the muscular sensations, provide the feeling of work and effort; finally others, such as emotions, represent the reactions of the individual in his contacts with the outside world. Indeed, each external impression resounds in the interior sensibility, each sensation provokes a simultaneous organic reaction. Now, among these reactions, some are distinguished quite well from other internal sensations, by characteristics of intensity, localization, duration and origin, so that, while recognizing that they are only slightly differentiated modalities cenesthesia can be made into a separate class: these are the emotions.

The common emotions: fear, anger, expansive joy, etc., therefore appear to us as personal reactions of the individual occurring on the occasion of his contacts with foreign reality or by the recollection of these contacts; they are nothing but affective resonances of the organism which respond to sensory stimuli coming from the outside world.

You can see that I agree with the physiological theory of emotions, honored by the famous thesis of James-Lange. I believe, in fact, that emotion is not a purely cerebral phenomenon, but that

it consists essentially of organic variations, of which the cerebral phenomenon is only the sensitive projection. These organic variations are provoked, it is true, by a previous psychic representation, sensation or memory, but as long as the process remains purely cortical, there is no emotion, and the emotion begins only if the organism is interested and whether the somatic reaction is involved<sup>1</sup>.

This is why I will attach great importance in this study to the somatic manifestations of shyness.

C. — I declare myself a partisan of the doctrine of the priority of affective life, and of its precedence over intellectual life, in the totality of psychic life. This doctrine, already supported by Sopenhauer, was masterfully defended by M. Ribot in his beautiful book on “The Psychology of Feelings.” “Comparing, as some authors have done, 'sensitivity' and 'intelligence' to find out whether one of these two 'faculties' is superior to the other, is a factitious, unreasonable question, since there is no common measure between the two and there is no solution, except an arbitrary one. But we can proceed objectively and ask ourselves if one is primary and the other secondary, if one comes to be grafted onto the other, and in this case, which is the trunk and which is the graft. If the affective life appears first, it is clear that it cannot be derived, that it is not a mode, a function of knowledge, that it exists by itself and is irreducible. Thus posed, the question is simple and the answer is obviously<sup>2</sup>.”

Indeed in phylogenetic evolution as in ontogenetic evolution we always see organic, vegetative life appear before animal life: organic life is expressed by appetites, needs, emotions, matter of affective life. ; animal life, through sensations and representations, matter of intellectual life. Among inferior beings, organic life,

---

<sup>1</sup> Cf. Hartenberg, *Fear and the Mechanism of Emotions* (Revue Philosophique, August 1899).

<sup>2</sup> Ribot, *Psychology of feelings*, p. 439; Paris, Alcan, 1895.

which consists in nourishing itself, in defending itself, in reproducing, exists almost alone; in man, in the fetal state and in the first months of existence, needs and desires also represent almost all psychic activity. From the physiological point of view, organic and affective life is therefore clearly prior to intellectual life.

As for the psychological proofs, they have been eloquently expressed by Schopenhauer, when he shows that the life of the emotions and passions, which he assimilates to the will, is universal, fundamental and sovereign.

Also, in the psychological complex that we designate by the collective term of Timidity, we will always give priority to the emotional and affective elements over the intellectual elements. The very basis of shyness consists of emotional reactions, primordial and irreducible: all the intellectual operations involved are superadded and secondary. This principle, once admitted, becomes a precious guide which will avoid getting lost in the complexity of states of consciousness and the multiplicity of associations and concomitant reactions.

D. — Finally, the method followed in this study is the ordinary method of scientific psychology.

The information was taken from the following sources:

1° Simple observation of the subjects, made more precise, more meticulous by the professional habit of the observer and the exercise of his clinical diagnosis. We have studied a certain number of timid patients, by palpation, percussion, auscultation, etc., in the same way as we study patients suffering from neuroses or psychoses; we collected their clinical observations as those of these patients are collected.

2° Self-observation, written by the subject himself, confidential

account of his history and description of his symptoms. We have thus brought together a certain number of intimate confessions in which shy people tell us in detail the phases, characters, consequences, etc., of their shyness.

3° A survey by questionnaire was useful, in order to obtain collective responses on a few important points from people of very different social conditions and backgrounds.

4° Direct questions were put to a certain number of personalities, psychologists, writers, artists, who seemed able to give a competent opinion on the question.

5° Experimental research, with a view to collecting graphs of the somatic reactions of shyness, has been undertaken, unfortunately without result.

6° The bibliographical documentation has not been neglected. We collected from all parts the facts and the examples which could serve for our demonstrations, and we purposely multiplied the quotations of authors to support our personal judgments.

Unfortunately, in the field of psychology proper, the documents are rare. Shyness has been almost universally overlooked by researchers. I know of only the only monograph by M. Dugas, recently published, which is devoted to him: it is an almost pure study of introspection, full of fine observations and penetrating analyses, excellent as regards the subjective side of the question, but where the physiological and clinical part is entirely lacking. I had occasion, however, to make large loans from him.

On the other hand, literature is a more fertile field. Biographies of writers, intimate confessions, imaginary creations, present us with many and varied types of shy people, of which we will analyze the most complete and the most significant.

These are the main sources of the materials with which we have built this book. We have done it with the greatest clarity and simplicity possible, at the risk of sometimes falling into the fault of dryness of form or excessive simplification. But it seemed to us that for a first overall work on a question as delicate and as complex as shyness, clarity should be preferred to subtlety and elegance, and that scientific sobriety was better suited than eloquence. literary. We have also deliberately shortened many developments and consented to many omissions in the constant concern to simplify and lighten our work.

We also make no claim to have done a complete and definitive work. Our ambition was limited to clearly posing a problem, without seeking to solve it absolutely. Besides our opinions and our arguments, we readily admit that other opinions are right and that other arguments are valid. We do not refuse the discussion, on the contrary we wish it with all our wishes; and our keenest desire is that it come to shed light on this psychology of the timid and of timidity in which we grant a great and legitimate interest. Also all the objections, all the criticisms, all the advice that we would like to send to us will be welcomed with satisfaction. Every willing reader will thus be able to become to some degree a collaborator in our task. And to all these occasional collaborators, past and future, to those who have already helped us, to those who will still help us, we express, in conclusion, our best thanks and our most sincere gratitude.

# SHY PEOPLE AND SHYNESS

## CHAPTER 1

### DEFINITION

*What is a shy person?* — If you ask this question to different people, you get different answers. Here are some of the most common:

The timid is the one who does not dare;

The timid is the one who is afraid of men;

The shy is the one who lacks self-confidence

The timid is the one who always fears, out of delicacy, to offend others;

The timid is he who is ashamed of himself; etc

On the other hand, many authors have sought to define the timid.

“The shy person, says Francisque Sarcey, is the one who knows for certain or whom an obscure instinct warns that, in a given case, he will never find the word that must be said, nor the gesture that must be made, nor the countenance that must be taken; that he will escape a clumsiness, or, if you don't hate the word boulevardier slang, a gaffe<sup>3</sup>.”

“To be shy, says Dugas, is undoubtedly always to be clumsy or stupid, but to be clumsy or stupid is not necessarily to be shy.” To be clumsy without knowing that one is clumsy is only to be heavy or clumsy; to be clumsy, and to know that one is, and to suffer

---

<sup>3</sup> *Revue Bleue*, July 20, 1895.

from being so, that is what is called being properly shy<sup>4</sup>.

By means of these examples, the list of which it would be easy to lengthen, we see at once what various ideas one can have of a shy person and from what various points of view one can envisage the problem of shyness. It is therefore necessary above all to specify, unequivocally possible, what are, in our view, the essential characteristics of a shy subject, the particular attributes which make him recognized, the modalities which distinguish him from another subject who is not.

How, then, does a shy person differ from a non-shy person; what signs present the first, which are lacking in the second? This is the capital point to be clearly established.

To be shy, you must first be inclined to experience a *certain emotion*, in *certain circumstances*.

What is this emotion? What are these circumstances?

*Emotion* is a complex state of trouble, confusion, embarrassment, hesitation, fear, scruple, modesty, etc., which presents a more or less full picture and is accompanied by more or less marked, such as heartbeat, anxiety, cold sweat, trembling, flushing of the face, etc. All these symptoms are easy to notice, in oneself, if one is shy, or in others.

If we analyze this emotional complex more minutely, we see that all the elements which constitute it can be grouped around two fundamental emotions: on the one hand, fear; on the other hand, shame. Indeed, to fear belong palpitations, anguish, cold sweat, trembling; to shame belong confusion, modesty, scruple, blushing of the face. Moreover, the words fear and shame are terms commonly used to designate the emotional state of the shy

---

<sup>4</sup> Dugas, *Timidity*, p. 11: Paris, Alcan, 1898.

person, depending on whether the signs of one or the other emotion are predominant there. Any shy person who is going to attempt an important step will tell you: "I'm scared". Any candidate for an examination, even if he is assured of success, declares to be afraid. Others, on the contrary, prefer to use the word shame.

"Naturally shy and ashamed, says J.-J. Rousseau, I was never more averse to any fault than to effrontery<sup>5</sup>."

"One of the great causes of our torments is bad shame. For a young man, it is a wing to enter a salon. He imagines everyone staring at him and dying of fear that there's something about his outfit that isn't absolutely flawless. One of our friends suffered more than anyone from this shyness<sup>6</sup>."

The emotion of the timid therefore appears to us as a combination, in varying proportions, of fear and shame.

But is this fear and shame of the timid the real fear and shame? Not at all. For if the symptoms of these emotions manifest themselves in the timid, on the other hand, their natural and legitimate etiology is lacking.

True fear, in fact, occurs in the presence of a real danger, an alarming situation: accident, fire, attack, precipice, wild animal, disaster, etc. it appears as the defensive emotion par excellence, the revolt of which violently agitates and stimulates an organism in danger. While the emotion of the timid, when does it arise? In a banal situation, before the accomplishment of an act where the safety of life is in no danger. What is the risk of someone who does not dare to enter a cate, whose heart beats as he crosses a drawing-

---

<sup>5</sup> *Confessions*, 1st part, book. I.

<sup>6</sup> Prosper Mérimée, *Historical and Literary Portraits*, p. 112; Michel Levy, Paris, 1874.



room, who trembles when he rings the doorbell of a protector? Absolutely nothing. His emotion has no legitimate excuse, his fear has no real reason. It's just a *false fear*.

The same for shame. True shame always appears on the occasion of an act that provokes it, an event that justifies it: fault committed, indelicacy, clumsiness, shocked modesty, etc. But does the shy child who blushes as soon as you look at him have something to blame himself for? None. He is ashamed for no reason. And it happens with shame what happens with fear: both are illogical, illegitimate, occur without there being a sufficient determining cause in the external circumstances. And just as the fear of the timid was a false fear, his shame is a *false shame*.

False fear and false shame are therefore the two elements that are combined in the emotion of the timid. This combination can be carried out in practice according to very variable proportions. Sometimes the two elements are equal in importance: the subject is as fearful as he is ashamed. Sometimes one of the two elements outweighs the other and one of the emotions comes to the fore, while the other remains more subdued. The subject is above all fearful, or above all ashamed, and his emotion is expressed above all by palpitations, anguish, cold sweat, in the first case, while it is expressed above all by redness, confusion, in the second. case. Finally, sometimes the emotion is all false fear or all false shame and presents only the respective signs of fear or shame.

The *circumstances* in which the emotion of the timid is unleashed are very characteristic. When does this emotion occur? In a unique condition: in the presence of the human being. It is only in front of his fellow man that the timid person becomes troubled, blushes, becomes anxious, trembles, feels his heart beating, whether he finds himself placed directly in front of him, or whether he has to face him in a step next. It is the presence of man alone, or the idea of his presence, which possesses the privilege of moving his fearful sensibility. To show himself to men, to speak, to

walk, to stand under their gaze, to look at them themselves and to receive their answers, these are the acts which the timid dreads and exclusively avoids.

Thus, the only occasion where the timid is intimidated, it is in contact with his similar. Returned to the solitude that is dear to him, all anxiety subsides, all emotion vanishes. He can, moreover, be infinitely courageous, capable of all intrepidity and all heroism, knowing how to face danger in the face, wishing to assume all responsibilities: but on condition that he finds himself alone, that he does not feel look at. The proximity of a bear, a lion, a crocodile would perhaps not frighten him in front of a human face, he loses all decision and all courage.

Mr. Dugas has clearly marked this nuance.

“Shyness is not fear (timor): neither is it a disposition to fear (timidity). We do not do the cheeky the honor of calling them brave; we must not insult the timid by confusing them with cowards and cowards. While fear is caused by things, shyness can only be caused by people. We fear real evil, danger, suffering, death, and if we also fear people, it is only insofar as they can harm, that is to say that they are the occasion or alleged cause of actual harm. On the contrary, we are intimidated by people, and we are so by them, whereas we have no right to fear anything from them, and we actually fear no harm from them, whereas we know well-disposed, indulgent and good, *a fortiori* harmless<sup>7</sup>.”

But, in addition to the specific emotion, the timid presents still other marks.

However brief, however light it may be, the emotional crisis, invading the field of consciousness for an instant, leaves traces in the psychic organ, registers itself in the memory. This memory,

---

<sup>7</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 2.

which is not only psychological, but also and above all physiological, that is to say material, will preserve the latent memory of the event accomplished, with its particular attributes, its external and internal conditions, a memory associated with the other simultaneous or neighboring psychological events which have crossed the field of consciousness at the same instant. He thus constitutes an outline of an association between the memory of the emotion felt and those of the circumstances which provoked, favored or accompanied its appearance. At the first experience, the association is still very weak, like a very thin thread.

But, with each reproduction of the phenomenon, the association grows stronger, to finally acquire the resistance and the solidity of a powerful skein. In such a way that after a given time, the smallest details of the events which provoked or accompanied the emotion will suffice to evoke the memory infallibly.

The persistence of this memory, which draws its energy from the sources of affective life, then becomes a force, an impulsive or frenetic tendency, which will weigh with all its weight in the debate of certain voluntary determinations. Even apart from the dreaded presence of his fellows, the subject's emotion still manifests its existence, by bringing in motives borrowed from memory, in the deliberation of certain acts. Thus, without any active emotion, the shy person still experiences the influence of his shyness. She acts on her will, she directs her conduct. It determines in him certain mental dispositions, which are the direct result of the emotion that he knows himself, that he knows how to feel in front of certain people, in certain circumstances. There are thus formed certain habits of thought, certain ways of acting, certain tendencies to abstain, a whole special orientation of reactions and conduct, of which his emotivity is the only cause, and which together constitute a modality of the character.

It is therefore both by its immediate emotion and by its distant consequences that the shy is distinguished from the "non-shy". We

will call shy one who is inclined to be emotional under the conditions indicated, by the mere presence of his fellow man, and whose character undergoes the reaction of this emotion. Thus, shyness properly speaking comprises two parts: the emotion, the access of shyness, then the consequent influence of this emotion on the mental life, determining the proper character of the shy; or again, in other words, the emotional crisis on the one hand, the inter-paroxysmal mental state on the other.

We shall have to study successively, from the physiological and psychological points of view, the emotion, the *fit of shyness*, and the mental state, the *character of the timid*.

## CHAPTER II

### THE ONSLAUGHT OF SHYNESS

Since the bout of shyness is similar to the reactions of fear and shame combined, let's address these two simpler emotions first and start by considering each one separately: what we already know about their mechanism will help us to understand the mechanism of the more complex emotion of the timid.

#### FEAR

Fear has been carefully studied in recent years and is probably the best known of our emotions. I have already said how I rallied to the physiological theory of emotions, considering emotion as an internal reaction of the organism, the repercussion of which, propagated by the centripetal pathways to the cerebral cortex, translates the emotion in consciousness. For us, emotion is above all constituted by motor elements or elementary movements.

“An emotion,” says M. Ribot, “is a synthetic complex state, which is essentially composed of produced and arrested movements, of organic modifications (in circulation, respiration, etc.), of a pleasant or painful state of consciousness, or mixed, specific to each emotion<sup>8</sup>.”

Thus emotion, as its etymology already indicates, is above all a movement. We could add an interior movement.

Indeed, if it is true that in every emotion both the muscles of relational life and the muscles of organic life intervene, it must be recognized that the latter take on a preponderant importance.

It is the movements of the organs and viscera that dominate the scene: those of the limbs and the trunk are much less

---

<sup>8</sup> Ribot, *Psychology of feelings*; Paris, Alcan, 1897.

accentuated, when they exist. Only the small muscles of the face, larynx, thorax are frequently involved. But never, in any case, is an emotion constituted by these great movements and these great displacements of the body which are the rule in the external manifestations of the life of relationship. We can therefore quite legitimately define emotion as an interior movement.

But that's not all. Emotion is moreover “an organized manifestation of affective life”, as M. Ribot says again. Each primary emotion is an innate complex, a reaction adapted to a certain end, a synthesis of movements coordinated and combined in relations which are specific and invariable for each emotion. Thus understood, a definite emotion is the equivalent of a definite gesture. However, the movements of the first take place mainly inside, the movements of the second take place mainly outside.

The great primary emotions are: fear, anger, joy, sadness. Each of them is therefore a motor organic complex, which is characterized by the combination of the elements which constitute it, just as a word is characterized by the order and arrangement of the letters which constitute it. To each of the elementary organic reactions, corresponds a certain part of consciousness, and the whole of these parts of consciousness will form the subjective picture of the emotion, which will thus be a faithful projection of the organic state on the cerebral bark. The analytical study of an emotion therefore consists of two quite distinct parts: A, the study of the primitive reactions of the organism which come into play in the emotion; B, the study of the consciousness of these reactions, of its qualities and of its variants.

A. — What are the elementary reactions which come into play in fear?

These reactions involve: 1° the circulatory system; 2° the respiratory system; 3° the smooth muscles of the internal organs; 4° the muscles of relational life.

1° One of the most important signs of fear is undoubtedly represented by heart palpitations.

When we are surprised by fear, it is very rare that we do not first experience a shock in the heart, followed by violent beatings. Similarly, in a state of prolonged fear, the heart beats strongly. These reactions were moreover exactly measured with the sphygmograph.

At the same time as the heart, the vessels react. There is in fear a generalized constriction of the small vessels. This phenomenon, also measured using different plethysmography, manifests itself objectively by symptoms that everyone can notice: vasoconstriction determines the pallor of the integuments, peripheral cooling, shivering.

2° Respiratory disorders are also very clear: the experimenters have observed an increase in the speed and depth of the breathing, sometimes an irregularity in the breathing rhythm.

Here, moreover, are the conclusions suggested to MM. Binet and Courtier by their research on this special topic:

“In these different manifestations of fear, there was constant vasoconstriction. This has only varied in intensity; mild in some cases, it has often been strong enough to obliterate the pulse completely; in other circumstances, the tracing has undulated a great deal, and the pulsation, on resuming its amplitude, has had a softened dichroism. The heart, in the great majority of cases, underwent an acceleration, which sometimes even was very considerable, especially when the anxiety was intense. The breath, unfortunately, was not taken regularly; but, each time we recorded it, we noticed that it increased both in speed and in depth. The respiratory type seems to be very clear: very deep breathing, with

total suppression of the inspiratory and expiratory pause<sup>9</sup>.”

These variations appear to be due to the spasm of the muscles involved in respiratory mechanics, both the extrinsic muscles (intercostals, sternocleidomastoid, diaphragm, etc.), and the intrinsic Reisseisen muscles.

3° The spasm of the smooth muscles of the organs gives rise to a series of very characteristic symptoms:

For the skin, bristling hair bulbs and goosebumps. Expression of the sweat glands, whence sweat cooled by concomitant cutaneous anemia;

For the stomach, nausea, vomiting;

For the liver, biliary disorders;

For bladder, tenesmus, incontinence or retention;

For the intestine, colic and diarrhea.

4° Disorders of the muscles of the life of relationship manifest themselves especially in the small muscles of the face, the contraction of which produces the special expression of fear and dread. Language disorders, together with respiratory and psychic disorders, produce cluttering and embarrassment of speech. As for the muscles of the limbs, they are affected in varying degrees, from trembling, the incoordination of fear, to the complete paralysis of terror.

The explanation of these motor disorders is deli enough. cate to provide: Lange attributed them to anemia of the motor regions of the brain. But Mosso demonstrated experimentally that in any emotion, there is always cerebral congestion. One could explain them either by a muscular mechanism, or by a nervous mechanism: in the first case, one would suppose that the muscles anemic by the vasoconstriction become unfit for their normal

---

<sup>9</sup> *Psychological year*, 1897, p. 80; Paris, Schleicher brothers.



contraction; in the second case, the nervous balance disturbed by the shock is emotional! would render the centrifugal pathways unfit for regular conduction of excitations. Moreover, it would not be impossible for these two mechanisms to combine their actions.

B. — Such are, briefly indicated, the phenomena which take place in the body of the subject. But these phenomena resound in the brain, are translated into consciousness. In other words, they are felt. How are they felt?

The strengthening and quickening of the beating of the heart gives rise to the sensation of palpitations, the palpitations being nothing but the painful sensation of the beating of the heart.

The palpitations, joined to the awareness of the difficulty of breathing, to the respiratory dyspnoea, give the well-known feeling of oppression and anguish. In spasm. to the respiratory muscles we must also attribute the tightness of the throat, due perhaps to the narrowing of the first air passages, and the epigastric constriction, which seems produced by the tension of the diaphragm.

Peripheral vasoconstriction is connected with the sensation of cold and shivering;

To the spasms of the stomach, of the bladder, of the intestine, correspond nausea, the urges of urination and defecation;

With muscular disorders, the feeling of helplessness, depression, annihilation.

But the consciousness also undergoes, during the attack of fear, disturbances which do not correspond to the objective somatic phenomena indicated above. These are, in particular, sensory obtusion and mental confusion. Indeed, there is usually a decrease in the acuity of the senses: vision, hearing, taste, touch; sometimes even complete anesthesia, and at the same time, confusion of

images, loss of memory, impossibility of recalling and linking ideas according to the normal process of logical reasoning.

The physiological explanation of these phenomena is very delicate. It is probable that there occurs, at the time of the emotion, in all the sensory and intellectual spheres of the brain, a lessening of the psychic activity, from where decrease of the conscience, and also of the consecutive memory, because subjects often do not recall any outward details that occurred during their bout of fear. It seems that at this moment all the available quantity of cerebral activity is condensed in the areas of organic functions and used by coenaesthetic hyperesthesia and reflex spasms, to the detriment of the areas of relational functions, and that thus sensory hypoesthesia and muscular adynamia, by a mechanism of functional balancing which, moreover, seems to be the rule for the activity of the nervous centres.

Such are, briefly indicated, the various elements which, by their combination, constitute the emotion of fear. For more information, we can only refer to the special works on this question.

## SHAME

We are unfortunately much less rich in documents on shame than on fear. Shame, in fact, is a much less clear-cut and also much less pure emotion than fear. Moreover, it is not manifested by easily observable objective reactions. Without recalling the various theories put forward by Darwin, Spencer, James, Mantegazza, etc., theories which are only simple hypotheses, I will content myself with noting the opinion that M. Ribot gives on shame.

This author studies various emotions together, which he considers as related, shame, modesty, shyness, modesty; they have a common mode of physical expression: the redness of the face, due to a momentary paralysis of the vasoconstrictor nerves.

“We know Darwin's ingenious explanations on this point: whoever believes he is the object of gazes, directs his attention to his own face, from which follows an increase in the blood flow to this part of the body. They are currently rejected. The experiments of Mosso and others, on blood circulation, rather justify the thesis of Wundt, who sees in the momentary relaxation of the vasomotor innervation - the cause of the redness of the face - a phenomenon compensating for the acceleration of the beatings of the heart produced by emotion<sup>10</sup>.”

On the contrary, Bechterew and Misslawski, who have continued experimental studies on this subject, believe that the redness is due to an active dilation of the vasodilators, caused by the excitation of certain cortical vasodilator centers, which they localize in the parietal lobe. “It is more than probable that this sound, in particular these cortical centers which enter into activity in certain psychic states and that this functional activity is manifested by the redness of the face and other parts of the body, such as the neck, the chest, etc.<sup>11</sup> Whatever the mode of vascular dilation, this dilation exists, as an objective sign of shame. As for the subjective representation of shame, it includes: first the awareness of the heat and the congestion of the face; then a certain feeling of confusion, of uneasiness quite difficult to define, and a tendency to hide, to hide from the gaze of those present.”

For M. Ribot, other elements, derived from “self-feeling”, from self-esteem, would also enter into the constitution of the emotion of the timid. We might be able to find more. In truth, the most meticulous investigation ends up getting lost in the subtleties of these affective manifestations. In these complex emotions, “analysis finds and isolates their elements, without being able to

---

<sup>10</sup> *Psychology of feelings*, p. 471.

<sup>11</sup> Quoted by Soury, *Central Nervous System*, t. II; Paris, Square, 1899.

boast of having discovered them all<sup>12</sup>.”

For the clarity of this study, we will confine ourselves here to considering the attack of shyness as a combination of pros and shame. These two emotions suffice to make us understand all the important manifestations.

## THE ONSLAUGHT OF SHYNESS

Thus we will admit that the circulatory, respiratory, muscular, organic variations, etc., which we have just passed in review, combine to form the physiological basis of the attack of shyness. These variations give rise to various symptoms: sensory symptoms, motor symptoms, vascular, visceral and secretory symptoms, psychic symptoms.

### A. — Sensory symptoms.

The main sensation is anxiety. Its characters are too universally known for it to be useful to describe them. Besides, it seems that they vary a little according to the subjects, either in quality or in localization, for its maximum seat is marked sometimes in the throat, sometimes in the precordial region, sometimes in the epigastric hollow.

Anxiety is usually accompanied by a feeling of *suffocation and chest constriction*. We have already seen that these symptoms arise from disorders of respiratory mechanics.

The sensation of *palpitations* is also frequently present.

The redness is felt as a *flush of heat* in the face.

More rarely there is a feeling of superficial and deep cooling,

---

<sup>12</sup> Ribot, *Psychology of feelings*, p. 279.

shivering, retraction of the skin; the feeling of muscle weakness, loosening of the legs;

Finally, the picture is sometimes completed by an indefinable bodily discomfort, without clear qualities and without possible localization. One can only point out here these coenesthetic impressions, which escape all description, and which only personal experience teaches us to know.

### **B. — Motor symptoms.**

The most appreciable is the *tremor*. Similar to the ordinary emotional tremor, it consists of small, brief, rapid, segmental oscillations, which are no doubt only the exaggeration, under the influence of emotion, of that slight tremor which the graphic method has detected in the muscles. in physiological state. This tremor preferably affects the hands, arms, calves, tongue, but it can, in some cases, become generalized.

Alongside the tremor, there is some degree of *muscle weakness and stiffness*. Muscular weakness is easily measured with a dynamometer, which reveals a decrease in the energy of voluntary contraction. As for rigidity, it seems due to a moderate spas state and a slowness of contraction, similar to the contracture of hemiplegics and to that of Thomsen's disease.

These muscular disturbances of emotion are manifest above all for the small muscles with precise and delicate functions. Thus in the intimidated pianist who performs in public, the fingers sometimes stiffen to the point of making playing impossible. In the violinist, emotion not only stiffens the fingers, but elevates the sound. This phenomenon is explained by the spasmodic contracture of the muscles of the arm and the hand, where the normal predominance of the flexors over the extensors has the effect of causing the hand to rise involuntarily along the handle of the instrument.

Muscular stiffness at the moment of emotion gives rise to the following phenomenon. If, in a deserted street, you are about to meet a passer-by coming from the opposite direction on the same sidewalk, and if you stare at him, it is not rare that at the moment of the crossing, the stranger leaves drag one or more times his heels on the ground. He is shy, disturbed by the fixed gaze, and in whom a hint of emotion has caused a sudden stiffness of the legs.

Lastly, there exists, under the influence of emotion, *muscular incoordination*, *motor ataxia*. The movements lose their regularity and their harmony: they are no longer adapted, with the usual precision, to the gesture, to the work they have to accomplish.

All these muscular disorders combine to cause *awkwardness*, the *awkwardness* of the timid. Hence his embarrassment, his jerky movements, his unhappy gestures. The little misadventures of the timid are common: they stumble in the lapis of the living room, drop their hat, spill their weary of tea, etc., are disoriented for the simplest act, not knowing how to walk, nor how to hold themselves, nor how to stand, nor how to sit, nor what to do with their feet, their hands, their whole person.

Finally, among the motor symptoms, speech disorders deserve special mention.

These disorders are actually a quadruple cause: psychic (mental confusion), laryngeal (spasm of the vocal cords), respiratory (dyspnea), lingual and labial.

The influence of dyspnea is easy to understand. For speech to be fluent, the breathing game requires flexibility and ease. Now, in the timid, as we have seen in fear, breathing becomes laborious, jerky, with acceleration and increase in inspirations and suppression of pauses. The emission of the voice will be affected by these modifications: and the speech will be dry, short, harsh,

bumpy, jerky.

On the side of the larynx, there is spasm of the vocal cords and of the glottis, and consequently, difficulty in the emission of raised sound. The voice always weakens and rises during emotion, as the well-known example of singers demonstrates.

Finally, the tongue, the lips, the cheeks take part in the muscular disorders: trembling of the lips, mumbling, stammering, etc.

If the emotion is very intense, it may happen that the sound no longer occurs: there is complete aphonia and silence. We will find all these symptoms in connection with artists' stage fright.

On these language disorders in shy people, I asked his opinion of Dr. Chervin, director of the Institut des Bègues de Paris, who has special competence and experience in this matter. He was good enough to write me a note, of which here are the essential passages:

“The influence of shyness on language is frequent and often very considerable. Nevertheless, it must be recognized that it is only an episode, as shyness can cause for all functions. Phonation is one of the most delicate functions, not only from the mechanical point of view, but also one of the most sensitive to reflex actions. As a result, shyness, like fear, and all causes of emotivity have an almost absolute impact on language. And we can say that whenever there is nervous distress, there is, as a consequence, a speech disorder.”

“I don't have to describe the symptoms and causes of shyness here. I will only say that its influence is felt on language as a kind of psychic intoxication which prevents those who are affected by it, to a certain degree, from keeping the balance and the coordination of their thought and the articulation of words. . Similarly,

prolonged alcoholic intoxication disturbs the balance of the body and the harmony of combined movements.”

Dr. Chervin insists on the need to differentiate language disorders from the onset of shyness and those from verbal phobias.

“This is something else: a special phenomenon, characterized by an involuntary, irrational fear and accompanied by a feeling of anguish, not only when it is necessary to pronounce certain letters or certain words, but also when the mere thought of having to pronounce them<sup>13</sup>.”

It should be noted that emotion disorganizes voluntary movements, or those poorly adapted to their purpose, much more seriously than the habitual automatic movements, the result of an already old adaptation. When a series of gestures has become automatic, these gestures can take place despite the most intense emotion, the darkest confusion of the mind. Isn't this what happens with the singer, with the artist, who delivers his learned role mechanically, without any conscious control, to the point that he sometimes no longer remembers having delivered it. The verbal images, learned and chained through repetition, unfolded by themselves, like the cylinder of an automatic recorder.

These phenomena of automatism during emotional crises are not peculiar to

Shy: They are also found in all major emotional crises<sup>14</sup>.

### C. — Vascular, visceral and secretory symptoms.

First in line comes redness.

In most cases of shyness, the subject blushes, either at the

---

<sup>13</sup> Chervin, *Verbal Phobias; Societies for Scientific Studies*, Paris, 1895.

<sup>14</sup> See: Janet, *Psychological Automatism*; Paris, F.Alcan.



beginning or at the end of his outburst. He feels the blood rising to his head in advance, his face flushing and flushing. The surface occupied by the redness varies with the degree of the emotion and also with the subjects. The parts most likely to blush are the cheekbones and the forehead. But often the redness does not stop there: it invades the whole face, even behind the ears which are themselves congested; sometimes the redness reaches the neck and even the chest.

*Pallor* is less common. Some subjects palish first, then blush, while others, conversely, blush first and then palish. Finally, there are subjects who neither blush nor turn pale. In these, the emotion of shame is minimal and the fit of shyness is constituted almost entirely by the emotion of fear.

The visceral disorders are those already indicated in connection with fear: they concern at the same time as the heart, the diaphragm, etc., the stomach (*nausea, vomiting*), the liver (*emotional jaundice*), the bladder (*tenesmus, incontinence or emotional retention*), the intestine (*colic, diarrhea*). They are doubtless due to the contraction of the smooth fibers of these organs.

The most obvious of the secretory disorders is cutaneous sweating. Sometimes the hands alone, sometimes the forehead and the scalp, sometimes the whole body are covered with cold and profuse sweat. We wondered how it could happen that with a vasoconstriction, there was still secretion of sweat. It is probable that, in this case, the contraction of the smooth fibers only expresses the contents of the sweat glands. Despite the anemia of the skin, there is therefore sweating and, because of this anemia, the sweat is icy cold.

Gastric, biliary and intestinal secretions are also disturbed.

Salivary secretion is most often dried up: hence *dryness of the*

*mouth and throat.*

#### **D. — Psychic symptoms.**

They generally express a decrease in the activity of the higher psychic centers of the brain: decrease in consciousness, attention, memory, judgment, reasoning, voluntary determination.

*Sensory Obtusion.* — Sensory acuity is sometimes considerably diminished. The subject sees badly, does not distinguish the details of the objects which surround him. Everything appears to him as seen through a veil stretched before his eyes. Also he commits errors similar to those of ordinary short-sighted people. Also, he hears badly. He does not distinguish the words addressed to him. It seems to him that sounds and noises reach him through a layer of insulating substance.

Same phenomena for smell, taste. At the table, the timid, disturbed by his neighbor, does not perceive the bouquet of the wines he drinks, the flavor of the food he swallows. He recognizes neither its qualities nor its faults.

It is the same with tact and muscular sense. He feels neither cold nor heat, nor pain due to peripheral contact. He performs movements and gestures of which he is unaware.

*Inattention.* — With the minimum of consciousness available to the timid, it is impossible for him to fix his attention on any mental operation. Attention is diffused, scattered over a few impressions which strike him: but he is quite incapable of concentrating it for a certain time on one of these impressions. It is passive, floating, at the mercy of peripheral or internal excitations.

*Thoughtlessness.* — He is also incapable of putting his ideas together, of associating them by a logical link. Judgment and reasoning are impossible. In an examination, a competition,

despite the teacher's encouragement, the candidate is incapable of thinking, of making the most elementary deduction.

*Abulia.* — As for the will, it is so profoundly altered that the emotion of the timid is considered by many to be a real disease of the will. Even when the great emotional manifestations are not unleashed, at the most attenuated degree of emotion, it is through a voluntary disturbance that shyness manifests its existence. Before feeling any of the organic symptoms, anxieties, palpitations, etc., the timid person does not dare. Between the idea of an act and the accomplishment of this act, an insidious arrest intervenes which, apart from any mental operation, retains the gesture, immobilizes the arm, closes the mouth, by a phenomenon of inhibition whose the subject himself does not fully understand the cause. There are many of them, those who are timid in the first degree who, without being very emotional, nevertheless find themselves restrained by an inner force before the act to be performed, and who, despite their desire, the approval of their judgment, the effort of their wanting, end up, without any plausible reason, by letting the favorable opportunity slip away and sticking to pure abstention. How many intelligent people remain thus moved in society, only because they dare not say the words that come to their mouths!

If the emotion is accentuated, the other disorders, sensorial, emotional, psychic, come to aggravate even more this voluntary impotence: and in the great attacks of timidity, the will can be completely annihilated.

*Amnesia.* — The weakening of consciousness is succeeded by the weakening of memory. The timid, all occupied by his inner storm, remembers badly what happened around him during his attack. He retains neither the faces of the people, nor the details of the objects, nor their words exchanged, nor his own conduct: to the event corresponds in his memory an interruption, a gap in which appear only a few secondary particularities, mechanically recorded.

These are the main symptoms of the attack of timidity, in the various functional spheres of the organism.

In reality, they are only exceptionally found together in the same subject. Usually, only a few are found, preferably involving one or the other of the functional modalities. One can thus imagine variable combinations of these symptoms, in indefinite quantity, each of which corresponds to a particular type of shy person.

*Frequency.* — However, certain signs are much more frequent than others. From the investigation which I have pursued, I have been able to establish some figures expressing the proportional frequency of the various symptoms.

The most common, those which form, so to speak, the constant center of the emotional picture, are anguish and palpitations. It is the heart which is the first to be affected. From simple shock with feeling of precordial tension, to painful anguish with disordered palpitations, all degrees are shown by the subjects, with a frequency that I estimate at 95 p. 100. I think that those of my correspondents who did not confess to anguish and palpitations may have observed themselves badly and did not surprise these impressions existing only in a light degree. But I suppose they must have been present nonetheless. Anxiety and palpitations play such an essential role in the unleashing of an emotion, that it seems to me difficult to accept that other signs, tremor, mental disorder, flushing, could have existed without at least the outline of symptoms. cardiac and respiratory.

Then would come, in order of frequency, redness: 80 p. 100. In 60 p. 100, there is also pallor. This constancy of redness, observed by the subjects, justifies the place granted to shame alongside fear, in the constitution of the emotion of the timid.

Also common is mental confusion: 80 p. 100. The access of

shyness hardly occurs without the psychic activity being slightly affected, without there being a mental repercussion of the emotion.

Tremor, stiffness of the limbs, embarrassment of movement, clumsiness, clumsiness, are indicated in a proportion of 70 p. 100.

Same figure for speech embarrassment.

Finally, I note: general malaise, 40 p. 100; sensory obtusion, 40 p. 100; shivering and cold sweat, 35 p. 100: paralysis, 40 p. 100; nausea, colic, etc., 3 p. 100.

It is understood that these figures should only be attributed a relative value. They were collected by way of an anonymous questionnaire, that is to say that the answers were provided by brains of very different qualities and that there were certainly confusions, errors, misunderstandings.

*Intensity.* — I wanted to know next the most intense and the most painful of the symptoms. In general, the palpitations were considered the most intense, and the redness the most painful. Other correspondents, less numerous, complained rather of the confusion of ideas, the trembling, the embarrassment of speech.

*Variations.* — I also asked if the same symptom was always preponderant, or if, on the contrary, the content of the emotion varied, according to the internal or external conditions of the subject.

It seems, in a general way, that the fit of shyness is always reproduced, in the same subject, with the same characters. Everyone experiences their shyness in their own way, which is personal to them and which is always the same.

But if the crisis does not vary in kind, it varies considerably in

degree. All the subjects declare that they are not always moved to the same extent. The impressionability, in some, is stronger after meals, or in a moment of fatigue. In others, on the contrary, the emotion is more painful on an empty stomach, when they are depressed and without energy.

In some, it varies with atmospheric conditions: they become cloudy more easily during humid and stormy weather than during dry cold.

This influence of the atmospheric and organic conditions of the subject is especially marked with regard to the redness. All the authors who have studied the pathological forms of emotional redness insist on this point.

“Patients are unanimous in noting that they are more or less subject to blush depending on the weather. By the dry cold of winter or by the strong suns of summer, they blush less and show themselves all the more happy because the brighter color of their face at this time seems to them a natural means of protection and dissimulation against their painful infirmity.”

“On the other hand, in hot, stormy, humid weather, they blush much more. Some, veritable barometers, sense in advance, due to certain discomforts, that the weather is going to cloud over and then, if they can, they don't go out, to avoid blushing all the time.”

“Generally, they are better in the morning than in the evening. However, when night comes, they recover, thanks to the darkness, their self-assurance and even gaiety<sup>15</sup>”.

*Reproduction.* - Finally, in my examination, I asked a question concerning *emotional memory*.

---

<sup>15</sup> Pitres and Régis, Obsession with redness, Congress of alienists and neurologists, Nancy, 1897.

This interesting problem was raised by M. Ribot, who is justly surprised that psychologists have paid so little attention to it up to the present day.

Is there, for affective images and emotions, a revival, similar to that of visual or auditory sensations? In other words, can the subjects, from memory, reproduce in them an emotion previously felt?

As far as the fit of shyness is concerned, the answer is frankly in the affirmative. I had asked: "Can you reproduce these same phenomena (anxiety, palpitations, cold sweat, trembling, etc.), by simple memory, by strongly imagining them?" Several subjects provided responses along the lines of, "Oh! very easily!" - "Yes, especially the trembling and the redness." - "I can reproduce the anxieties and the palpitations that I felt, by strongly imagining them." But the best proof that the revival of emotion is real and not the effect of a subjective illusion is the appearance of redness. Many of the subjects with a morbid fear of blushing reproduce their blushing and the accompanying anxiety just by thinking about it: "They sometimes blush in solitude, at the memory of an unpleasant incident, of painful an obstacle difficult to overcome for their timidity<sup>16</sup>."

I know a subject who, in the evening, lying in bed, makes himself blush by remembering the circumstances of the day when he blushed.

The existence of an affective memory, for the access of shyness, therefore does not seem doubtful. Here, in fact, the proof is particularly evident, because the remembered phenomena, like the flushing, the palpitations, consist of objectively appreciable motor phenomena. Moreover, the richness of an affective state in motor

---

<sup>16</sup> Pitres and Régis, *loc. cit.*

elements is precisely one of the conditions which, according to M. Ribot, favor emotional reviviscence.

Such is, in its details, the clinical physiognomy of the fit of shyness. This appears to us as an emotional discharge, preferably involving the apparatus of organic functions - circulatory, respiratory, secretory, reflexes. As with fear, it seems that all the nervous activity available at a given moment is monopolized by the emotional reaction, to the detriment of the relational functions, which are thus singularly diminished, if not completely suppressed: where sensory obtundation, mental obtusion, motor ataxia, abulia, partial amnesia.

But we must not deceive ourselves as to the respective value of these symptoms. Some authors have wanted to see in some causes, in others effects. I don't think the same. None of these symptoms can be either cause or effect of another symptom, because all are simultaneous and derive from the same nervous process taking place in the neurosis. It is by a single central operation that the various co-ordinated excitations which give rise to the various symptoms radiate towards the periphery. All these intervene concurrently in this "dynamic whole" that is emotion, and only represent in the respective organ that they interest the translation of the fundamental emotional discharge. All have an equal importance: all belong, in the same way, to the massive emotion that their combination characterizes.

There is therefore no reason, I believe, to attribute the attack of shyness, that is to say the anguish, the palpitations, the confusion, the blushing, to one of the other symptoms, to awkward gestures, for example, any more than one can attribute trembling to anguish, or colic to cold sweat. All these phenomena, I repeat, are concomitant, equivalent: they are only diverse expressions of the same excitation originating from the nervous centres.

What can only be said is that certain symptoms are capable of



secondarily influencing emotion, through the mechanism of their mental repercussions. Now, we are no longer in the presence of the access of natural shyness, but in front of a psycho-affective complex where the primitive characteristics are more or less denatured and deformed.

What is also true is that certain organic disturbances which show themselves during the fit are perhaps only the consequences of another organic disturbance: this is how, for example, we were able to attribute the acceleration and the increase in the movements of the heart to the vasoconstriction which exaggerated its effort to overcome. But these influences are all physiological and unconscious; moreover, they are produced from symptom to symptom; and never does a single symptom bring total emotional discharge into play.

*Physiological mechanism.* — What is the mechanism of this discharge?

I have already indicated above, in connection with shame, the experimental results of Bechterew and Misslawski, tending to admit a cortical center of redness. Nevertheless, according to Bechterew himself, whose opinion is shared by a large number of physiologists, it is to the thalamus that the role of the center of emotional expressions is particularly devolved. It is in the thalamus, composed of a union of distinct gray nuclei, that the various nervous excitations would be coordinated, to be distributed then, according to the centrifugal ways, towards the various organs and systems intervening in the emotion. In favor of the subcortical situation of the emotional center would be pleaded the examples of anencephalic monsters, capable however of presenting emotional variations by reflex mechanism, and also the emotional phenomena manifested by animals experimentally deprived of their cerebral cortex. Thus it is the thalamus which would be the starting point of the nervous discharges going to produce, through the intermediary of the lower motor nuclei, all the symptoms

listed: circulatory, respiratory, visceral, secretory, vaso-motor, mimicry, etc.

However, if one can admit for the optic layers this role of emotional center, and if it is possible that emotional reactions are produced by purely reflex excitation of this center, without intervention of the cortical convolutions, it is quite obvious that in the majority of cases, in man, the emotional manifestations have their point of departure in the higher psychic activity, that is to say in the bark. For shyness, it is, by very definition, a mental representation provided by the sensory spheres of the outside world — the notion of the presence of the human person — which has the privilege of unleashing emotion. It must therefore also be admitted that the thalamus is in close relationship with the sensory and psychic spheres of the cortex, from which would come the initial stimulus which determines the explosion of the emotional crisis. It is probable that each definite emotion is represented in the cortex by some cellular group whose role consists in setting in motion the nuclei of the thalamus which control the various somatic variations whose combination characterizes this emotion. Perhaps it is, for the fit of shyness, as for laughter (Brissaud), by means of the psychic bundle of the anterior segment of the internal capsule that these cortico-thalamic relations are accomplished? Progress in cerebral physiology will no doubt verify this one day.

As for the subjective consciousness of emotion which is, according to our doctrine, consecutive and subsequent to the somatic manifestations of emotion, it certainly has its seat in the territories of general sensibility, of cenesthesia, localized on the one hand by Wernicke in the cortical layer contiguous to the white matter, and on the other hand by Flechsig in his “tactile sphere” (Körperfühlsphäre), comprising the central convolutions, the paracentral lobule, the part neighboring the convolution of the corpus callosum and the posterior part of the three frontal convolutions.

## **Experimental verification.**

This study, to be in conformity with the scientific method, required to be supplemented by the experimental verification of the facts presented and the theories put forward. Clinical observations should be confirmed by laboratory observations.

The part of experimental psychology consisted here in verifying, by graphic backs, the respiratory, cardiac, vasomotor variations which occur during the emotion. It was therefore necessary to apply to the subject the recording devices of the heart, of the respiration, of the capillary pulse, to determine the access of shyness and to compare the tracings obtained in the state of calm and during the emotion. At the same time, differences in the color of the face would have been noted.

The delicate point of the experiment was to obtain an emotion of true, pure shyness, which was neither fear, nor surprise, nor astonishment, nor any other similar affective nuance. Here are my intentions in this respect. I proposed to provoke intimidation under three different conditions: intimidation of the student in the presence of the teacher, of the soldier in the presence of the officer, of the adolescent in the presence of a young woman. For this, the subject, under the pretext of any observations, was brought to the laboratory: the devices were applied, several times if necessary, to familiarize him with the technique and eliminate fear and expectation. Then, at a given moment, the master, the officer or the young woman would enter: the moment of surprise was allowed to pass. And it was only when the experience had resumed its normal course, that the visitor addressed the subject without affectation, and that the latter, directly taken to task, watched, obliged to speak and to answer, was considered to be realizing pretty much the usual fit of shyness. Functional variations were recorded on the tracings and facial color was observed.

But, this technique, very simple in theory, becomes much more

difficult in practice. To obtain a good result, it is necessary both that the devices are well adjusted, that the person who is to intimidate enters the room at the desired time, that the subject does not make any movements, of: in short, a perfect agreement, complete harmony in the various phases of the experience is indispensable. I had begun my research in this direction at the Laboratory of Experimental Psychology of the Sorbonne (Hautes Etudes) which Mr. Binet, its scholar, director, had kindly placed at my disposal with a kindness for which I cannot thank him too much. I regret to declare that it was impossible for me to achieve the desired conditions and that, in spite of my attempts, the results obtained are completely insignificant and without scientific value. So there remains a gap in my work that I deplore. deeply. However, this gap, it must be said, exists less in reality than in principle. In principle, it was highly desirable that this study should be complete and conform to the scientific method; but, in reality, I do not believe that the experimental contribution has taught us anything new. In advance, by reasoning by analogy, we can already foresee that the bout of shyness will register, like fear, in vasoconstriction with acceleration of the beating of the heart, increase or irregularity of the respiratory movements. The examination of the pulse, the observation of the respiratory rhythm, the auscultation of the neck that I was able to practice on people around me in a state of intimidation, have often shown me the accuracy of this hypothesis.

On the other hand, Messrs. Binet and Courtier, in the course of experiments on emotional life, have occasionally recorded an emotion which, without being shyness properly speaking, is quite close to it.

*Anxiety of moral origin.* — The feeling in question here is not exactly fear, but it participates in it: “it derives from a background of sympathy, benevolence and also timidity. For the rest, we will judge by our story. A student in the lab, who had been noted for his frequent absences, had got into the habit of taking the devices

without asking permission, and the heads of the lab had decided it was time to give him a reprimand. One of the chiefs, Mr. X ..., who was in charge of this reminder to discipline, was subjected to the plethysmographic experiments, the day when the pupil was to come to the laboratory. While we were taking the route, a bell rang at the door. No doubt, it's the student! The professor shows no outward emotion, he remains silent; but he has the idea of reproaches to address, he feels strongly moved, he experiences a strong constriction in the epigastrium. The three symptoms... are here united in their entirety: deep vasoconstriction, without undulations (the pulse on reappearing has lost its dichroism); huge increase in heart rate from 70 beats to 95; acceleration of breathing with strong increase in amplitude, in a word type of emotional breathing<sup>17</sup>.”

Below is a reproduction of the plot obtained.

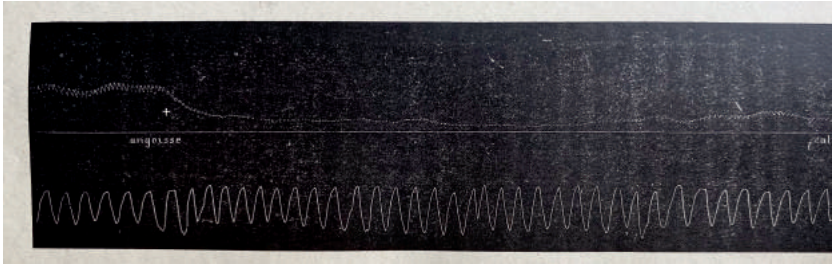
More recently, Messrs. Vaschide and Marchand<sup>18</sup> studied a patient suffering from morbid shyness and an obsession with redness and recorded, among other things, his emotional variations when he was put in the presence of several people. They also noted vasoconstriction, acceleration of the heart, increase in blood pressure, irregularity of respiratory movements.

This evidence is sufficient to support our opinion. We can finally admit that the fit of shyness is part of the ordinary emotional type, which is fully in agreement with everything we have learned about it elsewhere.

---

<sup>17</sup> Binet and Courtier, *Influence of emotional life on the heart, respiration and capillary circulation*. Psychological Third Year, p. 75; Paris, Schleicher, 1897.

<sup>18</sup> Vaschide and Marchand, *Contribution to the study of the psycho-physiology of emotions, about a case of ereuthophobia* (Revue de Psychitrie. July 1900). Ufficio che le condizioni mentali hanno sulle modificazioni delle respirazione et delle circolazione periferica (Rivista sperimentale di Frenatria, Vol. XXVI, Fasc. II, III).



The pupil rings the doorbell at the place marked by the cross. The word calm is written when the subject spontaneously declares that his emotion is over.

## CHAPTER III

### THE CHARACTER OF THE TIMID

The primitive qualities of *natural sensitivity* first, then the secondary mental repercussions of the attack of shyness, such are the factors which contribute to creating this inter-paroxysmal mental state, with its particular modes of feeling, thinking and reacting, which I called the character of timid people.

#### NATURAL SENSITIVITY

*Affective hyperesthesia.* — The shy person is above all a sensitive person, and his shyness is only one of the forms of his general sensitivity. The slightest contact with the outside world, things or men, resonates deeply in his intimate Being, the slightest impression awakens a prolonged echo in his affective sphere. All the knocks, all the shocks cause him discomfort: his heart suffers from any attack that is too intense or too brutal, just as sight suffers, in a migraine sufferer, from any violent light. He is affected by *affective hyperesthesia*.

Many authors have noted this hyperesthesia of the timid.

“All people confuse him, and everything about them frightens him. “It is”, says Stendhal, of an excessive “delicacy, of this delicacy which the inflection of a word, an unperceived gesture puts at the height of happiness or despair. He is touched in the heart by a simple attention, by a spontaneously outstretched hand; he is mortally wounded by a divined or sensed coldness, by a word that is too lively, by a disagreeable laugh. He is quick to tenderness and benevolence, and he is touchy and touchy<sup>19</sup>.”

“Shyness is the disease or the secret intoxication of natures that

---

<sup>19</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 54.

are too fine, crystalline, in a way. These are vibrating, but any vibration is a pain to them<sup>20</sup>.”

*Insight.* “One effect of this excess of sensitivity is an acute clairvoyance with regard to other men.”

M. Dugas has well analyzed this perspicacity of the timid. “Eager to penetrate the feelings of others, he seizes on their faces the shades of fleeting emotions, he sees through the lies of conventional politeness, and disentangles in the particular welcome he receives the precise degree of sympathy or antipathy it inspires.”

“His insight is also very special. It is based on clues, not evidence; it is made of impressions, not of judgments; she is sure of herself, but she does not argue, does not justify herself; it even mistrusts reasoning which is “plyable in all directions”, as Pascal says. “It is this empirical and blind clairvoyance, which is called lucidity. Lucidity, as I understand it, has nothing mysterious about it. It is the intuition or rather the rapid interpretation of the spontaneous movements, of the words, of the tone of voice, of facial expressions and gestures, by which feelings are betrayed; it is the impression that people produce on us, impressions made up of details and nuances, captured in flight and subtly analyzed; it is opposed to the considered judgment that we would pass on these people according to their character and their acts observed in cold blood. Many minds rely more on their impression than on their judgment, they start from this principle that the truth is in spontaneity, that is to say in the first idea that comes to light in them, in the first movement they observe in others. But, in fact, the penetration of the timid is not sure; it starts from detailed and precise indications, but too small and too fine. Passion guides her, but also leads her astray. Lucidity, as we have called it, has all the resources, but also all the imperfections of instinct. It resembles

---

<sup>20</sup> Jules Claret, *Les Timides*, Chronicle of the Journal, July 5, 1899.



vision in the night, vision which lights up with blinding and rapid gleams: it would be better, for sure, the discreet light of a continuous day<sup>21</sup>.”

*Scruples.* — This delicacy of his intimate sensitivity conveys it to the timid in his outward conduct, in his social relations. He always strives not to offend, not to hurt those who approach him. This leads to singular scruples.

“I have never been able to give a few pennies to a beggar,” one of my correspondents wrote to me, “without violently feeling all the symptoms through which my shyness manifests itself.” It is, I believe, the inequality that weighs on me here. Doesn't this poor man who stretches out his hand consider as an enemy whoever throws something into it? He no doubt looks at me like that; and the thought makes me blush and tremble. I humiliate him... (humiliation that very often I feel more than himself)! And then, isn't the contact with a being who symbolizes a whole stranger of sufferings, misfortunes, vices, likely to violently arouse the emotion of the timid?”

Besides, for all questions of money, the timid person embarrasses himself with scruples which, in this matter and in our time, are hardly appropriate. The same person writes to me again:

“I dare not enter into money relations with known people. I dare not claim a debt. I feel intense embarrassment when I have to recompense those who have given me brain work. Money seems to me so unworthy to compensate for a pain, an effort, a work in which one has put a little of oneself! You don't have to think I'm lost in the white clouds of a young girl's dream for that. I could perhaps demonstrate along with others, with bad rhetoric, the current necessity of money. I know that there are many of them who have toil at all costs, who proportion their efforts to the sum

---

<sup>21</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 55.

that their work must bring in. My timidity, as far as questions of money are concerned, does not therefore seem to me to be due to a vague idealism; this repugnance dates from early childhood.”

Also the timid show themselves to be particularly unsuited to occupations where questions of money hold some place. They are sad financiers, always deceived and duped.

“It shouldn't be surprising that the timid consider as so many doers and harlots those men who, through self-assurance, boldness or rather sass, know how to be listened to, accepted and finally impose themselves. These are the ordinary ways of brokers, intermediaries who abound, through the parasitism of money, in the business world.”

“Dealings! how would the unfortunate victim of timidity deal with it? He demands his due, his chest constricted, his voice broken, like a shameful debtor, and if, by chance, he takes advantage of some legitimate advantage, he blushes as if from a bad deed. Picture him struggling with one of our modern crows whose main industry consists in deceiving and imposing. The Horn. handsome plays his usual scene: he is gentle, cuddly, arrogant, menacing; he begs, implores, scolds and fumes, he laughs and cries, he acts sick and frolics like a kid, he recalls the honor of his mother and his white-haired father, he invokes the Republic, the Fatherland and the Gods ... Finally, triumphing over the mute consent of the weary interlocutor, he pushes him gently towards the door. On the landing, the dupe says to himself: “I have been cheated once again”, while the predator thinks, smiling: “Poor wretch, he is not strong<sup>22</sup>!”

*Shame out of sympathy.* — To this tendency to scruples are attached *shame* and *modesty out of sympathy*.

---

<sup>22</sup> Henry Bäuer, *Chronicle of the Journal*, March 23, 1899.

This phenomenon is particularly evident in subjects prone to blushing. It is enough that one speaks in front of them of a wrongdoing, of an indelicacy, of some incorrect act whatever, for them to immediately begin to blush as if they were really guilty of the offense which one reports. J.-J. Rousseau relates a personal example in his Confessions:

“The next day, the day of the performance, I went to lunch at the Grand-Commun cafe. There were lots of people. We were talking about the rehearsal the day before and the difficulty of getting into it. An officer who was there said he had entered without difficulty, recounted at length what had passed there, described the author, reported what he had done, what he had said; but what amazed me at this rather long story, told with as much assurance as simplicity, was that there was not a single word of truth in it. It was very clear to me that the one who spoke so learnedly about this rehearsal had not been there, since he had before his eyes, without knowing him, this author whom he said he had seen so much. What was most singular about this scene was the effect it had on me. This man was of a certain age; he had neither a smug, conceited air nor tone; his countenance announced a man of merit, his cross of Saint-Louis announced an officer. He interested me despite his impudence and despite myself; while he spouted his lies, I blushed, I lowered my eyes; I was on the thorns; I sometimes looked within myself to see if there was any way of believing him in error and in good faith. Finally, trembling that someone would recognize me and insult him, I hastened to finish my chocolate without saying a word; and bowing my head as I passed him, I left as soon as I could, while the attendants held forth on his relationship. I noticed in the street that I was sweating; and I am sure that if someone had recognized and named me before I left, they would have seen me ashamed and embarrassed by a culprit, by the mere feeling of the pain that this poor man would have to suffer if his lie was recognized.”

*Modesty of feelings.* — But this delicate sensibility, the timid

man makes every effort to conceal from his fellow men. He has the *modesty of his feelings*.

The timid man fears, in the words of M. Claretie, to show himself morally bare.

“Shyness is not only a bad shame, it is still a kind of modesty. We have spoken of a ‘certain entirely French timidity, which retains the expression of moral truths on the lips of the best intentioned, of the best among educators.’ This shyness is not the foolish fear of ridicule, but the fear of profaning one’s opinions and exposing them to insults, that of not being able to render them or of rendering them badly, that of appearing declamatory and outraged when one is sincere. Shyness is often just an embarrassment to express one’s feelings and to open oneself up. A fine and nuanced sensitivity cannot be translated and does not want to betray itself; it therefore becomes veiled and discreet, or it conceals itself entirely and disguises itself. It happens to the shy man to hide his feelings without having to blush, for fear only that their nature and their nuances will be mistaken. One cannot say that he is reserved, secret; he would gladly make himself known, but he does not want to be misunderstood. He does not confess his feelings, although they are very avowable and even though they do him honor, precisely because he does not want to do himself honor, but to taste their natural and pure flavor. He is delicate, not vain. The following trait, borrowed from the diary of Marie Bashkirtseff, will characterize this mood which is difficult to define<sup>23</sup>”:

“I will go to the museum tomorrow, alone. One cannot believe how offensive a silly reflection can be in the face of masterpieces. It hurts like a blow from a hammer. and if you get angry, you look too stupid. And finally, I have modesty that we may not be able to explain. I wouldn’t want to be seen admiring something; finally I

---

<sup>23</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 104.

am ashamed to be surprised manifesting a sincere feeling; I don't know how to explain myself here.”

“It seems to me that you can only seriously talk about something that has moved you with someone with whom you are in perfect communion of ideas. One talks well with.... Here! I talk a lot with Julien, who is not an animal, but there is always a touch of exaggeration, so that enthusiasm, for example, has a mocking side, which protects us from ridicule, something light as it is. But to receive a deep impression, and to say it seriously, simply, as one felt it... And if I could do it to an indifferent person, that would immediately create an invisible bond, which would be very embarrassing afterwards; we seem to have committed a bad deed together<sup>24</sup>.”

The correspondent quoted above also writes to me:

“Out of *modesty of feelings*, I have never been able to thank without embarrassment, and yet, I am sensitive to a kind intention, of a very special sensitivity, it is true, but which nevertheless exists.”

“I rarely compliment, even convinced of the necessity of the compliment that remains on my lips. Giving something to friends intimidates me a bit; hierarchical superiors, it is real torture! Perhaps there is a bit of pride there?).”

*Fear of ridicule.* — One of the principal motives for this dissimulation of intimate feelings seems to be the fear of ridicule.

From the same person:

“I will be shy to reveal my feelings in front of strangers for *fear of ridicule*. However, my enthusiasm and my pride have frequently

---

<sup>24</sup> *Diary of Marie Bashkirtseff*; Paris, Charpentier, 1890.

overcome this fear. Perhaps she sometimes (not always) provokes an ironic attitude and expression. The fear of ridicule will prevent me from talking about people who are dear to me, about their feelings in front of certain others. It seems to me that it is a profanation, and if I did it, it was never without trembling; however, nothing in my voice betrayed my confusion.”

“This shyness, which is caused by the fear of being ridiculous, will sometimes lead me to silence my feelings and my ideas. I almost always have this shyness; a few moments of conversation are sometimes enough to dissipate it, in front of certain people I know. I am always shy when the modesty of feelings and the fear of ridicule are at stake.”

From there a lack of abandonment, sometimes very painful, and this incapacity to adapt the sentimental state to the present moment, pointed out by Amiel.

“There is in me a secret stiffness to let my true emotion appear, to say what may please, to abandon myself to the present moment, silly restraint that I have always observed with sorrow. My heart never dares to speak seriously for shame of adulation and for fear of not finding the right nuance. I always joke with the passing moment, and I have retrospective emotion. It is repugnant to my refractory nature to recognize the solemnity of the hour in which I am; an ironic instinct, which comes from my shyness, always makes me slip lightly on what I'm holding, under the pretext of something else and another moment. Fear of training and mistrust of myself pursue me even in tenderness<sup>25</sup>.”

“I dare not move without hindrance, show myself without veils, act on my own account and seriously, believe in myself and affirm myself, while a banter, by diverting my attention from the thing, from the feeling on know-how puts me at ease. In short, the fault

---

<sup>25</sup> Amiel, *Diary*, t. 1.p. 152; Geneva, Georg et Cie, 1897.

lies with my shyness<sup>26</sup>.”

Affective hyperesthesia, acute clairvoyance towards others, tendency to scruple, modesty of feelings, fear of ridicule, these are the main modalities of the natural sensitivity of the subjects in whom shyness most commonly develops.

Shyness is only one form of this sensitivity, an attribute of character taking its place among the others. These do not create timidity, as timidity does not create them: these various tendencies can, in truth, be reinforced by reciprocal influences: but they spring all flow simultaneously from the same deep source: the fundamental impressionability of the individual.

#### SECONDARY MENTAL IMPACT

On the contrary, the psychic attributes which we are going to review now are, more or less, the product of the specific emotivity of shyness.

What actually happens to the timid?

A day comes, most often approaching puberty, when the subject feels more keenly this tendency to be moved in front of people, which childhood had undergone without analyzing it, when he notes with bitterness the discomfort and the inconveniences caused by this emotion when he has to take the initiative and adopt an attitude in public. He is surprised, he is surprised. On the second occasion, surprise and astonishment increase still further. He worries. On subsequent occasions, the concern grows. He examines himself, wonders. At the same time, he gets information from outside, he reads, he listens, he observes. He finally learns that the emotion he suffers from is shyness, and that he is shy.

---

<sup>26</sup> *Id.*, t. 1.p. 84.

From then on, he is no longer just shy, he knows he is shy. Consciousness, reflection intervened. Emotion that was only perceived in childhood is perceived. From the level of pure sensibility, it has risen to the level of intelligence, it possesses its psychic representation: this is the second degree of evil.

To know oneself to be shy is to know that in the most essential, the most delicate circumstances, where it is most important to play one's role well, to pay well with one's person, an inner storm is going to be unleashed, which obscures the consciousness, disturbs the thought, annihilates the will, deprives activity of most of its means at the moment when it needs them most; it is to know that, in all the same future circumstances, the same storm will be unleashed fatally, with its same consequences; it is to know that, through him, the most expensive projects, the best prepared enterprises, end, at the moment of executing them, in the most pitiful retirement, in the most complete disaster, in the darkest disappointment. And at all times, this memory of the emotion felt and its disastrous consequences, always alive, always ready to relive, will occupy the brain, will intervene in each reflection, in each meditation, will weigh with all its weight on affective interpretations, intellectual operations, voluntary determinations.

In the long run, under this constant domination, certain inclinations, certain habits of thought, certain orientations of conduct, certain modalities of total psychic life are established. Under the influence of the emotion felt and retained, a real deformation of the character will occur: and, if we remember that this character is already by nature excessively sensitive, we will easily understand the value of this repercussion. secondary mind of the attack of timidity, the symptoms of which we are now going to study, in the three domains of sensibility, intelligence, and will.

### **A. — Sensitivity.**



*Sadness.* — It is first of all a shade of permanent sadness spread, like a veil of mist, over all the states of consciousness of the timid.

The notion of his interior and invisible infirmity acts in him as, in other cases, the notion of a physical and apparent infirmity would act on those who are afflicted with it. It places him in a state of inferiority in all the primordial competitions of life.

Love, which for the most part represents the source of the best and strongest human joys, is made less accessible to the timid than to all others. His shyness forbids him familiarity, that attitude so conducive to preparing and facilitating more intimate relationships. He lacks audacity, he does not dare. And with each lost opportunity, his regrets increase, his discouragement increases, that habitual melancholy which saddens all those who feel disgraced in the conquest of happiness.

Likewise, for the other objects of worldly covetousness, fortune, glory, etc., the timid find themselves inferior in competition, because this spontaneity of impulse, this violence in the struggle, this absence of scruples in the means, which confer the best chances of success, are lacking. He recognizes his inferiority and he suffers from it, he is infinitely saddened by it.

However, the timid is not sad everywhere and always. He is especially so in solitude, when he reflects on himself and analyzes himself. But in friendly company, where he feels at ease, he willingly forgets himself and abandons himself to outbursts of frank gaiety. Amiel, who was shy in his own way, exhibited these striking contrasts of temper. Despite the desolation of his Diary, Edmond Scherer, who was his friend, tells us that he went through moments of gaiety.

“He had an elasticity of spirit which resisted worries and restored his playfulness if he found himself in the company of his

fellows. We used to, two or three friends and myself, to race on Thursdays at Salève, ‘the Salève with azure flanks’ of Lamartine; we dined there and did not return until nightfall. Winter did not stop us, on the contrary. They were beautiful days, those which in the distance appear gilded with all the rays of light, health, youth, friendship, the pleasures of the countryside joined to the exchange of ideas, to the whims of fantasy, to projections of gaiety... Amiel was not the foundation of our Thursdays, but when he joined us, it was a party. He cast the unexpected through grave remarks. He animated us with his enthusiasm<sup>27</sup>.”

*Pessimism.* — Chronic sadness easily turns to pessimism. By dint of feeling that we are badly made, we end up finding that the whole world is badly made. We exaggerate the share of suffering, to neglect the share of joys it offers. We see everything in darkness, everything in black. This pessimism of the timid is moreover a very individual pessimism; it is not a reasoned philosophical system, but a simple disposition of sensitive life.

*Misanthropy.* — From pessimism to misanthropy, there is only one step. Dissatisfied with humanity, the timid person is very close to hating it, if a native kindness does not combat this tendency. But the men for whom he feels the most aversion are precisely those who possess to the highest degree the qualities he lacks, assurance, audacity, energy in action. There is this in the timid, who is most often a pure intellect, an instinctive and irresistible antipathy towards individuals of the active type. In *sol beau roman le Disciple*, Paul Bourget lent this salt to his hero Julien Greslou who, from the first contact, began to sincerely hate the Comte de Jussat-Randon, a cavalry officer.

“It is enough for me to study it, at dinner, this first evening, eating calmly, with this fine humor of appetite which reveals the

---

<sup>27</sup> Edmond Scherer, preface to the *Diary of Friends*, p. xx; Georg et Cie, Geneva, 1897.

deep life; speaking little, but in that full voice which commands, in order to experience, to a surprising degree, this impression that I was before a creature different from myself, but accomplished, but finished in its species... I saw him, at across the open window, supple and robust in the thin fabric of her evening dress, a black cigar in the corner of her mouth, pushing the marbles with such perfect accuracy that she was elegant; and me..., me, so proud of the amplitude of my thoughts, I followed, open-mouthed, the smallest gestures of this young man, giving himself up to such a vulgar sport, with the kind of envious admiration that a literate monk of the Middle Ages, incapable of all play of muscles, could feel before a knight walking in his armor.”

“When I pronounce the word envy, I beg you to understand me well, and not to attribute to me a baseness which was never mine. Neither that evening, nor during the days that followed, did I envy the name of Count André, nor his fortune, nor some of the social advantages which he possessed and of which I was so deprived. Nor did I feel that strange male-to-male hatred, very finely noted by you in your pages on love. My mother had this weakness to tell me often in my childhood that I was pretty boy Marianne and my other mistress had repeated it to me. I tell you this, not out of vanity, but in order to prove to you, on the contrary, that vanity did not enter for an atom into the kind of sudden rivalry which made me from those first hours an adversary, almost an enemy. of Count André, without his doubting himself for a minute<sup>28</sup>.”

“This speech, and the convictions it expressed, instead of pleasing me by this rare encounter of logic, further aggravated the wound of antipathy suddenly opened I don't know where, in my self-esteem perhaps - because finally I was the puny and the frail in the presence of the strong, - certainly, in my most intimate sensibility<sup>29</sup>.”

---

<sup>28</sup> *The Disciple*, p. 155; Paris, Lemerre, 1889.

<sup>29</sup> *Id.*, p. 164.

Pride. — The timid, offended, humiliated, embittered person nevertheless finds revenge for his defeats in practical life: but this revenge is entirely platonic, entirely ideal; his triumph is entirely interior; it is a pure enjoyment of pride.

Most educated shy people are proud. Paul Bourget also attributes this feeling to his hero:

“I thus learned, barely born to the intellectual life, that there is in us an obscure incommunicable element. At first it was a shyness in me. It later became pride. But do not all prides have an analogous origin? To not dare to show oneself is to isolate oneself; and to isolate oneself is very quickly to prefer oneself. I have since rediscovered, in a few new philosophers, M. Renan, for example, but transformed into a triumphant and transcendental disdain, this feeling of the soul's loneliness, I have found it transformed into illness and dryness in the soul. 'Adolphe by Benjamin Constant, aggressive and ironic in Beyle<sup>30</sup>.”

With her beautiful sincerity, Marie Bashkirtself confesses:

“No one believes in my shyness; it is however explained by an excess of pride.”

“I have horror, terror and despair to ask; I must be offered. If in a moment of whim, I decide to ask, it never succeeds, it's almost always too late and next door.”

“I turn pale and red several times before daring to say that I intend to exhibit or make a painting; it seems to me that people make fun of me, that I know nothing, that I am pretentious and ridiculous.”

---

<sup>30</sup> *The Disciple*, p. 112.

“When one (one, an artist, of course) looks at my painting, I go to the third bedroom, I'm so afraid of a word or a look<sup>31</sup>.”

Let's not blame the timid too much for their pride: it brings them a small consolation for the disappointments of life. Badly judged, badly appreciated, misunderstood, ignored, the shy person has to appreciate his value and do himself justice.

He consoles himself for being badly judged: “it's because deep down, he doesn't accept the judgments passed on him, but revises them internally.... We can suffer in our vanity for not being appreciated at our value, but the feeling of our unrecognized value also has its secret sweetness, and satisfied pride no longer feels the little pricks of self-love.... The timid stiffens inwardly against the humiliations he sudden. He considers himself misunderstood, misunderstood, and grants himself the esteem that he is convinced that others would not refuse him if they could know him<sup>32</sup>.”

*Illness of the ideal.* — The inaptitude for competition on the practical ground and the pretensions of an exalted pride give rise to that modality of desire which has been called the disease of the ideal.

Amiel, who suffered from it, describes it to us as follows:

“Basically, wouldn't it be the infinite self-love, the purism of perfection, the non-acceptance of the human condition, the tacit protest against the order of the world, which would be the center of my immobility? It is all or nothing, titanic and idle ambition out of disgust, nostalgia for the ideal, offended dignity and wounded pride which refuse what seems to them below them; it is the irony that takes neither itself nor reality seriously by comparing it with the glimpsed and dreamed of infinity; it is the mental restriction

---

<sup>31</sup> *Diary of Marie Bashkirtseff*, t. II, p. 494.

<sup>32</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 108.

which lends itself to circumstances out of complaisance, but does not recognize them in its heart, because it does not see in them the divine order, the necessity; it is perhaps disinterestedness through indifference, which does not murmur against what is, but which cannot declare itself satisfied; it is the weakness that does not want to conquer and does not want to be conquered; it is the isolation of the disappointed soul which abdicates even to hope<sup>33</sup>.”

Thus, in all things, he dreams of perfection.

“I call, I wait, the great, the holy, the grave and serious love, which lives by all the fibers and by all the powers of the soul. And if I have to be left alone, I'd rather take away my hope and my dream, than mislay my soul<sup>34</sup>.”

Similarly Rousseau exclaims: “In terms of happiness and enjoyment, I had to have everything or nothing!”

Practical indulgence. - But let's not misunderstand the reality of these feelings, misanthropy, pride, disease of the ideal; they are only apparent, superficial. A singular contradiction, they coexist in the shy person with a background of benevolence, humility, indulgence. “He is humble as well as proud; much more, while his pride is cerebral, his humility is natural. He is ambitious in dreams, and modest in fact.”

Amiel, with his great clairvoyance, is not fooled by this illusion.

“All or nothing! This would be my nature, my primitive fund, my old man. And yet, provided that they love me a little, that they penetrate a little into my intimate feelings, I feel happy and ask for almost nothing else. The caresses of a child, the chat of a friend are enough to dilate me joyfully. Thus I aspire to infinity and little

---

<sup>33</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 102.

<sup>34</sup> Amiel, *loc. cit.*

already satisfies me; everything worries me and the smallest thing calms me down. I have often caught myself wanting to die and yet my ambition for happiness hardly exceeds that of a bird: wings! sun! a nest<sup>35</sup>!”

In his worst crises of misanthropy, Rousseau remained gentle, welcoming, docile! “It is certain, he says, that in the particular, I always supported my character badly, and that my friends and acquaintances led this fierce bear, like a lamb.”

It's because the timid need outpouring. He overflows with sensitivity and longs to relieve his heart. He is thirsty for confidences.

“We are looking for a being,” says Stendhal, “with whom we can follow all our first movements, without ever thinking about conveniences.”

“How happy I am, writes Michelet to Poinot, to have someone in front of whom I do not blush to appear ridiculous.... I have always strongly felt this sweetness in friendship. I must know all the vivacity of yours to give free rein to everything: to declamations, to forced expressions, which would be ambitious. If all this was not written for a friend. I let my pen run, I hold nothing back. You will thus know me completely.”

And again, from another shy:

“The wish that I discover in myself is for a friend, with whom I can isolate myself and complain, and such that I would not resent it.”

“I would have spent my day as best I could under the chores. In the evening, every evening, without a camera, I would go to him.

---

<sup>35</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 183.

In the cell of our friendship closed to the world, he would divine me; and his curiosity or his indifference would never startle me. I would be sincere, he would be affectionate and serious. He would be more than a confidant: a confessor. I would find authority in him, he would be 'my eldest'; and, to tell the truth, he would be at my side myself older. Such a sensation from which you suffer, he would tell me, is rare even with you; another that you lend to the world is a special vision for you: analyze better. Together we would follow the curve of my agitations with our fingertips: you are at the worst, he would say; dawn tomorrow will calm you down. And if my brain, too criss-crossed by evil, refused to understand, and, this supposition is sadder still, if I despised the truth out of patient pride, he, without nasty words, would modify his treatment. Because he would be less a moralist than a clear-sighted accomplice of my pungency. He would admire me for reasons he could share with me; it is when my pride fails me that I must be violently rescued and put a god in my arms, so that at least the pretext of my lassitude may be noble<sup>36</sup>."

How to explain the coexistence of seemingly contradictory feelings, such as misanthropy and benevolence, pride and humility? The mechanism seems quite simple. As M. Dugas remarks, humility and benevolence are natural in the timid: they are primitive properties of his character. On the contrary, pride and misanthropy are secondary, acquired, aroused by a revolt of the intelligence against the infirmities, the weaknesses of its sensitivity.

The first alone are true; the second are artificial and misleading; that is why they fade away so quickly to reveal the true personality. So that we must distinguish two physiognomies in the timid person: on the one hand, the natural, affectionate, benevolent, cordial face; and on the other hand the mask with

---

<sup>36</sup> Maurice Barrès, *Under the Eye of the Barbarians*, p. 292, new edition; Paris, Charpentier Library, 1896.



which he puts on under the influence of emotion: a hard, forbidding, haughty mask, but which is only a mask, and which can be easily removed, if one knows how to do it, with a word, a look, a smile.

### **B.—Intelligence.**

For shyness to have an impact in the field of intelligence, it is absolutely necessary that this intelligence be sufficiently open and developed. For a function to be modifiable, this function must first exist. It is therefore obvious that for subjects whose psychic life is very reduced, the intellectual consequences of shyness will themselves be reduced to a minimum. An individual with an uneducated brain, a countryman, a laborer may certainly be born shy: but this shyness will not be able to provide material for an interior life which does not exist. The fundamental emotion, the access of timidity will remain in a simple, crude state, resulting in a twilight consciousness, and always remaining without ideative complications.

It is therefore only in cultivated brains, exercised by education in an abstract activity, that shyness can produce a repercussion of any value. Preventing the expression, according to their natural tendencies, of states of consciousness, it will have the effect of folding thought back on itself. Constrained both for words and for deeds in his social environment where he feels ill at ease, not daring to show what he is and what he is worth, the timid, excluded so to speak from the common life, exalts the solitary life of pure thought. He becomes a meditator, a thinker. Men of the cabinet, of silent studies, of reflection and of dreaming, these timid people with cultivated brains present a considerable predominance of intellectual phenomena properly so called, associations of ideas, judgments, reasoning, abstraction, generalization, etc., over storms of passion. and voluntary discharges. They belong, in the

classification of characters, to the “intellective” type<sup>37</sup>.

Thus the essential effect of timidity on intelligence is the extreme development of the inner life. This inner life of the timid intellect presents a number of interesting conditions to examine.

*Self-analysis.* — First of all, it's self-analysis. What is the substance of this inner life of the timid, what is the object of its elaboration? Himself, always himself. What this shy man observes, what feeds his reflections, is not the outside world, or more precisely, the sensations he has directly received from it; they are much more the internal impressions, emotions, feelings, very fine affective nuances, which the external sensations have awakened in him in his contacts with the world. The timid is not the practical, positive man who judges with an exact and rapid glance the relations of things in reality. He is a dreamer, who sees the world through himself, through the sentimental fog that a perpetual dream floats over his mind.

His sensitivity is therefore above all an affective sensitivity. Isolated from the world by his emotion, he receives infinitely fewer peripheral stimuli from this world than he who walks through it or stirs it up, a traveler, a great merchant, a politician. But his excitations, however attenuated and rare they may be, are an infinite material for him to observe and control.

Nor are the internal impressions of the timid the fiery, violent passions of active temperaments: he has no noisy outbursts of anger, hatred, despair, remorse. All these emotions are stifled, attenuated, deadened within him. He knows only light, tenuous feelings, made up of subtleties and nuances, and it is on these

---

<sup>37</sup> I prefer this term to that of “intellectual”, which is usually used, firstly because its ending harmonizes better with the corresponding terms: “sensitive” and “active”, then because the word “intellectual” has recently been used in a politically ambiguous sense.

subtleties and these nuances that he discusses as far as the eye can see. Also the productions of the timid are affected by these mental habits, whether in the field of philosophy, literature, poetry or art. The subject, who knows the world only through his dream, does in fact, in his composition, only translate and develop his dream. He describes, not things, but the feelings that these things have aroused in him: nature, which he loves very much, he only presents in its subjective character, with its qualities of poetic charm: it is the pretext and not the object of his meditation. His poetry is entirely a dream creation: as for the philosophical systems built up, they are never anything other than imaginary constructions, still and always dream creations.

Finally, the very process of these productions is special. As the author, isolated from active life, has only a small sum of objective sensations and as, on the other hand, he has imagination games with indefinite combinations, it turns out that he is much more rich in verbal expressions than in objective sensory images: and so dear to him a large number of those conventional signs which are words do not correspond to any concrete reality. These words designate only interior states, images and completely artificial concepts that the intellect creates for itself by a mechanism of analogy or combination. His words represent the details of his dream, not the details of the objective world. This is why, however little he abandons himself to the chaining of his verbal associations, the intellectual comes to construct the most improbable ideologies, which would yield to the briefest examination, if, by his absence of concrete notions, he was completely deprived of points of reference and objects of comparison.

*Dual personality.* — The condition of self-analysis is the splitting of the personality into two parts: that which feels, that which watches the other feel. Mr. Dugas has carefully analyzed the phenomenon:

“The splitting of the ego takes several forms or has several

degrees.”

“We first notice in the shy person the duplication of the *individual self* and the *social self*. While he speaks and acts like other men, the timid man retains his personal thought, his intimate feelings. He does not resemble the others, he is not well understood by them; soon even, he no longer tries to be. He likes to lead a hidden life; its motto is that of Descartes: *bene vixit, qui bene latuit*; he likes to take refuge in that impenetrable asylum of the heart which nothing can violate: he is proud to be entirely himself and jealous of remaining so.”

“At the same time that he does two parts of his life in this way, whether he plays well or badly, in the world, his role of parade and applies himself, only vis-à-vis himself, to being true and sincere, the shy person exercises, in the development of his personal life itself, his faculty or his mania for duplication. In his heart of hearts, he still leads two lives simultaneously: the lived life and the thought life, sensation and perception (Stendhal). Alongside the sentimental, naive and spontaneous ego, all momentum and all flame, there is formed in him a thoughtful, cold and reasoning ego, often ironic, which follows the passions of the other in a detached and curious way.”

“What is called psychological analysis is thus a triple objectification. The *individual ego*, freed from social influences and constituted separately, with its thoughts and its intimate feelings, is posed as an independent entity, and opposed, on the one hand, to the *ego in some way external*, extra of the social comedy, and on the other, to the thinking self, an indifferent spectator and disinterested judge of the true emotions of the individual self and of the learned role of the external self. Psychological analysis is therefore not to be confused with consciousness; it is not a simple and immediate operation, a first datum, but a late acquisition, an

artificial construction of mental life<sup>38</sup>.”

*Egotism.* — The enthusiasts of self-analysis and of the doubling of the "me" invoke the philosophy of egotism as their gospel.

Egotism is in fact nothing other than the practice of self-analysis, but codified according to special formulas, and raised to the height of a system of philosophy, both theoretical and practical, whose axioms constitute the rules of the "culture of the Ego". Of this religion of subjective individualism the most eloquent and listened-to apostle in recent years has been Maurice Barrès. In three successive volumes<sup>39</sup>, the writer presents to us the inner story of a sensitive, shy and proud young man, and makes us witness the evolution which leads him step by step, from the first frictions schools, up to the theoretical conception and the practical application of the doctrines of egotism.

The genesis of this philosophy is interesting to consider for our study. Its point of departure, according to the opinion of the author himself, is affective hyperesthesia and shyness. "You are right, writes Maurice Barrès to me, whom I questioned on this subject, Philippe was shy and disgusted: he was offended and he felt with morbid delicacy the vulgarity in men and in things". At the age of ten, he was sent to college, "where, in great physical poverty (shortened sleep, cold and damp recreation, coarse food), he had to live among children of his own age, an unfortunate environment, because, at ten years, it is precisely the future cads who dominate by their boastfulness and their vigor, but the one who will later be a gallant man and a fine mind, at ten years old is still in the mists... In these bad material and moral conditions, for lack of blood cells and feeling different from his teachers and classmates, he became shy<sup>40</sup>."

---

<sup>38</sup> Degas, *loc. cit.*, p. 72.

<sup>39</sup> *Under the eye of the Barbarians*, A Free Man, The Garden of Bérénice.

<sup>40</sup> *Under the Eyes of the Barbarians*, p. 71.

Such are the school beginnings of the young subject. Shocked by each of his contacts with his companions and with his masters, he instinctively withdraws into himself in a defensive attitude, he turns his attention to the inner life, he begins his first attempts at cultivating the Ego. It is then that, observing himself, he discovers himself; and that, discovering himself, he exalts himself. “He prides himself on strange pains that he hadn't invented. And so he ends up gradually becoming a fervent follower of egotism.”

However, for true egotism to be constituted, something more is needed than a delicate sensibility, a startled shyness, a withdrawal of the idiot. knowledge about itself. It requires a natural or special aptitude of the subject to retain his emotions, to subtilize them, to distill them, so to speak, by phenomena of abstraction and generalization, to transform them into intellectual formulas and into ideative entities. It is with general and abstract ideas that philosophical systems are constructed. And egotism, which is a kind of philosophical system, is also made up of abstract symbols and general conceptions. But this “philosophical spirit”, as it is called, is far from being the attribute of all human brains: it belongs only to those, better endowed and more cultivated, which correspond to the “intellectual type” that we have already seen above. Also to become an egotistical one must already be an intellectual. The egotist is a pure intellect, who knows reality only through his inner states, and for whom all perception of sensitivity is transformed spontaneously into immaterial dreams and symbolic representations. This emotional material, collected and preserved from its contacts with ambient humanity, the reasoning spirit of the timid adolescent kneads it, models it, makes it fit into literary moulds, decorates it with sentimentality and romance, constructs imaginary palaces where his misunderstood pride takes refuge. Egotism is therefore in short a product of the abstraction of emotions.

Timidity and ability to abstract emotions, here are the two

essential conditions that preside over the emergence of egotism. But, of these two factors, shyness is probably the first. It is she who, for the first time, by the emotions she unleashes, awakens the child's budding personality, pushes him to isolate himself and collect himself, arouses the reaction of secondary feelings. Then only, the intellectual mechanism will be exerted on these sensitive revelations. Suppose, in fact, the same subject, endowed with the same philosophical spirit, with the same aptitude for the higher operations of the mind, for abstraction, for generalization, for synthesis, possessing, in a word, an identical mental mechanism, but totally devoid of this special impressionability with regard to men, remaining impassive in the presence of the Barbarians, feeling no repulsion to approach them and no tendency to flee from them, this subject will mingle with them, will fight against them, without discomfort and without disgust, and his qualities of intelligence, he will use them in the clairvoyance of the judgment and the skills of the diplomacy which he will implement to achieve victory. Instead of isolating himself, of constraining himself, he will, on the contrary, indulge in a broad expansion and an indulgent sociability. Instead of reasoning, he agitated, instead of deliberating without end, he will venture into the unexpected with confidence. This is what usually happens when the egotist, having ceased to be timid, throws himself into active life.

Let us note in conclusion that the doctrine of egotism was welcomed with enthusiasm by our entire generation of college students: the works of Maurice Barrés are, it seems, most appreciated by the youth of contemporary schools. In truth, how surprising would they not like these books in which feelings mingle which, alongside sexual emotions, hold the largest place in the preoccupations of the adolescent: delicate sensitivity, misunderstood pride, skepticism, ambition, glory, etc.? They have the attraction of originality, the charm of form: they touch the hearts of twenty-year-olds in their sensitive points, they describe their shivers, they exalt their intimate vanities. Egotism offers pride to the proud, sensitivity to the sensitive, rules of life to the

irresolute. He presents to them, under a seductive elegance, both ingenious theories and subtle practices to achieve the double goal of inner pleasures and material satisfactions. It was more than enough to ensure the success of the Cult of Self.

*Dilettantism.* — The word egotism is often associated with that of dilettantism. It is indeed that the egoist is a variety of dilettante, it is the dilettante of the evening itself. Generally speaking, the dilettante is one who receives and enjoys, but does not produce. His brain is, as we have said, a dead-end brain: everything goes in, nothing comes out. And his main concern is precisely to bring in as much as possible, without letting anything out.

There are various modes of dilettantism: the dilettantism of sensation, the dilettantism of thought, the dilettantism of action itself. Dilettantism exists whenever a function is exercised for its own sake, without achieving its natural ends. The amateur of painting, of music, the collector, the sportsman, are so many varieties of dilettantes.

The egotist is the dilettante of his inner life. For him, his brain is a theater where scenes of ideological comedy are played out and take place, which he attends as a curious spectator. To satisfy this ever-awakened curiosity, he must renew his subjects, seek out sensations, emotions, feelings, ideas which are the subject of his meditations and analyses. If he is intellectual, he looks for them in books, he draws his documents from the abstract world of libraries. But this source is exhausted one day and it is not uncommon for the dilettante to address himself directly to the world of things. He then decides to come out of his passive contemplation, to mingle with men, to make an effort and to act. But make no mistake about it: if he seeks sensations, it is not like the ordinary voluptuous, for the intrinsic flavor of these sensations, but in order to distill them, to intellectualize them, to use them as pretexts for abstract ideological combinations. In the same way, if he decides to act, it is not for the practical advantages which his efforts may procure for



him, for he is, through pride and disdain, neither ambitious nor greedy, but only to find in his explorations some new vibrations, to extend and multiply the fields of its demanding and sterile sensitivity. “You have to feel as much as possible, analyzing as much as possible. I want to collect all the thrills of the uni-verse, I will have fun with all my nerves. We must put our happiness in the experiments that we institute and not in the results that they seem to promise. Let's have fun with the means, without worrying about the goal<sup>41</sup>. Such are the rules of perfect intellectual dilettantism.”

M. Paul Bourget, in the preface to *Le Disciple*, has drawn an exact but somewhat severe portrait of the egotistic dilettante.

“This delicate nihilist, how frightening to meet, and how abundant! At twenty-five, he has explored all ideas. His critical mind, precociously awakened, understood the final results of the most subtle philosophies of this age. Don't speak to him of impiety, of materialism. He knows that the word *matter* has no precise meaning, and he is on the other hand too intelligent not to admit that all religions could have been legitimate in their time. Only, he has never believed, he will never believe in any, any more than he will ever believe in anything except the amused game of his mind, which he has transformed into a tool of elegant perversity. Good and evil, beauty and ugliness, vices and virtue, tai seem objects of simple curiosity. The whole human blade is for him a scholarly mechanism, the dismantling of which interests him as an object of experience. For him, nothing is true, nothing is false, nothing is moral, nothing is immoral. He is a subtle and refined egoist whose whole ambition consists in “adoring his self”, in adorning it with new sensations. The religious life of humanity is only a pretext for these sensations, like the intellectual life, like the sentimental life. His corruption is more profound than that of the barbarian pleasure-seeker; it is otherwise complicated, and the fine name of dilettantism with which he adorns it conceals its cold ferocity, its

---

<sup>41</sup> Maurice Barrès, *The Free Man*; Perrin, 1889.

frightful dryness<sup>42</sup>.”

### C. — Will.

We have reviewed, in the preceding chapter, the immediate manifestations of the attack of shyness in the field of motility. We will study here the more general influences of emotion on the will, the behavior, the reactions of the character.

*Concealment of emotion.* - The first care of the shy person is to hide his shyness, to conceal the expressions of his emotion and his inner turmoil.

How possible is this concealment? The very nature of emotion will answer us.

We have seen that it was made up of a set of vascular, visceral and muscular variations. Among these variations, those which have as their seat the smooth fibers of the organs and vessels withdrawn from all voluntary power, can evidently be neither attenuated nor arrested. But the others, those whose seat is the muscles of the life of relationship subject to the will, those can be mastered by effort, on those the timid person can exercise an antagonistic or inhibiting action. Such are the variations of respiration, phonation, mimicry, etc.

“Emotional manifestations”, writes Spencer, “are often complicated by intentional restrictions on the actions of external organs for the purpose of hiding or disguising states of consciousness<sup>43</sup>.”

By this means, despite an intense emotion which will give him extreme anguish, disorderly palpitations, profuse sweating,

---

<sup>42</sup> Paul Bourget, *The Disciple*, preface; Paris, Lemerre, 1889.

<sup>43</sup> *Philosophy of Herbert Spencer*, p. 325; Paris, Alcan, 1874.

phenomena against which he is powerless, the timid person will be able to take on a calm appearance, regulate his breathing, speak in a calm voice, walking calmly, perfectly adapting all his gestures to the actions to be performed, playing his role so well that a superficial observer would not be able to suspect the inner storm masked by this placid face. There are even a few rare subjects who are able, by violent effort, to prevent the redness from rising in their face.

This dissimulation by voluntary constraint is the habitual behavior of the timid “in representation”.

But this constraint has the effect of giving his movements, his gestures, his bearing, something stiff, stilted, artificial. It is not a question here of the embarrassment, of the gene, due to a certain degree of muscular alaxia, which are part of the direct symptoms of the attack of shyness and are spontaneous manifestations of the emotion. The stiffness due to voluntary constraint is secondary, considered. It exists not only at the time of the emotional crisis, but also in the inter-paroxysmal periods. It is a way of dress, adopted by the shy person, which ends up becoming a habit, and which he keeps in all circumstances.

Stendhal, who was constantly disturbed by this preoccupation with attitude, who always aspired to the “natural” by envying it in others, wrote in his diary: “... I will have gotten rid of my shyness , something absolutely necessary for me to appear myself; until then, we will see a governed and factitious being, which is almost entirely the opposite of that which it hides. “And even further:” I was devoured by sensitivity, shy, proud and misunderstood. This last word is here without pride to express that when my manner had the courage to show itself, everyone was astonished: they believed me to be the opposite of what I am<sup>44</sup>.”

---

<sup>44</sup> *Diary of Stendhal*, p. 393.

*False attitudes.* — To aid in this dissimulation of emotion by constraint, many shy people adopt, consciously or not, a certain representative attitude.

The kind of this attitude is very variable according to the individuals. The best known is that of Rousseau, told by himself in his *Confessions*:

“My stupid and sullen timidity which I could not overcome, having for principle the fear of failing in propriety, I decided, to embolden myself, to trample it under foot. I became cynical and caustic out of shame; I affected to despise the politeness that I did not know how to practice<sup>45</sup>.”

Alongside the gruff shy, there is the haughty and proud shy. This is perhaps the most common form. Who has not seen these cold, disdainful, proud, almost unapproachable subjects, discarding all familiarity and all indiscretion: it's a good bet that 80 times p. 100 are shy people.

Sometimes even the shy is aggressive. But he is aggressive in certain cases only, as if to compensate himself for other circumstances in which he did not dare. “It is natural that the sulking of the timid takes the aggressive form: to seek quarrels with others, when one is angry with oneself for an impression of discomfort of which they are only the occasion, is there nothing more human<sup>46</sup>?”

Often the shy is *ironic* and *mocking*. He pretends not to take anything seriously, he makes fun of the gravest and most precious feelings of humanity.

“I did not know then,” writes Adolphe, “what shyness was, that

---

<sup>45</sup> *Confessions*, part 2, book. VIII.

<sup>46</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 100.

inner suffering which pursues us even into the most advanced age, which drives back to our heart the deepest impressions, which freezes our words, which distorts in our mouth everything we try to say, and only allows us to express ourselves with vague words, or a more or less bitter irony, as if we wanted to take revenge on our very feelings, for the pain that we we experience not being able to make them known<sup>47</sup>.”

And, a little further on: “I contracted the habit of never talking about what occupied me, of submitting myself to conversation only as an importunate necessity, and then of animating it with a perpetual joke which made it less tiring and helped me hide my true thoughts. From there, a certain lack of abandonment, which my friends still reproach me for today, and a difficulty in talking seriously which I still have trouble overcoming<sup>48</sup>.”

Amiel also writes: “Irony reached my childhood early, and, in order not to be conquered by destiny, my nature is, I believe, armed with a circumspection of strength not to be surprised by no cuddling. This strength is my weakness<sup>49</sup>.”

Finally, some shy people affect excessive *humility*, infinite politeness. They constantly bow their heads and always seem ready to go underground. They are extremely complacent: they grant you everything, concede everything to you, or at least seem to do so.

For this is a characteristic of all the attitudes that the timid can take: they are false. Their expression in no way corresponds to the true thought: the countenance is in disagreement with the intimate feeling of the subject. No more than Rousseau is sincere and convinced in his comedy of rough virtue, no more is the timid person sincere and convinced when he flaunts pride, aggression,

---

<sup>47</sup> Benjamin Constant, *Adolphe*, p. 13.

<sup>48</sup> *Id.*, p. 14.

<sup>49</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 101.

irony or humility. When the shy act aggressively sulky, do not believe it: it gives the illusion of boldness and it is an effect of shyness. The timid, less than anyone, cannot be judged by appearance: he sets great store by the sympathy of others, when he seems to care less; he would not put people off if they were indifferent to him; and he resents himself when he is thought to have disdain for them. The same must be said of his humility. The best known, if not the most common, shy person, the one who fades away and goes underground, is only a false humble, just as the arrogant timid is only a false brave. So cavalier does not prove disrespect, nor does looking embarrassed prove modesty. This is evidenced by this fine remark by Eliot: “The (outward) shyness of a boy is by no means an obvious sign of respect; and while you make encouraging advances to him in the thought that he is overwhelmed with the awareness of your wisdom, the odds are ten to one that he finds you very dull” (*The Mill on the Floss*).

“The contrast between the humiliated attitude of the shy man and his feelings of inner pride is analogous to that which has been pointed out between his aggressive sulking and his feelings of benevolence and respect. The timid, aspiring to the sympathy of others, without being able to reach it, feels either, according to his mood, discouragement or spite. Discouragement translates into humility, spite into haughtiness: but neither of these attitudes expresses the true feelings of the timid<sup>50</sup>.”

*Abstention.* — To avoid occasions to appear timid, here is the second care of the timid. Since these occasions consist of social contact, there results, as we have seen, a tendency to seek isolation.

Consequently, each time that, in a voluntary debate, it will be a question of making a determination about a step to be taken, the emotional image will come to weigh with all its weight on the

---

<sup>50</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 107 - 109.

decision, being that, most often, the conclusion of the debate will be abstention. In this respect, the timid always acts in the direction of the least resistance: and since it is the initiative which costs him the most, his diplomacy will be entirely a diplomacy of abstention.

*Inhibition.* — However, one cannot indefinitely withdraw from encounters with one's fellows, from actions in public. One is indeed obliged, in spite of oneself, to pay from time to time with one's person, to violate the tendencies of one's timidity. But, in these necessary actions, accomplished in spite of itself, this timidity does not lose its rights: it still exercises its influence, imposes its tyranny by the mode of inhibition. Inhibition consists of preventing or at least opposing the natural translations of states of consciousness. From the point of view of the will, it is a stop which intervenes between the idea and the gesture, between the intention and the execution, which prevents, lessens or deforms the expressions of thought.

This inhibition, to the slightest degree, is represented by this little inner arrest, indefinable, but invincible, which momentarily paralyzes the will, which binds the word on the lips, the arm ready to advance, which makes one “dare not”. No not dare, that's all the shy! In a conversation, he finds a witty repartee to make, an intelligent reflection to make, a compliment to express, he is silent, he does not dare! He was given a gift, rendered a service: he must be grateful. He doesn't make it his own, seemingly ungrateful: he doesn't dare! He is made a proposal which he disavows, an offer which his judgment rejects: he should refuse, he does not dare, and accepts. “Jo doesn't dare refuse anything. And, lacking money and solicited to work even contrary to my opinions, I allow myself to be dragged into subscribing to it because I dare not say no. (Personal confidence of a timid person.) There are thus timid people, by no means cowards, who suffer affronts, offenses without retaliating, because they dare not reply.

Other times the expression is only partially stopped. The shy

one who speaks does not go to the end of his thought. He does not dare to affirm it in its full intensity. It diminishes its value. As if afraid of saying too much, he stops on the way, and sometimes, with a skeptical conclusion, overturns everything he has just said. "In certain cases," one of my correspondents wrote to me, "I feel obliged to translate, in terms that are too weak (therefore below the truth), the feelings that I experience, the ideas that I conceive."

This attenuation is especially marked when it comes to expressing somewhat intimate and delicate feelings. This is what we have already said about the modesty of feelings. There are subjects who have never been able to tell a benefactor all the gratitude with which they were full. And how many also have never been able to make in sincere terms the confession of their tenderness to the beloved woman!

*Distortion of expression.* — Other times the expression is distorted, no more corresponds to the intention of the subject. He has prepared a sentence, an attitude, and yet another sentence which he pronounces, another attitude which he adopts. He wanted to be fiery, he is icy; affectionate, he is skeptical; authoritarian, he is docile. He came to reproach: he goes away making excuses.

This impotence to express and support one's opinion leads the timid to lie. Unable to stand up to a contradiction, they feign approval, although their intimate conviction is opposed, and they reject in themselves the opinion which they pretend to accept. These lies out of shyness are frequent. All my correspondents admit to having lied in this way: "I lied often, they say, and I still lie out of shyness, because I dare not say what I think."

*Sophistry of justification.* - At the same time as the shy person plays his appearance character, a whole drama unfolds within him between the "me" who acts and the "me" who watches him act. The second is usually unhappy with the first, and the first tries to



apologize to the second. If he makes any concession to his timidity, he seeks, to legitimize it, good reasons which, in reality, are always detestable. This justification of falsehood which the timid seeks to make to himself of his weaknesses and his impotence, has been called by M. Marion the *sophism of justification*. This sophism seems common to all educated timid people who have the use of splitting their consciousness. Stendhal knew for himself “*that bad disposition to derive reasons for being shy from everything*<sup>51</sup>.”

Benjamin Constant attributes it to his hero, Adolphe: “However, an invincible shyness stopped me: all my speeches expired on my lips, or ended quite differently than I had planned. I struggled inside: I was outraged at myself. I finally sought a reasoning which could extricate me from this struggle with honor to my own wishes. I tell myself that nothing should be rushed, that Ellenore was too unprepared for the admission that I was considering, and that it was better to wait some more. Almost always, in order to live in peace with ourselves, we disguise our impotence or our weaknesses in calculations and systems: this satisfies that portion of us which is, so to speak, a spectator of the other<sup>52</sup>.”

*Explosive discharges.* — Finally, in certain timid persons, attacks of temerity may occur, quite similar to hysterical or epileptic crises. After a long period of constraint, of self-repression, the subject has an explosive discharge, in which he performs the most unforeseen and extravagant acts. Baudelaire reported one such case:

“There are natures purely contemplative and quite unfit for action, which nevertheless, under a mysterious and unknown impulse, sometimes act with a rapidity of which they would have believed themselves incapable... The moralist and the doctor who claim to know everything, cannot explain where such mad energy

---

<sup>51</sup> *Diary of Stendhal*, p. 57.

<sup>52</sup> *Adolphe*, p. 34.

suddenly comes from to these lazy and voluptuous souls, and how, unable to accomplish the simplest and most necessary things, they find at a certain moment a luxurious courage to perform the most absurd and often even the most dangerous acts. general, as I said, the most indolent and dreamy of beings. One (of my friends), so shy that he lowers his will even before the eyes of men, so much so that he has to muster all his poor willpower to enter a café or pass in front of a theater, where the controllers seem to him to be invested with the majesty of Minos, Aeaque and Rhadamanthes, will abruptly jump on the neck of an old man who passes beside him and will kiss him enthusiastically in front of the astonished crowd<sup>53</sup>.”

But these impulsive paroxysms are exceptional and the habitual voluntary modality of the timid is well translated by the formula: he dares not.

*Consecutive mental state.* — The shy person who has just found himself at grips with his shyness, and who has not dared, goes through, in general, a consecutive mental state. This mental state has several phases.

It is first of all a phase of relief, of appeasement, since at the end of the struggle, at the cessation of the anguish, it is a physical and psychic calm which follows a painful emotional hypertension. This *consecutive relaxation* is similar to that which follows pathological emotions, obsessions, morbid impulses. At this moment the subject feels only one thing: It is that he is delivered from his anxiety and his tortures.

But this phase does not last: it is closely followed by a second phase, of anger and revolt. By realizing his weaknesses, his retreat, and the unfortunate consequences they entail, the timid person becomes irritated with his infirmity and with himself. He greedy

---

<sup>53</sup> Charles Baudelaire, *Little Poems in Prose*: IX, The Bad Glazier.

inwardly, he addresses the worst insults, the crudest invectives. “He behaved like an imbecile, an idiot; he recoiled stupidly from the easiest thing in the world.” In this new phase, the act he was unable to accomplish just now seems to him childishly easy. “How could he get confused, get upset?” There were only these few words to say! And the words that didn't come now come with marvelous ease, the whole speech unfolds spontaneously, with its intonations, its inflections, its oratorical skills. And this speech has all the qualities: there is wit, timeliness, subtlety, conviction, insistence, warmth. There is everything you need: but it all comes a little late. This backward diplomacy is what is so nicely called the spirit of the staircase.

Then a new phase appears again. This is the phase of resolutions, of intentional recklessness, of promises made to oneself. “Oh! next time he won't be so stupid! What is he risking, basically No matter what, he will walk headlong!”

Finally the exaltation dies out in a phase of sad depression.

Among the confidences of the timid that I have received, here is one whose author describes well the various phases of the mental state of the timid, as well as the sophism of justification.

“I am going to cite a piquant example of those singular excuses that the timid seek and furnish to themselves for not having dared. I have the defect, perhaps a little Parisian, of finding great interest in the graceful image of the silhouette of a fleeing woman, the high dress rolled up at the ankles, with suggestive petticoats and a cavalier allure. When one of these rapid visions particularly seduces me, to prolong the pleasure, I let myself go then to walk in its shadow. To be sure of finding her, I sometimes venture to ask her for some precise information on her next releases. You know the mechanism of this psychology, and I will not try to show you the motives of my actions. You also know me personally: you know that I am physically presentable; that I am neither too embarrassed

nor too stupid; that I know how to enter a salon or speak to a lady without making a mistake; I even pass for having some wit, and a fine and prompt repartee. Hey! well, would you believe it? when I thus follow a trot—let's write the proper word—and I have the desire to approach it, I am seized with terrible stage fright. What am I risking? Nothing. I'm sure I'll always find something to say, and meet any reception, kind or sour. Hey! well, I dare not. My heart is pounding, my hands are wet with sweat, my legs are severed from under me, my throat is tight. At the same time I inwardly deliver an astonishing monologue. “When will I approach? I tell myself. You have to choose the right moment. You have to act with caution. However, we should not waste too much time, for she could enter a house, take an omnibus; I could in a turn lose track of him. So let's take the risk as soon as possible.”

“However, my little stranger continues on her way. Bile rushes briskly along the sidewalk, avoids passers-by, crosses the streets, stops for a second in front of a jewelry store, then sets off again. When to approach it? When we pass in a busy and violently lit street, I say to myself: “No, it's not possible here: there are too many people and too many lights. We have to wait for a quieter place. But here we are in a silent, dark, almost deserted street. “It is time!” I say to myself. But suddenly, on the sidewalk opposite, I notice a passer-by coming from the opposite direction. “I will not approach it under the eyes of this guy: we look too ridiculous. The passer-by is crossed and moves away. “Now there are no more reasons to hesitate. Let's charge, I hurry, I approach. But suddenly, I discover in a door, a shadow, the shadow of a caretaker. I foresee an ironic smile on his face. If she sent me for a walk in front of this pipelet! Being ridiculous in front of a janitor. “Never!” And I slow down again, I allow the distance between “the object” and me to increase. I assume an indifferent air in front of the concierge. And, during this time, the silhouette has sharply turned a corner of the street: and we are thrown back into a main road, noisy and luminous. “Here, there is nothing to do, there are too many people. And so it is until, tired, I give up the hunt, or my game enters a

house, wondering what this imbecile is who has followed her for an hour, uselessly!”

“Imbecile, indeed. When she disappeared, I overwhelmed myself with insults, scathing reproaches. I would fight if I weren't afraid of hurting myself. ‘But it's definitely the last time, I tell myself, that you'll be so stupid: next time, you'll start, no matter how, at any time, without hesitation, without calculations.’ Whatever the result, as long as I dared! Ah! if tomorrow I saw her again, I would not hesitate for a minute, I would approach her immediately.” Hey! well, oh irony! it most happened that, during this monologue, the silhouette, leaving the house, reappeared: I began to follow it again; and I did not approach it further.

“But, on the other hand, if sometimes I dare and risk myself, what joy, what joy, what happiness! My heart swells with superhuman pride. I feel almighty, sovereign, invincible. The world belongs to me. I can conquer everything. I raise my head, I wear my eyes like a hero. I am more glorious than Napoleon the day after Austerlitz. And this joy is not due to the hope of future advantages which my conquest will procure for me; no, I don't care about this prospect of voluptuousness: and most of the time I don't even go to the rendezvous I have implored. This joy comes only from what I dared. I dared: that's enough, I'm the happiest of men.”

“You have to dare everywhere, you have to always dare. If we were wise, we would always dare. For without speaking of the unhoped-for good fortune that audacity procures, the victory won over oneself is already by itself a source of incomparable enjoyment.”

No doubt, the timid should always dare. But if he still dared, he wouldn't be shy anymore. And if he were no longer shy, he would have no use for these exhortations, these preparatory encouragements: he would act simply, without boasting, without

declamation, by the spontaneous force of his natural impulse alone.

### TYPES OF SHY PEOPLE

Such are the psychic consequences that an attack of shyness can entail in the functions of sensitivity, intelligence, will: they contribute to maintaining the inter-paroxysmal mental state, to determining the character of the shy.

However, in the same individual, these various elements are not all necessarily represented, nor represented with the same value. It must be remembered that the fit of shyness only reacts on a personality that is already preformed, that is to say one that already possesses elsewhere and outside of any shyness, instincts, inclinations, knowledge, habits. Therefore, depending on the background of this personality, the mental impact of the attack will affect numerous individual variants. It will oppose certain tendencies, it will reinforce others that are already pre-existing, it will in turn make pessimists, proud, humble, egotistic, dilettante, revolted, depending on whether one or the other of these psychic modalities will by nature already be marked in the fundamental personality of the subject. Because shyness alone would not be enough to order! from scratch pride, the disease of the ideal, the facula of duplication, for example: it acts only by developing their already existing germs, like an occasional cause. These same psychic indices can moreover develop by causes other than shyness, manifest themselves outside of it, just as shyness can manifest itself without involving them in its symptomatic picture. So there will be many types of shy people. I will confine myself to pointing out a few here, taken from literature and biography.

Philippe, the character of the ideological novels of Maurice Barrès, was, in his early youth, very shy. The main feeling which seems to have been associated at this time with his timidity, is a fearful repugnance for men whose vulgar brutality shocked him.

These are “the Barbarians”, with whom he suffered the harsh contact. But this character evolves very quickly. His meditations furnish him with a weapon against the Barbarians, contempt; and, despising them, he therefore becomes superior to them. He seeks to free himself from their empire: and independence he finds in money. “To escape the dissipation and the alteration that we undergo from temporal contacts, shouldn't we take refuge, as in a cloister, in a strong material independence? Money is the asylum where minds concerned with the inner life can best wait<sup>54</sup> ....”

Thus Philippe is a rebel. After becoming clearly aware of his infirmity, he is indignant against it and wants to master it and tame it.

Finally Philippe is ambitious. His activity is stimulated by a keen appetite for the satisfactions and enjoyments that one gathers in the society of men: distinctions, notoriety, glory, etc. Also, out of self-love and vanity, he begins to seek a remedy, preventive means against his isolating and paralyzing emotion: and this remedy, these means, he finds in his very philosophy. He adopts, towards others and towards himself, the attitude of skepticism. “The essential thing is to convince oneself that there are only ways of seeing, that each of them contradicts the other and that we can, with a little skill, have them all on the same object. Thus we lessen our mortifications by thinking that they are caused by nothing at all, and we come to suffer very little<sup>55</sup>.”

That this single subjective formula, by its only convincing action, was enough to dissipate Philippe's timidity, is an unlikely thing. It is more logical to admit that the development of temperament, the influence of habit and age had the greatest part in alleviating his excessive sensitivity.

---

<sup>54</sup> *The Garden of Berenice*, p. 289; Perrin, 1897.

<sup>55</sup> *A Free Man*, p. 2; Perrin, 1889.

Julien Greslou, the “Disciple” of Paul Bourget, is far from being a pure shy person. He seems to be above all a constitutional neurasthenic. He presents multiple symptoms of it: he is affected by certain psychic perversions which are closely connected with the global degeneration. From the point of view of the active will, his shyness only opposes a secondary obstacle: he is above all an aboulitic, through physical laziness, through aversion to effort. “... I did not dare. Don't think it was just shyness with me. Powerlessness to action is indeed a trait of my character<sup>56</sup>....” “I have constantly felt a singular horror for action, however weak it once caused me a heartbeat, that the lightest of physical exercises were intolerable to me, that to enter into open struggle with another person, even to discuss my dearest ideas, seems to me, even today, something almost impossible<sup>57</sup>.”

This impotence for action was also the sad mental infirmity from which the melancholic Amiel suffered all his life. From what we can judge from what has been published of his diary, true shyness, such as we conceive it and have exposed it, must remain with him in the background. His main disease is abulia, caused both by the insufficiency of the impulses to act and by intellectual irresolution<sup>58</sup>. This disease, he revealed it several times in his confessions.

First, the ordinary feelings that push man into the fray, ambition, the search for glory, for fortune, he does not know them:

“I couldn't see any need to impose myself on others and succeed. I have never had evidence except of my shortcomings and the superiorities of others. That's not how you make your way. With varied abilities and a fair amount of intelligence, I had no dominant impulse, no compelling talent, so that, capable, I felt

---

<sup>56</sup> *The Disciple*, p. 222.

<sup>57</sup> *Id.*, p. 89.

<sup>58</sup> See below the passage relating to the classification of abulia.



free, and free, I did not discover what was the best. Balance has produced indecision and indecision has sterilized all my faculties<sup>59</sup>.”

“I have no worldly ambition; family life and the life of intelligence are the only ones that smile on me. To love and to think are my only demanding and indestructible needs<sup>60</sup>.”

“To love, to dream, to feel, to learn, to understand, I can do anything, as long as I am exempted from wanting. It is my inclination, my instinct, my fault, my sin. I have a kind of primitive horror for ambition, for struggle, for hatred, for everything that disperses the soul by making it dependent on external things and goals<sup>61</sup>.”

“To seek consideration was so little motive for me that I did not even have this notion. What is this phenomenon due to? To what the entourage, the gallery, the public, etc. have never had anything but a negative magnitude for me<sup>62</sup>.”

As we can see, there is no shortage of affirmations: and one could cite many more, of those desperate confessions in which the thinker cries out his impotence for action.

Having no strong passions, he had no dominant impulse: and from this absence of inclinations and preferences, comes the second element of his abulia: indecision.

“Simple lack of faith, indecisiveness through self-defiance, almost always calls everything into question in what concerns only my personal life. I am afraid of objective life and recoil before any

---

<sup>59</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. II, p. 140.

<sup>60</sup> *Id.*, t. I, p. 171.

<sup>61</sup> *Id.*, t. I, p. 168.

<sup>62</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. II, p. 192.

surprise, request or promise that fulfills me; I am terrified of action and feel at ease only in the impersonal, disinterested, subjective life of thought. Why that? Out of shyness.”

“Where does this shyness come from? From the excessive development of reflection, which has reduced spontaneity, momentum, instinct and, thereby, audacity and confidence, almost to nothing. When it is necessary to act, I see everywhere only causes of error and repentance, hidden threats and hidden sorrows<sup>63</sup>.”

“Who wants to see perfectly clearly before deciding, never decides. Who does not accept regret, does not accept life<sup>64</sup>.”

“How then can we regain the courage to act? By letting unconsciousness, spontaneity, instinct return a little, which attaches to the earth and which dictates the relative good and the useful;

“By believing more practically in Providence which forgives and makes it possible to repair;

“By more naively and simply accepting the human condition; fearing pain less, calculating less, hoping for more; that is to say, diminishing, with clairvoyance, responsibility and with responsibility, timidity<sup>65</sup>.”

This word shyness comes up frequently in the pen of the author. But it is necessary to specify in what sense he employs it. Does he mean, by that, that at the moment of performing an act, he is suddenly stopped by a poignant emotion which paralyzes him? No; what he means by shyness is the instinctive fear of

---

<sup>63</sup> *Id.*, t. I, p. 101.

<sup>64</sup> *Id.*, t. I, p. 119.

<sup>65</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 65.

acting, it is also the fear of taking a decision with all the consequences, useful or unfortunate, that it entails. It is his illness of will, in short, which he calls timidity.

Unable to act and occupy his strength in active work, he shut himself up in interior contemplation. Powerless to live, he renounces life and confines himself to pure thought. Excessive analysis is here the effect of a constitutional insufficiency of motor impulses. Amiel is not only shy: He is impotent. Without this impotence, if he had been able to live, act, fight, assert himself, it is probable that in contact with men his excessive sensitivity would have been violated and that he would have known the acute anxieties of the timid. But, deviating from the action, he could not know, to a high degree, the emotions which accompany it. And so it was that Amiel's initial impotence was, up to a certain point, an obstacle to the development of true shyness.

How different from Amiel is Rousseau! Amiel has no passions: Rousseau has them all. Amiel lived solitary: Rousseau, from a young age, ventured into the world. Also the timidity of Rousseau is going to show under an aspect very opposite to that of Amiel. Amiel appeared to us as an apathetic, depressed neuropath: we see in Rousseau an emotional and passionate neuropath.

That he was a neuropath, there is no doubt for anyone: one can argue only about the name to give to this neuropathy. Many diagnoses have been made on Rousseau's disease, many authors have commented on it and analyzed it from various points of view<sup>66</sup>. He was alternately considered a hysteric, a neurasthenic, a paranoid, a uni-mayor psychopath, etc. This is because he presents a set of symptoms so complex and so varied that each author, according to his specialty and his studies and his preconceived ideas, has not failed to bring Rousseau's disease into the nosological framework which is appropriate for him. more familiar.

---

<sup>66</sup> Among the most recent are those of Cabanès, Lagelouze, Régis and Moëbius.

These symptoms have been particularly well analyzed by our eminent colleague and friend, Dr. Régis, from Bordeaux, who concludes with neurasthenia by arteriosclerosis.

In truth, it is extremely difficult to make a retrospective diagnosis in this way, a century later, based on documents of doubtful or insufficient accuracy. With regard to the current study, we will therefore abstain from discussing labels, in order to seek only to extract from the life and acts of Rousseau the dominant elements of his character and their relationship to his shyness. We will confine ourselves to considering Rousseau as an *emotional neuro-psychopath*, presenting in his clinical picture the associated signs of neurasthenia, hysteria, madness of persecution. It is in fact excessive emotivity, pushed to a morbid degree, which seems to us the most important element of his mental state with regard to his shyness: it is his psychic characteristic, just as the impotence of will was the characteristic of Amiel.

Rousseau's shyness therefore offers us an example of shyness in an emotional person. This shyness manifested itself and was observed by Rousseau from an early age. In the first pages of the *Confessions* it already appears:

“Naturally shy and ashamed, I was never so far removed for any fault as for effrontery<sup>67</sup>.”

“A thousand times, during my apprenticeship, and since, I have gone out with the intention of buying some delicacy. approaching a pastry chef's shop, I see women at the counter; I already think I see them laughing and making fun of the little gourmand. I pass in front of a fruit stall, I squint my eyes at beautiful pears, their scent tempts me; two or three young people very close to me look at me; a man who knows me is in front of his shop; I see a girl coming from afar; is she not the maid of the house? my sight gives me a

---

<sup>67</sup> *Confessions*, Part 1, Book I.

thousand illusions. I take all those who pass for people of my acquaintance; everywhere I am intimidated, restrained by some obstacle; my desire grows with my shame, and I finally return like a fool, devoured by lust, having in my pocket enough to satisfy it, and having dared to buy nothing<sup>68</sup>.”

“Take me calmly, I am indolence and timidity itself; everything frightens me, everything repels me; a flying fly frightens me; a word to say, a gesture to make terrifies my laziness; fear and shame subjugate me to such a point that I would like to eclipse myself from the eyes of all mortals. If it is necessary to act, I only know how to keep quiet; if it is necessary to speak, I do not know what to say; if you look at me, I am disconcerted. When I am passionate, I sometimes know how to find what I have to say; but in the ordinary interviews, I find nothing, nothing at all; they are unbearable to me simply because I am obliged to speak<sup>69</sup>.”

This timidity was aggravated by other natural faults of Rousseau: his myopia, to which he alludes in the passage quoted above; his urinary and genital disorders, on which I need not insist here, then a slowness of thought which he himself describes in these terms:

“Two almost inalienable things unite in me without my being able to conceive how: a very ardent temperament, lively, impetuous passions, and ideas that are slow to be born, embarrassed, and which never present themselves until after the fact. . It seems that my heart and my mind do not belong to the same individual. Feeling, quicker than idea, comes to fill my soul; but instead of enlightening me, it burns me and dazzles me. I feel everything, and I see nothing. I'm carried away, but stupid; I must be cool to think. What is astonishing is that, however, I have quite sure tact, penetration, even finesse, provided that I am expected: I

---

<sup>68</sup> *Id.*, 1st part, book I.

<sup>69</sup> *Confessions*, Part 1, Book III.

do excellent impromptu at leisure, but on the spot. time, I have never done or said anything worthwhile. I would make a very pretty conversation by post, as they say the Spaniards play chess. When I read the line of a Duke of Savoy who turned round, rolling to shout: *At your throat, merchant of Paris! I say: Here I am.*”

M. Dugas attributes this disorder of ideation in Rousseau to shyness, but this opinion does not seem to me tenable, since this disorder occurs even in solitude.

“This slowness of thought, joined to this vivacity of feeling, I have it not only in conversation, I even speak alone and when I work. My ideas arrange themselves in my head with the most incredible difficulty; they circulate in it deafly, they ferment there until they move me, warm me up, give me palpitations; and, in the midst of all this emotion, I see nothing clearly, I cannot write a single word, I have to wait for it. Insensibly this great movement calms down, this chaos manages, each thing comes to put itself in its place, but slowly, and after a long and confused agitation<sup>70</sup>.”

It therefore seems that this slowness of thought was a primitive attribute of Rousseau's mentality, a native defect of his cerebral organization. It is conceivable that this defect, which took away all liveliness and wit from its wearer, contributed in an important way to reinforcing the effects of his shyness.

Finally, another cause comes into play to further exaggerate this shyness, it is the absence of good manners and the lack of habit of good manners.

“So little master of my mind, alone with myself. let us judge what I must be in the conversation, where, in order to speak appropriately, one must think at the same time and immediately of a thousand things. The very idea of so many proprieties, of which I

---

<sup>70</sup> *Confessions*, Part 1, Book III.

am sure at least of forgetting someone, is enough to intimidate me<sup>71</sup>.”

“Although I had a fairly strong mind, having never seen the world, I was totally lacking in manners; and my knowledge, far from making up for it, only served to intimidate me more, by making me feel how much you lacked it<sup>72</sup>.”

Besides, Rousseau could never get used to the tone of society: “The more I have seen the world, the less I have been able to get used to its tone<sup>73</sup>.”

Thus timidity, slowness of thought, lack of sense of timing, awkwardness and inability to adapt to the customs of the world, such are the natural faults which Rousseau was to come up against in the course of his social relations. No doubt they would have sufficed to keep him away from the world, to reduce him like Amiel to a solitary life, if he had not been stimulated on the other hand by violent impulses and impetuous passions. It is here that Rousseau's excessive emotionality clearly comes into play. It is she who pushes him forward, despite the brakes of his shyness, it is she who, when it comes time to pay with himself, lends him enough energy to triumph. It is indeed by jerks, by gusts of exaltation that he projects and accomplishes his public actions; and his crises put him in a real state of intoxication, resulting in a psychic monotheism, during which is erased from his consciousness everything that is not the sole object of his preoccupation. This state is a state of auto-suggestion, similar to that which is produced in hypnotized subjects and which seems to arise from the basis of Rousseau's hysteria.

“I have very ardent passions, and while they agitate me,

---

<sup>71</sup> *Confessions*, Part 1, Book III, p. 99.

<sup>72</sup> *Id.*, 1st part, book II, p 40.

<sup>73</sup> *Id.*, 1st part, book IV, p. 137.

nothing equals my impetuosity; I no longer know either consideration, respect, fear, or propriety; I am cynical, cheeky, violent, fearless; there is neither shame which stops me, nor danger which frightens me: *apart from the only object which occupies me, the universe is nothing more for me.* But all this only lasts for a moment, and the next moment throws me into annihilation<sup>74</sup>.”

It is by the mechanism of this auto-suggestion that Rousseau supported this factitious character of austere virtue, which he put on to make up for his lack of use of the world.

“Until then I had been good: from then on I became virtuous, or at least intoxicated with virtue. This intoxication had started in my head, but it had passed into my heart. The noblest pride germinated there on the debris of uprooted vanity. I played nothing: I became, in fact, as long as I appeared; and during at least four years that this effervescence lasted in all its force, nothing great and beautiful can enter a man's heart, of which I was not capable between heaven and myself. This is where my sudden eloquence came from; here is where spread in my first books this really celestial fire which set me ablaze, and of which, during forty years, not the slightest spark had escaped, because it was not yet lit.

“I was truly transformed; my friends, my acquaintances no longer recognized me. I was no longer that timid man, more *ashamed than modest*, who dared neither introduce himself nor speak; that a playful word disconcerted, that a woman's glance made blush. Audacious, proud, intrepid, everywhere I carried an assurance that was all the firmer for being simple and residing in my soul more than in my bearing. The contempt that my profound meditations had inspired in me for the mores, the maxims and the prejudices of my century, rendered me insensitive to the ridicule of

---

<sup>74</sup> *Confessions*, Part 1, Book I.



those who had them, and I crushed their little good words with my sentences, as I would crush an insect between my fingers. What change! All Paris repeated the acerbic and biting sarcasms of this same man who, two years before and ten years later, had never been able to find the thing he had to say, nor the word he should use. If you look for the state of the world most contrary to my nature, you will find that one. Let us remember one of those *short moments of a goose, when I became another, and ceased to be me*; we still find it in the time of which I speak: but at the Fool of lasting six days, six weeks, it lasted nearly six years, and would perhaps still last, if not for the particular circumstances which made it stop, and returned me to the nature, above which I had wanted to rise.

“This change began as soon as I had left Paris, and the spectacle of the vices of this great city managed to feed the indignation which it had inspired in me. When I no longer saw men, I ceased to despise them; when I no longer saw the wicked, I ceased to hate them. My heart, little made for hatred, only lamented their misery, and did not distinguish their wickedness. This milder state, but much less sublime, soon deadens the ardent enthusiasm which had transported me for so long; and without anyone noticing it, almost without noticing it myself, I became fearful, complacent, timid again; in a word, the same Jean-Jacques that I had been before<sup>75</sup>.”

What Rousseau forgets to add to this explanation is that one of the causes of this virtuous crisis, the need to put on a countenance, an attitude to hide his embarrassment, disappeared by itself by retirement in the countryside. and estrangement from the life of the world.

In summary, Rousseau presents a native shyness, aggravated by other natural defects, and coexisting with a neuro-psychopathy, a mixed form of neurasthenia, hysteria and paranoia. His life appears

---

<sup>75</sup> *Confessions*, Part 2, Book IX.

to us as a continual conflict between his frenetic shyness and his impulsive passions: and it is by means of his states of exaltation, auto-suggestion and pathological monotheism that he overcomes the obstacles of this shyness.

Even more interesting is the timidity of Stendhal and that of Julien Sorel, the hero of his novel *Le Rouge et le Noir*, whose character seems to be more or less that of the author himself. These personalities offer the advantage of being closer to normal than those of Amiel and Rousseau, who are obviously exceptional subjects. Moreover, Stendhal like Julien Sorel are types of timid volunteers who offer us the example of the domination of timidity by constraint and energy.

Judging by his *Diary*, Stendhal suffered a great deal from shyness in his youth. He complains about it and revolts against it time and time again.

“I came home, overwhelmed by the idea of my shyness; I didn't have the strength to write this; finally, I thought of the advantages of the spirit of (natural) character<sup>76</sup>.”

“...When I go to visit a woman I love, the result of all this (shyness and lack of naturalness) is that with her, the first quarter of an hour, I only have convulsive movements or a sudden and general weakness, a liquefaction of solids<sup>77</sup>.”

No less shy is Julien Sorel, in the various adventures of the novel. But Sorel, like Stendhal himself no doubt, has alongside his shyness, a demanding, imperious, dominating feeling: pride. This feeling of pride is immense, of an extreme susceptibility, and constitutes the directing power of all his character. Thus we are going to find ourselves here in the presence of timidity and pride.

---

<sup>76</sup> *Diary*, p. 221.

<sup>77</sup> *Diary*, p. 228.

This pride imposes on him, as a duty, to overcome any obstacle that timidity could oppose to him. He gives himself energy tasks, so to speak. It is in this way that he conceives the project, solely to satisfy his pride through vanquished shyness, to seduce Madame de R en al, the mother of the children for whom he is the tutor. In the two pivotal scenes we see pride struggling with timidity, and pride ultimately remaining victorious:

“One evening, Julien was talking with action, he enjoyed with delight the pleasure of talking well, and to young women; gesticulating, he touched Madame de Renal's hand, which was leaning on the back of one of those painted wooden chairs that are placed in gardens.

“This hand withdrew very quickly; but Julien thought it his duty to ensure that this hand was not withdrawn when he touched it. The idea of a duty to perform, and of the ridicule or rather of a feeling of inferiority to be incurred if one did not achieve it, immediately drove away all pleasure from his heart...

“As the sun went down and brought the decisive moment closer, Julien's heart beat in a singular way. Night came.... Preoccupied with what he was going to try, Julien couldn't think of anything to say.... Will I be so trembling and unhappy at the first duel that will come to me?...

“In his mortal anguish, all dangers would have seemed preferable to him. How many times did he not wish to see some business arise for Madame de Renal which would oblige her to go home and leave the garden. The violence which Julien was obliged to inflict on himself was too strong for his voice not to be profoundly altered; soon Madame de Renal's voice also became tremulous, but Julien did not notice it. The dreadful combat that duty waged against timidity was too painful for him to be in a condition to observe anything outside himself. A quarter past nine had just struck from the castle clock, without his having dared to

do anything yet. Julien, indignant at his cowardice, said to himself: "At the precise moment when ten o'clock strikes, I will carry out what, all day long, I have promised myself to do this evening, or I will go up to my house to blow my brains out."

"After a last moment of waiting and anxiety, during which the excess of emotion put Julien out of his mind, ten o'clock struck from the clock which was above his head. Each stroke of this fatal bell resounded in his poutine and caused a physical movement there.

"Finally, as the last stroke of ten o'clock was still ringing, he stretched out his hand and took that of Madame de Renal, who read it again immediately. Julien, without really knowing what was doing her, seized her again. Although much moved himself, he was struck by the icy coldness of the hand he took; he squeezed her with convulsive force; they made a last effort to take it away from him, but in the end this hand remained with him.

"His soul was flooded with happiness, not that he loved Mme de Rénal, but a terrible torture had just ceased...

"Midnight had long since struck; we finally had to leave the garden: we parted.... A heavy sleep seized Julien, mortally tired of the battles that timidity and pride had waged in his heart all day<sup>78</sup>."

Here is the other scene.

"I told her I'll be at her house at two o'clock," he said to himself, getting up, "I may be inexperienced and rude... but at least I won't be weak."

"Julien was right to congratulate himself on his courage; never

---

<sup>78</sup> *The Red and the Black*, I, p. 53.

had he imposed on himself a more painful constraint. As he opened his door, he was so shaking that his knees gave out under him, and he was forced to lean against the wall.

“He was without shoes. He went to listen at the door of M. de Renal, whose snoring he could make out. He was sorry. So there was no longer any excuse not to go to her house....

“Finally, suffering more a thousand times than if he had walked to death, he entered the little corridor which led to Madame de Renal's bedroom. He opened the door with a trembling hand and making a terrible noise....

“A few hours later, when Julien left Mme de Rénal's room, one could have said, in the style of a novel, that he had nothing more to desire....

“But in the sweetest moments, victim of a bizarre pride, he still pretended to play the part of a man accustomed to subjugating women; he made incredible efforts to pay attention to spoil what was lovable in him. Instead of paying attention to the transports he aroused, and to the remorse which heightened its vivacity, the idea of duty never ceased to be present in his eyes. He feared terrible remorse and eternal ridicule if he departed from the ideal model he had set himself to follow. In a word, what made Julien a superior being was precisely what prevented him from enjoying the happiness that lay beneath his feet. She is a young girl of sixteen who has charming colors and who, to go to the ball, has the madness to put on rouge<sup>79</sup>.”

Frequently repeated exercises of this kind, a fruitful experience, the evolution of the ego, eventually frustrated, if not totally, at least for the most part, Julien's shyness. A few years later, Stendhal wrote of him: “Since the seminary, he put men at their worst, and

---

<sup>79</sup> *The Red and the Black*, I, p. 83.

let himself be hardly intimidated by them<sup>80</sup>. And later, in his intrigue with Mademoiselle de La Mole, in Paris, shyness no longer plays any part.”

Finally, I myself presented, in a literary form, the self-observation of a shy person<sup>81</sup>. I can only refer the reader to it.

---

<sup>80</sup> *The Red and the Black*, I, p. 243.

<sup>81</sup> Paul Hartenberg, *The Wait*; Paris, Paul Ollendorff, 1901.

## CHAPTER 4

### **EVOLUTION, ETIOLOGY, VARIETIES**

Not scanned and translated, won't do this unless there is a compelling reason.

## CHAPTER 5

### **PATHOLOGICAL SHYNESS**

Not scanned and translated, won't do this unless there is a compelling reason.



CHAPTER 6  
**PROPHYLAXIS, THERAPY**

TBD

# Conclusions

TBD

# **PART 2**

## **FRENCH ORIGINAL TEXT**

A

MONSIEUR JULES CLARETIE

MEMBRE DE L'ACADÉMIE FRANÇAISE

*Témoignage de reconnaissance.*

P. H.

# Avertissement

Au début d'un ouvrage de ce genre, qui peut intéresser des lecteurs de catégories très diverses, il est bon d'indiquer en quelques mots selon quelles doctrines et quels principes il a été conçu, selon quelles méthodes il a été réalisé : on est ainsi renseigné d'emblée sur les opinions et les préférences de l'auteur, sur sa manière d'observer et d'interpréter les faits qu'il étudie, sur son équation personnelle pour ainsi dire, ce qui peut éviter dans la suite nombre d'obscurités, de malentendus et de méprises.

Cet avertissement préliminaire portera sur quatre points.

A. — Avant tout, ce travail sur « les Timides et la Timidité » est un essai de psychologie positive et moderne, de psychologie scientifique en un mot. On sait que depuis une vingtaine d'années environ une évolution considérable s'est accomplie en matière de psychologie. Se dégageant peu à peu des nuages de la métaphysique et des abstractions de la méthode introspective pure, l'étude de la pensée humaine a bénéficié de la clarté et de la précision des méthodes scientifiques objectives, et la psychologie s'est déplacée progressivement pour passer du domaine de la philosophie sur le domaine de la science.

Autrefois la psychologie était la « science de l'âme ». Le philosophe classique, en effet, supposait l'existence d'une âme, entité abstraite, indépendante et affranchie de toutes conditions matérielles, de toutes relations corporelles, dont il passait en revue les grandes facultés, la sensibilité, l'intelligence, la volonté. Son observation, directe ou indirecte, était toujours subjective, c'est-à-dire qu'elle puisait uniquement ses documents dans les notions

fournies au sujet par cette révélation « immédiate et intuitive » qui s'appelle la conscience. Ainsi la psychologie classique n'étudiait que les phénomènes de conscience, ou mieux, elle ne retenait des faits psychologiques complexes que l'élément conscience, en négligeant les autres éléments qu'elle rejetait délibérément et excluait de son champ d'observation, ne les considérant plus comme psychologiques, mais comme physiologiques. En conséquence, la psychologie était l'étude immatérielle, spirituelle, d'une activité sans base et sans organe, l'étude d'une âme indépendante et libre, affranchie des variations corporelles et les dominant de son essence surhumaine.

Bien différentes sont les doctrines du psychologue moderne. Pour nous, cessant de maintenir une distinction entre l'âme et le corps, renonçant au « dualisme » de la philosophie classique, nous affirmons au contraire que l'âme et le corps ne font qu'un, ne sont qu'un même objet considéré de deux points de vue opposés. Mille faits de la vie courante, mille preuves tirées du laboratoire et de la clinique nous démontrent que les états de l'âme ne sont que des états du corps, et en particulier, d'un organe corporel auquel est dévolu le privilège de la pensée et de la conscience : le cerveau. Et la psychologie se ramène pour nous à n'être plus que l'étude des fonctions de l'organe psychique, des fonctions du cerveau.

Or le cerveau est un organe matériel, un amas de substance vivante, où s'effectuent les phénomènes physiques et chimiques fondamentaux de la vie. La pensée aura donc pour base, pour substratum physiologique, les opérations physiques et chimiques du cerveau, et sera soumise, en conséquence, aux lois qui régissent ces opérations physiques et chimiques. Tout état de conscience correspond à un état du cerveau, à une modification intime de son protoplasma cellulaire. Le cerveau est l'organe de la

pensée et il n'y a pas de pensée sans organe.

Mais pas plus que la pensée n'est indépendante du cerveau, ce cerveau lui-même n'est indépendant du reste de notre corps. Par l'intermédiaire du système nerveux, il se trouve mis en relation avec tous les points de notre organisme, toutes les cellules de nos tissus : et il s'opère perpétuellement un échange d'actions et de réactions entre l'organisme et l'encéphale. L'autonomie fonctionnelle du cerveau est donc toute relative. Il ne crée aucune énergie, ne fabrique aucune force : il transmet, emmagasine, distribue seulement les énergies et les forces qui lui sont fournies. On pourrait le comparer à un vaste carrefour lumineux, éclairé par la lumière intérieure de la conscience, où s'entre-croisent d'innombrables voies fonctionnelles, où aboutissent d'innombrables chemins obscurs qui sont les conducteurs centripètes et d'où partent d'innombrables chemins obscurs qui sont les conducteurs centrifuges. Sans cesse des excitations arrivent au cerveau, le traversent, le quittent pour des destinations diverses : sans cesse, l'organisme lui fait subir ses influences, et sans cesse il impose à son tour son influence à l'organisme.

La psychologie scientifique doit donc tenir compte, non seulement des variations cérébrales qui conditionnent les opérations conscientes de la pensée, mais encore des variations corporelles qui s'accomplissent simultanément.

La pensée dépend non seulement du cerveau, mais du corps tout entier. Sans activité cérébrale, pas de pensée; sans activité somatique, pas d'activité cérébrale. Et en définitive il paraît aussi impossible de séparer l'âme pensante du corps matériel que d'isoler d'un objet une qualité de coloration ou de pesanteur.

Aussi dans tout le cours de ce travail me suis-je efforcé de

respecter le rapport naturel qui unit les deux aspects du phénomène psychologique, les variations cérébrales et somatiques d'une part, leur traduction consciente d'autre part. Toujours j'ai cherché à déterminer à la fois ce qui se passait dans l'organisme du sujet et ce qui se passait simultanément dans sa conscience, ce qu'il éprouvait intérieurement et ce qu'il manifestait extérieurement. Toujours je me suis préoccupé de la correspondance entre les apparences objectives et les apparences subjectives. A propos de chaque fait, j'ai cherché à mettre en accord les données de la physiologie cérébrale, nerveuse et viscérale avec les données psychologiques de l'introspection pure.

B. — La timidité consistant essentiellement en phénomènes d'ordre émotionnel, il est utile d'esquisser en quelques mots une théorie générale des émotions.

Les excitations qui alimentent l'activité du cerveau proviennent de deux sources différentes : les unes prennent naissance à la périphérie, dans les organes des sens externes, et fournissent la matière de la vie intellectuelle; les autres naissent à l'intérieur même du corps, dans les tissus et les organes, et fournissent la matière de la vie affective. Il existe donc deux ordres de sensations : sensations externes, sensations internes.

Mais parmi ces sensations internes, il en est encore de diverses catégories : les unes, comme la faim, la soif, la dyspnée, etc., traduisent les besoins, les malaises de l'organisme; les autres, comme les impulsions, les désirs, en expriment les tendances fonctionnelles; d'au-tres, comme les sensations musculaires, fournissent le sentiment du travail et de l'effort; d'autres enfin, comme les émotions, représentent les réactions de l'individu dans ses contacts avec le monde extérieur. En effet, chaque impression externe retentit dans la sensibilité intérieure, chaque sensation



provoque une réaction organique simultanée. Or, parmi ces réactions, certaines se distinguent assez bien des autres sensations internes, par des caractères d'intensité, de localisation, de durée et d'origine, pour que, tout en reconnaissant qu'elles ne sont que des modalités un peu différenciées de la cénesthésie, on puisse en faire une classe à part: ce sont les émotions.

Les émotions communes : peur, colère, joie expansive, etc., nous apparaissent donc comme des réactions personnelles de l'individu se produisant à l'occasion de ses contacts avec la réalité étrangère ou par la remémoration de ces contacts; elles ne sont autre chose que des résonances affectives de l'organisme qui répondent aux stimulations sensorielles venues du monde extérieur.

On voit que je me rallie à la théorie physiologique des émotions, mise en honneur par la fameuse thèse de James-Lange. Je crois en effet que l'émotion n'est pas un phénomène cérébral pur, mais qu'elle consiste essentiellement en variations organiques, dont le phénomène cérébral n'est que la projection sensitive. Ces variations organiques sont provoquées, il est vrai, par une représentation psychique antérieure, sensation ou souvenir, mais tant que le processus reste purement cortical, il n'y a pas d'émotion, et l'émotion ne commence que si l'organisme est intéressé et si la réaction somatique est mise en jeu<sup>82</sup>.

C'est pourquoi j'attacherai une grande place dans cette étude aux manifestations somatiques de la timidité.

C. — Je me déclare partisan de la doctrine de la priorité de la

---

<sup>82</sup> Cf. Hartenberg, *La peur et le mécanisme des émotions* (Revue philosophique, août 1899).

vie affective, et de sa préséance sur la vie intellectuelle, dans la totalité de la vie psychique. Cette doctrine déjà soutenue par Shopenhauer a été magistralement défendue par M. Ribot dans son beau livre sur « la Psychologie des Sentiments ». « Comparer, comme l'ont fait certains auteurs, la « sensibilité » et l' « intelligence » pour rechercher si l'une de ces deux « facultés » est supérieure à l'autre, est une question factice, déraisonnable, puisqu'il n'y a pas de commune mesure entre les deux et elle ne comporte aucune solution, sinon arbitraire. Mais on peut procéder objectivement et se demander si l'une est primaire et l'autre secondaire, si l'une vient se greffer sur l'autre, et dans ce cas, laquelle est le tronc et laquelle est la greffe. Si la vie affective apparaît la première, il est clair qu'elle ne peut être dérivée, qu'elle n'est pas un mode, une fonction de la connaissance, qu'elle existe par elle-même et est irréductible. Ainsi posée, la question est simple et la réponse est de toute évidence<sup>83</sup>. »

En effet dans l'évolution philogénétique comme dans l'évolution ontogénétique on voit toujours la vie organique, végétative, apparaître avant la vie animale : or la vie organique s'exprime par les appétits, les besoins, les émotions, matière de la vie affective; la vie animale, par les sensations et les représentations, matière de la vie intellectuelle. Chez les êtres inférieurs, la vie organique, qui consiste à se nourrir, à se défendre, à se reproduire, existe à peu près seule; chez l'homme, à l'état foetal et dans les premiers mois de l'existence, les besoins, les désirs représentent également à peu près toute l'activité psychique. Au point de vue physiologique, la vie organique et affective est donc nettement antérieure à la vie intellectuelle.

---

<sup>83</sup> Ribot, *Psychologie des sentiments*, p. 439; Paris, Alcan, 1895.

Quant aux preuves psychologiques, elles ont été éloquemment exprimées par Shopenhauer, lorsqu'il montre que la vie des émotions et des passions, qu'il assimile à la volonté, est universelle, fondamentale et souveraine.

Aussi, dans le complexe psychologique que l'on désigne par le terme collectif de Timidité, accorderons-nous toujours la priorité aux éléments émotionnels et affectifs sur les éléments intellectuels. La base même de la timidité consiste en réactions émotionnelles, primordiales et irréductibles : toutes les opérations intellectuelles qui s'y mêlent sont surajoutées et secondaires. Ce principe uno fois admis devient un précieux il conducteur qui évitera de s'égarer dans la complexité des états de conscience et la multiplicité des associations et des réactions concomitantes.

D. — Enfin, la méthode suivie dans cette étude est la méthode ordinaire de la psychologie scientifique.

Les renseignements ont été puisés aux sources suivantes :

1° *Observation simple* des sujets, rendue plus précise, plus minutieuse par l'habitude professionnelle de l'observateur et l'exercice de son diagnostic clinique. Nous avons étudié un certain nombre de timides, par le palper, la percussion, l'auscultation, etc., de la même façon que nous étudions des malades atteints de névroses ou de psychoses; nous avons recueilli leurs observations cliniques comme sont recueillies celles de ces malades.

2° *Auto-observation*, rédigée par le sujet lui-même, récit confidentiel de son histoire et description de ses symptômes. Nous avons réuni ainsi un certain nombre de confessions intimes où des timides nous content par le détail les phases, les caractères, les

conséquences, etc., de leur timidité.

3° Une *enquête par questionnaire* était utile, afin d'obtenir sur quelques points importants des réponses collectives émanant de personnes de condition sociale et de milieux très différents.

4° Des *interrogations directes* ont été posées à un certain nombre de personnalités, psychologues, écrivains, artistes, qui semblaient aptes à donner une opinion compétente sur la question.

5° Des *recherches expérimentales*, en vue de recueillir par des graphiques les réactions somatiques de la timidité, ont été entreprises, sans résultat malheureusement.

6° La *documentation bibliographique* n'a pas été négligée. Nous avons recueilli de toutes parts les faits et les exemples qui pouvaient servir à nos démonstrations, et nous avons multiplié à dessein les citations d'auteurs pour appuyer nos jugements personnels.

Malheureusement, dans le domaine de la psychologie proprement dite, les documents sont rares. La timidité a été presque universellement négligée par les chercheurs. Je ne connais que la seule monographie de M. Dugas, récemment parue, qui lui soit consacrée: c'est une étude d'introspection à peu près pure, pleine d'observations fines et d'analyses pénétrantes, excellente quant au côté subjectif de la question, mais où la partie physiologique et clinique fait entièrement défaut. J'ai eu occasion néanmoins de lui faire de larges emprunts.

En revanche, la littérature est un champ plus fertile. Biographies d'écrivains, confessions intimes, créations imaginaires,

nous présentent des types de timides nombreux et variés, dont nous analyserons les plus complets et les plus significatifs.

Telles sont les principales provenances des matériaux avec lesquels nous avons édifié ce livre. Nous l'avons fait avec le plus de netteté et de simplicité possible, au risque de tomber parfois dans le défaut de sécheresse de forme ou de schématisation excessive. Mais il nous a paru que pour un premier travail d'ensemble sur une question aussi délicate et aussi complexe que la timidité, la clarté devait être préférée à la subtilité et à l'élégance, et que la sobriété scientifique convenait mieux que l'éloquence littéraire. Aussi avons-nous à dessein raccourci maints développements et consenti à maintes omissions dans le constant souci de simplifier et d'alléger notre ouvrage.

Nous n'émettons d'ailleurs nulle prétention d'avoir fait œuvre complète et définitive. Notre ambition s'est bornée à bien poser un problème, sans chercher à le résoudre absolument. A côté de nos opinions et de nos arguments, nous admettons volontiers que d'autres opinions soient justes et que d'autres arguments soient valables. Nous ne refusons pas la discussion, nous la souhaitons au contraire de tous nos vœux; et notre plus vif désir est qu'elle vienne éclairer cette psychologie des timides et de la timidité à laquelle nous accordons un grand et légitime intérêt. Aussi toutes les objections, toutes les critiques, tous les conseils qu'on voudra bien nous adresser seront accueillis avec satisfaction. Chaque lecteur de bonne volonté pourra de la sorte devenir à quelque degré un collaborateur de notre tâche. Et à tous ces collaborateurs d'occasion, passés et futurs, à ceux qui nous ont aidé déjà, à ceux qui nous aideront encore, nous exprimons, en terminant, nos meilleurs remerciements et notre plus sincère gratitude.

# LES TIMIDES ET LA TIMIDITÉ

## CHAPITRE I

### DÉFINITION

*Qu'est-ce qu'un timide?* — Si l'on pose cette question à des personnes différentes, on obtient des réponses différentes. En voici quelques-unes des plus habituelles :

Le timide est celui qui n'ose pas;

Le timide est celui qui a peur des hommes;

Le timide est celui qui manque de confiance en lui-même

Le timide est celui qui craint toujours, par délicatesse, de froisser les autres;

Le timide est celui qui est honteux de lui-même; etc.

D'autre part, maints auteurs ont cherché à définir le timide.

« Le timide, dit Francisque Sarcey, est celui qui sait de science certaine ou qu'un instinct obscur avertit que, dans un cas donné, il ne trouvera jamais le mot qui faut dire, ni le geste qu'il faut faire, ni la contenance qu'il faut prendre; qu'il lui échappera une maladresse, ou, si vous ne haïssez pas le mot de l'argot boulevardier, une gaffe<sup>84</sup> . »

« Être timide, dit Dugas, c'est sans doute toujours être gauche ou stupide, mais être gauche ou stupide, ce n'est pas être nécessairement timide. Être gauche sans savoir qu'on l'est, c'est

---

<sup>84</sup> *Revue Bleue*, 20 juillet 1895.

n'être que lourd ou maladroit; être gauche, et savoir qu'on l'est, et souffrir de l'être, c'est là ce qui s'appelle être proprement timide<sup>85</sup>. »

Par ces exemples, dont il serait aisé d'allonger la liste, on voit de suite quelles idées diverses on peut se faire d'un timide et à quels points de vue divers on peut envisager le problème de la timidité. Il est donc nécessaire avant tout de préciser, sans équivoque possible, quels sont, à notre sens, les caractères essentiels d'un sujet timide, les attributs particuliers qui le font reconnaître, les modalités qui le distinguent d'un autre sujet qui ne l'est pas.

En quoi donc un timide se distingue-t-il d'un non-timide; quels signes présente le premier, qui font défaut au second? Tel est le point capital à établir nettement.

Pour être timide, il faut d'abord être enclin à éprouver une *certaine émotion*, dans *certaines circonstances*.

Quelle est cette émotion? Quelles sont ces circonstances?

L'*émotion* est un état complexe de trouble, de confusion, d'embarras, d'hésitation, de crainte, de scrupule, de pudeur, etc., qui présente un tableau plus ou moins rempli et s'accompagne de manifestations plus ou moins marquées, telles que battements de cœur, angoisse, sueur froide, tremblement, rougeur du visage, etc. Tous ces symptômes sont faciles à constater, chez soi-même, si l'on est timide, ou bien chez les autres.

Si nous analysons plus minutieusement ce complexe

---

<sup>85</sup> Dugas, *Timidité*, p. 11: Paris, Alcan, 1898.

émotionnel, nous voyons que tous les éléments qui le constituent peuvent se grouper autour de deux émotions fondamentales : d'une part la peur; d'autre part, la honte. En effet, à la peur appartiennent les palpitations, l'angoisse, la sueur froide, le tremblement; à la honte appartiennent la confusion, la pudeur, le scrupule, la rougeur du visage. D'ailleurs les mots de peur et de honte sont des termes couramment employés pour désigner l'état émotionnel du timide, selon que les signes de l'une ou de l'autre émotion y sont prédominants. Tout timide qui va tenter une démarche importante vous dira : « J'ai peur ». Tout candidat à un examen, même s'il est assuré du succès, déclare avoir peur. D'autres au contraire se servent de préférence du mot honte.

« Naturellement timide et honteux, dit J.-J. Rousseau, je n'eus jamais plus d'éloignement pour aucun défaut que pour l'effronterie<sup>86</sup>. »

« Une des grandes causes de nos tourments, c'est la mauvaise *honte*. Pour un jeune homme, c'est une alaire que d'entrer dans un salon. Il s' imagine que tout le monde le regarde et meurt de peur qu'il n'y ait quelque chose dans sa tenue qui ne soit absolument irréprochable. Un de nos amis souffrait plus que personne de celle *timidité*<sup>87</sup>. »

L'émotion du timide nous apparaît donc comme une combinaison, en proportions variables, de peur et de honte.

Mais cette peur et cette honte du timide sont-elles la peur et la honte véritables? Nullement. Car si les symptômes de ces émotions

---

<sup>86</sup> *Confessions*, 1re partie, liv. I.

<sup>87</sup> Prosper Mérimée, *Portraits historiques et littéraires*, p. 112; Michel Lévy, Paris, 1874.



se manifestent chez le timide, par contre, leur étiologie naturelle et légitime fait défaut.

La peur vraie, en effet, survient en présence d'un danger réel, d'une situation alarmante : accident, incendie, agression, précipice, animal sauvage, désastre, etc. elle apparaît comme l'émotion défensive par excellence, dont la révolte agite et stimule avec violence un organisme en péril. Tandis que l'émotion du timide, quand survient-elle? Dans une situation banale, devant l'accomplissement d'un acte où la sécurité de la vie ne court aucun danger. Que risque celui qui n'ose pas entrer dans un canteen, dont le cœur bat en traversant un salon, qui tremble en sonnant à la porte d'un protecteur? Riens absolument rien. Son émotion n'a aucune excuse légitime, sa peur n'a aucun motif véritable. Ce n'est qu'une *fausse peur*.

De même pour la honte. La honte vraie apparaît toujours à l'occasion d'un acte qui la provoque, d'un événement qui la justifie : faute commise, indécatesse, maladresse, pudeur choquée, etc. Mais l'enfant timide qui rougit dès qu'on le regarde, a-t-il une faute à se reprocher? Aucune. Il est honteux sans raison. Et il se passe pour la honte, ce qui se passe pour la peur : l'une comme l'autre sont illogiques, illégitimes, surviennent sans qu'il y ait une cause déterminante suffisante dans les circonstances extérieures. Et de même que la peur du timide était une *fausse peur*, sa honte est une *fausse honte*.

Fausse peur et fausse honte sont donc les deux éléments qui se trouvent combinés dans l'émotion du timide. Cette combinaison peut s'effectuer dans la pratique suivant des proportions très variables. Tantôt les deux éléments sont égaux en importance : le sujet est aussi craintif que honteux. Tantôt l'un des deux éléments

l'emporte sur l'autre et l'une des émotions avance au premier plan, tandis que l'autre reste plus effacée. Le sujet est surtout craintif, ou surtout honteux, et son émotion se traduit surtout par les palpitations, l'angoisse, la sueur froide, dans le premier cas, tandis qu'elle se traduit surtout par la rougeur, la confusion, dans le second cas. Tantôt enfin l'émotion est toute en fausse peur ou toute en fausse honte et présente uniquement les signes respectifs de la peur ou de la honte.

Les *circonstances* dans lesquelles se déchaîne l'émotion du timide sont bien caractéristiques. Quand survient cette émotion? Dans une condition unique : en présence de l'être humain. C'est en face de son semblable seulement que le timide se trouble, rougit, s'angoisse, tremble, sent palpiter son cœur, soit qu'il se trouve directement placé devant lui, soit qu'il doive l'affronter dans une démarche prochaine. C'est la présence seule de l'homme, ou l'idée de sa présence, qui possède le privilège d'émouvoir sa sensibilité craintive. Se montrer à des hommes, parler, marcher, se tenir sous leurs regards, les regarder eux-mêmes et recevoir leurs réponses, voilà les actes que le timide redoute et évite exclusivement.

Ainsi, l'unique occasion où le timide est intimidé, c'est au contact de son semblable. Rendu à la solitude qui lui est chère, toute anxiété s'apaise, toute émotion s'évanouit. Il peut être d'ailleurs infiniment courageux, capable de toutes les intrépidités et de tous les héroïsmes, sachant considérer le danger en face, désirant assumer toutes les responsabilités : mais à condition qu'il se trouve seul, qu'il ne se sente pas regardé. Le voisinage d'un ours, d'un lion, d'un crocodile ne lui ferait peut-être pas peur devant une face humaine, il perd toute décision et tout courage.

M. Dugas a bien marqué cette nuance.

« La timidité n'est pas la crainte (timor): elle n'est pas non plus une disposition à la crainte (timiditas). On ne fait pas aux effrontés cet honneur de les appeler des braves; on ne doit pas faire aux timides cette injure de les confondre avec les poltrons et les lâches. Tandis que la crainte est causée par les choses, la timidité ne peut l'être que par les personnes. On craint en effet un mal réel, le danger, la souffrance, la mort, et si on craint aussi les personnes, c'est seulement en tant qu'elles peuvent nuire, c'est-à-dire qu'elles sont l'occasion ou la cause présumée d'un mal réel. Au contraire, on est intimidé par les personnes, et on l'est par elles, alors qu'on n'est en droit d'en rien craindre, et qu'on n'en craint effectivement aucun mal, alors qu'on les sait bien disposées, indulgentes et bonnes, *a fortiori* inoffensives<sup>88</sup>. »

Mais, en plus de l'émotion spécifique, le timide présente encore d'autres marques.

Si brève, si légère qu'elle soit, la crise émotionnelle, envahissant durant un instant le champ de la conscience, laisse des traces dans l'organe psychique, s'enregistre dans la mémoire. Cette mémoire, qui est non seulement psychologique, mais encore et avant tout physiologique, c'est-à-dire matérielle, va conserver le souvenir latent de l'événement accompli, avec ses attributs particuliers, ses conditions extérieures et intérieures, souvenir associé aux autres événements psychologiques simultanés ou voisins qui ont traversé, au même instant, le champ de la conscience. Il se constitue ainsi une ébauche d'association entre le souvenir de l'émotion ressentie et ceux des circonstances qui ont provoqué, favorisé ou accompagné son apparition. A la première

---

<sup>88</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 2.

expérience, l'association est encore très faible, comme un fil très ténu.

Mais, à chaque reproduction du phénomène, l'association se renforce, pour acquérir finalement la résistance et la solidité d'un écheveau puissant. De telle sorte qu'au bout d'un temps donné les moindres détails des événements qui ont provoqué ou accompagné l'émotion suffiront à en évoquer infailliblement le souvenir.

La persistance de ce souvenir, qui puise son énergie dans les sources de la vie affective, devient dès lors une force, une tendance impulsive ou frénatrice, qui pèsera de tout son poids dans le débat de certaines déterminations volontaires. Même en dehors de la présence redoutée de ses semblables, l'émotion du sujet manifeste encore son existence, en faisant intervenir des motifs empruntés à la mémoire, dans la délibération de certains actes. Ainsi, sans aucune émotion active, le timide subit encore l'influence de sa timidité. Elle agit sur sa volonté, elle dirige sa conduite. Elle détermine chez lui certaines dispositions mentales, qui sont le résultat direct de l'émotion qu'il se connaît, qu'il sait ressentir en face de certaines personnes, dans certaines circonstances. Il se forme ainsi certaines habitudes de penser, certaines façons d'agir certaines tendances à s'abstenir, toute une orientation spéciale des réactions et de la conduite, dont son émotivité est la seule cause, et qui constituent par leur ensemble une modalité du caractère.

C'est donc à la fois par son émotion immédiate et par ses conséquences lointaines que le timide se distingue du « non-timide ». Nous appellerons timide celui qui est enclin à s'émotionner dans les conditions indiquées, par la seule présence de son semblable, et dont le caractère subit la réaction de cette émotion. Ainsi, la timidité proprement dite comprend deux parties : l'émotion, l'accès

de timidité, puis l'influence consécutive de cette émotion sur la vie mentale, déterminant le caractère propre des timides; ou encore, en d'autres termes, la crise émotionnelle d'une part, l'état mental inter-paroxystique d'autre part.

Nous aurons à étudier successivement, aux points de vue physiologique et psychologique, l'émotion, l'*accès de timidité*, et l'état mental, le *caractère des timides*.

## CHAPITRE II

### L'ACCÈS DE TIMIDITÉ

Puisque l'accès de timidité est semblable aux réactions de la peur et de la honte combinées, adressons-nous d'abord à ces deux émotions plus simples et commençons par les considérer chacune séparément : ce que nous savons déjà de leur mécanisme nous aidera à comprendre le mécanisme de l'émotion plus complexe des timides.

#### LA PEUR

La peur a été soigneusement étudiée dans ces dernières années et elle représente sans doute la mieux connue de nos émotions. J'ai déjà dit comment je me ralliais à la théorie physiologique des émotions, considérant l'émotion comme une réaction intérieure de l'organisme, dont le retentissement, propagé par les voies centripètes jusqu'à l'écorce cérébrale, traduit l'émotion dans la conscience. Pour nous, l'émotion est avant tout constituée par des éléments moteurs ou des mouvements élémentaires.

« Une émotion, dit M. Ribot, ost un état complexe synthétique, qui se compose essentiellement de mouvements produits et arrêtés, de modifications organiques (dans la circulation, la respiration, etc.), d'un état de conscience agréable ou pénible, ou mixte, propre à chaque émotion<sup>89</sup>. »

Ainsi l'émotion, comme son étymologie l'indique déjà, est avant tout un mouvement. On pourrait ajouter un mouvement intérieur.

---

<sup>89</sup> Ribot, *Psychologie des sentiments*; Paris, Alcan, 1897.

En effet, s'il est vrai que dans toute émotion interviennent à la fois des muscles de la vie de relation et des muscles de la vie organique, il faut bien reconnaître que ces derniers prennent une importance prépondérante.

Ce sont les mouvements des organes et des viscères qui dominent la scène : ceux des membres et du tronc sont bien moins accentués, lorsqu'ils existent. Seuls les petits muscles de la face, du larynx, du thorax sont fréquemment intéressés. Mais jamais, en tout cas, une émotion n'est constituée par ces grands mouvements et ces grands déplacements du corps qui sont la règle dans les manifestations extérieures de la vie de relation. On peut donc assez légitimement définir l'émotion un mouvement intérieur.

Mais ce n'est pas tout. L'émotion est en outre « une manifestation organisée de la vie affective », comme dit encore M. Ribot. Chaque émotion primaire est un com-plexus inné, une réaction adaptée à une certaine fin, une synthèse de mouvements coordonnés et combinés dans des rapports qui sont spécifiques et invariables pour chaque émotion. Ainsi comprise, une émotion définie est l'équivalent d'un geste défini. Seulement les mouvements de la première se passent surtout en dedans, les mouvements du second se passent surtout en dehors.

Les grandes émotions primaires sont : la peur, la colère, la joie, la tristesse. Chacune d'elles est donc un complexe organique moteur, qui est caractérisé par la combinaison des éléments qui le constituent, de même qu'un mot est caractérisé par l'ordre et la disposition des lettres qui le constituent. A chacune des réactions organiques élémentaires, correspond une certaine part de conscience, et l'ensemble de ces parts de conscience formera le tableau subjectif de l'émotion, qui sera ainsi une projection fidèle

de l'état organique sur l'écorce cérébrale. L'étude analytique d'une émotion se compose donc de deux parties bien distinctes : A, l'étude des réactions primitives de l'organisme qui entrent en jeu dans l'émotion; B, l'étude de la conscience de ces réactions, de ses qualités et de ses variantes.

A. — Quelles sont les réactions élémentaires qui entrent en jeu dans la peur?

Ces réactions intéressent : 1° l'appareil circulatoire; 2: l'appareil respiratoire; 3° les muscles lisses des organes internes; 4° les muscles de la vie de relation.

1° Un des signes les plus importants de la peur est représenté sans contredit par les palpitations cardiaques.

Lorsqu'on est surpris par la peur, il est bien rare qu'on n'éprouve d'abord un choc au cœur, suivi de battements violents. De même, dans un état de peur prolongée, le cœur bat fortement. Ces réactions ont d'ailleurs été exactement mesurées au sphymographe.

En même temps que le cœur, réagissent les vaisseaux. Il y a dans la peur une constriction généralisée des petits vaisseaux. Ce phénomène, mesuré également à l'aide des différents plétysmographes, se manifeste objectivement par des symptômes que chacun peut remarquer : la vasoconstriction détermine la pâleur des téguments, le refroidissement périphérique, le frisson.

2° Les troubles respiratoires sont aussi très nets : les expérimentateurs ont observé une augmentation en vitesse et en profondeur de la respiration, parfois de l'irrégularité du rythme respiratoire.



Voici d'ailleurs les conclusions suggérées à MM. Binet et Courtier par leurs recherches sur ce sujet spécial :

« Dans ces différentes manifestations de la peur, il ya eu constamment de la vasoconstriction. Celle-ci a seulement varié d'intensité; légère dans certains cas, elle a été souvent assez forte pour effacer complètement le pouls; dans d'autres circonstances, le tracé a beaucoup ondule, et la pulsation, en reprenant son amplitude, a eu un dichroïsme amolli. Le cœur, dans la grande majorité des cas, a subi une accélération, qui parfois même a été très considérable, surtout quand l'anxiété était intense. La respiration, malheureusement, n'a pas été prise régulièrement; mais, toutes les fois qu'on l'a enregistrée, on s'est aperçu qu'elle augmentait à la fois de vitesse et de profondeur. Le type respiratoire paraît être bien net : respiration très profonde, avec suppression totale de la pause inspiratoire et expiratoire<sup>90</sup>. »

Ces variations paraissent dues au spasme des muscles qui interviennent dans la mécanique respiratoire, aussi bien les muscles extrinsèques (intercostaux, sternocléidomastoïdien, diaphragme, etc.), que les muscles intrinsèques de Reisseisen.

3° Le spasme des muscles lisses des organes donne lieu à une série de symptômes bien caractéristiques :

Pour la peau, hérissément des bulbes pileux et chair de poule. Expression des glandes sudorales, d'où sueur refroidie par l'anémie cutanée concomitante;

Pour l'estomac, nausées, vomissements;

---

<sup>90</sup> *Année psychologique*, 1897, p. 80; Paris, Schleicher frères.

Pour le foie, désordres biliaires;  
Pour la vessie, ténésme, incontinence ou rétention;  
Pour l'intestin, colique et diarrhée.

4° Les troubles des muscles de la vie de relation se manifestent surtout dans les petits muscles de la face, dont la contraction produit l'expression spéciale de la peur et de l'épouvante. Les troubles de la langue, joints aux troubles respiratoires et psychiques, produisent le bredouillement et l'embarras de la parole. Quant aux muscles des membres, ils sont touchés à des degrés variables, depuis le tremblement, l'incoordination de la crainte, jusqu'à la paralysie complète de la terreur.

L'explication de ces troubles moteurs est assez délicate à fournir : Lange les attribuait à une anémie des régions motrices du cerveau. Mais Mosso a démontré expérimentalement que dans toute émotion, il y a toujours congestion cérébrale. On pourrait les expliquer soit par un mécanisme musculaire, soit par un mécanisme nerveux : dans le premier cas, on supposerait que les muscles anémiés par la vasoconstriction deviennent impropres à leur contraction normale; dans le second cas, l'équilibre nerveux troublé par le choc émotionnel rendrait les voies centrifuges inaptées à une conduction régulière des excitations. Il ne serait d'ailleurs pas impossible que ces deux mécanismes vinssent associer leurs actions.

B. — Tels sont, brièvement indiqués, les phénomènes qui se passent dans le corps du sujet. Mais ces phénomènes retentissent dans le cerveau, se traduisent dans la conscience. En d'autres termes, ils sont sentis. Comment sont-ils sentis?

Le renforcement et l'accélération des battements du cœur

donnent naissance à la sensation de palpitations, les palpitations n'étant autre chose que la sensation pénible des battements du cœur.

Les palpitations, jointes à la conscience de la difficulté de respirer, à la dyspnée respiratoire, donnent le sentiment bien connu d'oppression et d'angoisse. Au spasme des muscles respiratoires il faut attribuer encore le serrement de gorge, dû peut-être au rétrécissement des premières voies aériennes, et la constriction épigastrique, qui paraît produite par la tension du diaphragme.

A la vasoconstriction périphérique se rattachent la sensation de froid et le frisson;

Aux spasmes de l'estomac, de la vessie, de l'intestin, correspondent les nausées, les envies impérieuses de la miction et de la défécation;

Aux désordres musculaires, le sentiment d'impuissance d'abattement, d'anéantissement.

Mais la conscience subit en outre, durant l'accès de peur, des troubles qui ne correspondent pas à des phénomènes objectifs somatiques indiqués plus haut. Ce sont, en particulier, l'obtusion sensorielle et la confusion mentale. En effet, il existe habituellement de la diminution de l'acuité des sens : vision, audition, goût, toucher; parfois même de l'anesthésie complète, et en même temps, de la confusion des images, de la diminution de la mémoire, une impossibilité de rappeler et d'enchaîner les idées selon le processus normal du raisonnement logique.

L'explication physiologique de ces phénomènes très délicate. Il est probable qu'il se produit, au moment de l'émotion, dans toutes les sphères sensorielles et intellectuelles du cerveau, un amoindrissement de l'activité psychique, d'où diminution de la conscience, et aussi de la mémoire consécutive, car souvent les sujets ne se rappellent aucun détail extérieur survenu durant leur accès de peur. Il semble qu'à cet instant toute la quantité disponible d'activité cérébrale soit condensée dans les zones des fonctions organiques et utilisée par l'hyperesthésie cénesthésique et les spasmes réflexes, au détriment des zones des fonctions de relation, et qu'ainsi se réalisent l'hypoesthésie sensorielle et l'adynamie musculaire, par un mécanisme de balancement fonctionnel qui paraît d'ailleurs la règle pour l'activité des centres nerveux.

Tels sont, indiqués d'une façon sommaire, les divers éléments qui, par leur combinaison, constituent l'émotion de la peur. Pour plus de renseignements, nous ne pouvons que renvoyer aux travaux spéciaux sur cette question.

## LA HONTE

Nous sommes malheureusement beaucoup moins riches en documents sur la honte que sur la peur. La honte, en effet, est une émotion beaucoup moins nette et aussi beaucoup moins pure que la peur. De plus elle ne se manifeste pas par des réactions objectives aisément constatables. Sans rappeler les diverses théories émises par Darwin, Spencer, James, Mantegazza, etc., théories qui ne sont que de simples hypothèses, je me contenterai de noter l'opinion que donne M. Ribot sur la honte.

Cet auteur étudie ensemble diverses émotions, qu'il considère comme apparentées, la honte, la pudeur, la timidité, la modestie;

elles possèdent un mode d'expression physique commun: la rougeur du visage, due à une paralysie momentanée des nerfs vasoconstricteurs.

« On connaît les explications ingénieuses de Darwin sur ce point : celui qui se croit l'objet des regards, dirige son attention vers son propre visage, d'où suit une augmentation de l'afflux sanguin vers cette partie du corps. Elles sont actuellement rejetées. Les expériences de Mosso et autres, sur la circulation sanguine, justifient plutôt la thèse de Wundt, qui voit dans le relâchement momentané de l'innervation vasomotrice — cause de la rougeur du visage — un phénomène compensateur de l'accélération des battements du cœur produite par l'émotion<sup>91</sup> . »

Au contraire, Bechterew et Misslawski, qui ont poursuivi des études expérimentales sur ce sujet, pensent que la rougeur est due à une dilatation active des vasodilatateurs, provoquée par l'excitation de certains centres corticaux vasodilatateurs, qu'ils localisent dans le lobe pariétal. « Il est plus que vraisemblable que ce son en particulier ces centres corticaux qui entrent en activité dans certains états psychiques et que cette activité fonctionnelle se manifeste par la rougeur du visage et d'autres parties du corps, telles que le cou, la poitrine, etc.<sup>92</sup> » Quel que soit le mode de la dilatation vasculaire, celle dilatation existe, comme signe objectif de la honte. Quant à la représentation subjective de la honte, elle comprend : d'abord la conscience de la chaleur et de la congestion du visage; puis un certain sentiment de con-fusion, de malaise assez difficile à définir, et une tendance à se cacher, à se soustraire aux regards des personnes présentes.

---

<sup>91</sup> *Psychologie des sentiments*, p. 471.

<sup>92</sup> Cité par Soury, *Système nerveux central*, t. II; Paris, Carré, 1899.

Pour M. Ribot, d'autres éléments, dérivés de « self-feeling », de l'amour-propre, entreraient aussi dans la constitution de l'émotion du timide. On pourrait peut-être en trouver d'autres encore. A la vérité, l'investigation la plus minutieuse finit par s'égarer dans les subtilités de ces manifestations affectives. Dans ces émotions complexes, « l'analyse trouve et isole leurs éléments, sans pouvoir se vanter de les avoir découverts tous.<sup>93</sup> »

Pour la clarté de cette étude nous nous en tiendrons ici à considérer l'accès de timidité comme une combinaison de peur et de honte. Ces deux émotions suffisent pour nous en faire comprendre toutes les manifestations importantes.

## L'ACCÈS DE TIMIDITÉ

Ainsi nous admettons que les variations circulatoires, respiratoires, musculaires, organiques, etc., que nous venons de passer en revue s'associent pour former la base physiologique de l'accès de timidité. Ces variations donnent lieu à des symptômes divers : symptômes sensitifs, symptômes moteurs, symptômes vasculaires, viscéraux et sécrétoires, symptômes psychiques.

### A. — Symptômes sensitifs.

La sensation principale est l'*angoisse*. Ses caractères sont trop universellement connus pour qu'il soit utile de les décrire. D'ailleurs il semble qu'ils varient un peu suivant les sujets, soit en qualité, soit en localisation, car son siège maximum est accusé tantôt à la gorge, tantôt dans la région précordiale, tantôt au creux épigastrique.

---

<sup>93</sup> Ribot, *Psychologie des sentiments*, p. 279.

L'angoisse est habituellement accompagnée d'un sentiment d'*étouffement* et de *constriction thoracique*. Nous avons vu déjà que ces symptômes relevaient des désordres de la mécanique respiratoire.

La sensation des *palpitations* est aussi fréquemment présente.

La rougeur est ressentie comme une *bouffée de chaleur* au visage.

Plus rarement on note la sensation de refroidissement superficielle et profonde, le frisson, la rétraction de la peau; la sensation de faiblesse musculaire, de déroboement des jambes;

Enfin le tableau est complété parfois par un malaise corporel indéfinissable, sans qualités nettes et sans localisation possible. On ne peut que signaler ici ces impressions cénesthésiques, qui échappent à toute description, et que seule l'expérience personnelle apprend à connaître.

## B. — Symptômes moteurs.

Le plus appréciable est le *tremblement*. Semblable au tremblement émotif ordinaire, il consiste en petites oscillations, brèves, rapides, segmentaires, qui ne sont sans doute que l'exagération, sous l'influence de l'émotion, de cette trémulation légère que la méthode graphique a décelée dans les muscles à l'état physiologique. Ce tremblement affecte de préférence les mains, es bras, les mollets, la langue, mais il peut, dans certains cas, devenir généralisé.

A côté du tremblement, il existe un certain degré de *faiblesse* et de *raideur musculaires*. La faiblesse musculaire se mesure aisément au dynamomètre, qui révèle une diminution dans l'énergie de la contraction volontaire, Quant à la rigidité, elle paraît due à un état spas modique et à une lenteur de contraction, semblables à la contracture des hémiplegiques et à celle de la maladie de Thomsen.

Ces troubles musculaires de l'émotion sont manifestes surtout pour les petits muscles à fonctions précises et délicates. Ainsi chez le pianiste intimidé qui exécute en public, les doigts se raidissent parfois au point de rendre le jeu impossible. Chez le violoniste, l'émotion non seulement raidit les doigts, mais élève le son. Ce phénomène s'explique par la contracture spasmodique des muscles du bras et de la main, où la prédominance normale des fléchisseurs sur les extenseurs a pour effet de faire monter involontairement la main le long du manche de l'instrument.

La raideur musculaire au moment de l'émotion donne lieu encore au phénomène suivant. Si, dans une rue déserte, on est sur le point de croiser un passant qui vient en sens inverse sur le même trottoir, et si on le regarde fixement, il n'est pas rare qu'au moment du croisement, l'inconnu laisse traîner une ou plusieurs fois ses talons sur le sol. C'est un timide, troublé par le regard fixe, et chez qui une ébauche d'émotion a déterminé une raideur subite des jambes.

Il existe enfin, sous l'influence de l'émotion, de l'*incoordination musculaire*, de l'*ataxie motrice*. Les mouvements perdent leur régularité et leur harmonie : ils ne sont plus adaptés, avec la précision habituelle, au geste, au travail qu'ils doivent accomplir.



Tous ces désordres musculaires se joignent pour provoquer la *gaucherie*, la *maladresse* du timide. De là son embarras, ses mouvements saccadés, ses gestes malheureux. Les petites mésaventures des timides sont courantes : ils trébuchent dans le lapis du salon, laissent tomber leur chapeau, renversent leur tasse de thé, etc., sont désorientés pour l'acte le plus simple, ne sachant comment marcher, ni comment se tenir, ni comment se tenir, ni comment s'asseoir, ni que faire de leurs pieds, de leurs mains, de toute leur personne.

Enfin, parmi les symptômes moteurs, les *troubles de l'élocution* méritent une mention spéciale.

Ces troubles relèvent en réalité d'une quadruple cause : psychique (confusion mentale), laryngée (spasme des cordes vocales), respiratoire (dyspnée), linguale et labiale.

L'influence de la dyspnée est aisée à comprendre. Pour que la parole soit courante, il faut dans le jeu respiratoire, de la souplesse et de l'aisance. Or, chez le timide, comme nous l'avons vu dans la peur, la respiration devient laborieuse, saccadée, avec accélération et augmentation des inspirations et suppression des pauses. L'émission de la voix se ressentira de ces modifications : et la parole sera sèche, brève, dure, heurtée, saccadée.

Du côté du larynx, il y a spasme des cordes vocales et de la glotte, et par suite, difficulté de l'émission d élévation du son. La voix s'affaiblit et monte toujours pendant l'émotion, comme le démontre l'exemple bien connu des chanteurs.

Enfin, la langue, les lèvres, les joues participent aux désordres musculaires: tremblement des lèvres, bredouillement,

balbutiement, etc.

Si l'émotion est très intense, il peut arriver que le son ne se produise plus : il y a aphonie et mutisme complets. Nous retrouverons tous ces symptômes à propos du « trac » des artistes.

Sur ces troubles du langage chez les timides, j'ai demandé son opinion au D' Chervin, directeur de l'Institut des Bègues de Paris, qui possède en cette matière une compétence et une expérience spéciales. Il a bien voulu me rédiger une note, dont voici les passages essentiels :

« L'influence de la timidité sur le langage est fréquente et souvent très considérable. Néanmoins, il faut reconnaître qu'elle n'est qu'un épisode, comme la timidité peut en provoquer pour toutes les fonctions. La phonation est une des fonctions les plus délicates, non seulement au point de vue du mécanisme, mais encore une des plus sensibles aux actions réflexes. Il en résulte que la timidité comme la peur et toutes les causes d'émotivité ont un retentissement presque absolu sur le langage. Et on peut dire que toutes les fois qu'il y a détresse nerveuse, il y a, par voie de conséquence, trouble de la parole.

« Je n'ai pas à décrire ici les symptômes et les causes de la timidité. Je dirai seulement que son influence se fait sentir sur le langage comme une sorte d'*ivresse psychique* qui empêche celui qui en est atteint, à un certain degré, de garder l'équilibre et la coordination de sa pensée et de l'articulation des mots. De même, l'ivresse alcoolique prolongée trouble l'équilibre du corps et l'harmonie des mouvements combinés. »

Le Dr Chervin insiste sur la nécessité de différencier les

troubles du langage de l'accès de timidité et ceux des phobies verbales.

« Il s'agit la d'autre chose : d'un phénomène spécial, caractérisé par une peur involontaire, irraisonnée et accompagnée d'un sentiment d'angoisse, non seulement lorsqu'il faut prononcer certaines lettres ou certains mots, mais encore à la seule pensée d'avoir à les prononcer.<sup>94</sup> »

Il est à remarquer que l'émotion désorganise bien plus gravement les mouvements volontaires, ou peu adaptés à leur but, que les mouvements automatiques habituels, résultat d'une adaptation déjà ancienne. Lorsqu'une série de gestes est devenue automatique, ces gestes peuvent se dérouler malgré la plus intense émotion, la plus obscure confusion de l'esprit. N'est-ce point ce qui se passe chez le chanteur, chez l'artiste, qui débite son rôle appris machinalement, sans aucun contrôle conscient, au point qu'il ne se souvient plus parfois de l'avoir débité. Les images verbales, apprises et enchaînées par les répétitions, se sont déroulées d'elles-mêmes, comme le cylindre d'un enregistreur automatique.

Ces phénomènes d'automatisme pendant les crises émotionnelles ne sont d'ailleurs pas particuliers aux

Timides : ils se retrouvent également dans toutes les grandes crises émotionnelles<sup>95</sup>.

### C. — Symptômes vasculaires, viscéraux et sécrétoires.

En première ligne vient la *rougeur*.

---

<sup>94</sup> Chervin, *Des phobies verbales*; Sociétés d'études scientifiques, Paris, 1895.

<sup>95</sup> Voir : Janet, *Automatisme psychologique*; Paris, F. Alcan.

Dans la plupart des cas de timidité, le sujet rougit, soit au début, soit à la fin de son accès. Il sent à l'avance le sang lui monter à la tête, son visage se congestionner et s'empourprer. La surface occupée par la rougeur varie avec le degré de l'émotion et aussi avec les sujets. Les parties les plus susceptibles de rougir sont les pommettes et le front. Mais souvent la rougeur ne s'en tient pas là : elle envahit toute la face, jusque derrière les oreilles qui sont elles-mêmes congestionnées; parfois, la rougeur gagne le cou et même la poitrine.

La *pâleur* est moins fréquente. Certains sujets palissent d'abord, rougissent ensuite, tandis que d'autres, inversement, rougissent d'abord et palissent ensuite. Il y a enfin des sujets qui ne rougissent ni ne pâlisent. Chez ceux-là, l'émotion de honte est minime et l'accès de timidité est constitué presque entièrement par l'émotion de peur.

Les troubles viscéraux sont ceux déjà indiqués à propos de la peur : ils portent en même temps que sur le cœur, le diaphragme, etc., sur l'estomac (*nausées, vomissements*), le foie (*ictère émotif*), la vessie (*ténesme, incontinence* ou bien *rétenion émotive*), l'intestin (*colique, diarrhée*). Ils sont dus sans doute à la contraction des fibres lisses de ces organes.

Le plus manifeste des troubles sécrétoires est le *transpiration cutanée*. Tantôt les mains seules, tantôt le front et le cuir chevelu, tantôt le corps tout entier se couvrent de sueur glacée et profuse. On s'est demandé comment il pouvait se faire qu'avec une vasoconstriction, il y eût quand même sécrétion sudorale. Il est probable que, dans ce cas, la contraction des fibres lisses ne fait qu'exprimer le contenu des glandes sudoripares. Malgré l'anémie de la peau, il y a donc transpiration et, à cause de cette anémie, la

sueur est glacée.

Les sécrétions gastrique, biliaire, intestinale sont également troublées.

La sécrétion salivaire est le plus souvent tarie : d'où *sécheresse de la bouche et de la gorge*.

#### D. — Symptômes psychiques.

Ils expriment en général une diminution de l'activité des centres psychiques supérieurs du cerveau : diminution de la conscience, de l'attention, de la mémoire, du Jugement, du raisonnement, de la détermination volontaire.

*Obtusion sensorielle.* — L'acuité sensorielle est parfois considérablement amoindrie. Le sujet voit mal, ne distingue pas les détails des objets qui l'environnent. Tout lui apparaît comme vu à travers un voile tendu devant ses yeux. Aussi commet-il des erreurs semblables à celles des myopes ordinaires. De même, il entend mal. Il ne distingue pas les paroles qu'on lui adresse. Il lui semble que les sons et les bruits lui parviennent à travers une couche de substance isolante.

Mêmes phénomènes pour l'odorat, le goût. A table, le timide, troublé par sa voisine, ne perçoit pas le bouquet des vins qu'il boit, la saveur des aliments qu'il avale. Il n'en reconnaît ni les qualités, ni les défauts.

Il en est encore de même pour le tact et le sens musculaire. Il ne sent ni le froid, ni le chaud, ni la douleur due à un contact périphérique. Il accomplit des mouvements et des gestes dont il n'a

aucune conscience.

*Inattention.* — Avec le minimum de conscience dont dispose le timide, il lui est impossible de fixer son attention sur aucune opération mentale. L'attention se diffuse, s'éparpille sur quelques impressions qui le frappent : mais il est tout à fait incapable de la concentrer pendant un certain temps sur l'une de ces impressions. Elle est passive, flottante, à la merci des excitations périphériques ou internes.

*Irréflexion.* — Il est également incapable de rassembler ses idées, de les associer par un lien logique. Le jugement et le raisonnement sont impossibles. Dans un examen, un concours, malgré les encouragements du professeur, le candidat est incapable de réfléchir, de réaliser la déduction la plus élémentaire.

*Aboulie.* — Quant à la volonté, elle est si profondément altérée, que l'émotion du timide est considérée par beaucoup comme une véritable maladie de la volonté. Alors même que les grandes manifestations émotives ne se déchaînent pas, au degré le plus atténué de l'émotion, c'est par un trouble volontaire que la timidité manifeste son existence. Avant de ressentir aucun des symptômes organiques, angoisses, palpitations, etc., *le timide n'ose pas*. Entre l'idée d'un acte et l'accomplissement de cet acte, s'interpose un arrêt insidieux qui, en dehors de toute opération mentale, retient le geste, immobilise le bras, ferme la bouche, par un phénomène d'inhibition dont le sujet lui-même ne comprend pas bien la cause. Ils sont nombreux, ces timides au premier degré qui, sans être très émotifs, se trouvent cependant retenus par une force intérieure devant l'acte à accomplir, et qui, malgré leur désir, l'approbation de leur jugement, l'effort de leur vouloir, finissent, sans aucun motif plausible, par laisser échapper l'occasion propice et s'en tiennent d

l'abstention pure. Que de gens d'esprit restent ainsi mués en société, seulement parce qu'ils n'osent pas dire les mots qui leur viennent à la bouche!

Si l'émotion s'accroît, les autres troubles, sensoriels, émotifs, psychiques, viennent aggraver encore celle d'impuissance volontaire : et dans les grands accès de timidité, la volonté peut être complètement annihilée.

*Amnésie.* — A l'affaiblissement de la conscience succède l'affaiblissement de la mémoire. Le timide, tout occupé par son orage intérieur, se souvient mal de ce qui s'est passé autour de lui durant son accès. Il ne retient ni les visages des personnes, ni les détails des objets, ni leur propos échangés, ni sa propre conduite : à l'événement correspond dans sa mémoire une interruption, une lacune où figurent seulement quelques particularités secondaires, machinalement enregistrées.

Tels sont les grands symptômes de l'accès de timidité, dans les diverses sphères fonctionnelles de l'organisme.

En réalité, ils ne se rencontrent qu'exceptionnellement réunis tous chez un même sujet. D'habitude, on n'en trouve que quelques-uns seulement, intéressant de préférence l'une ou l'autre des modalités fonctionnelles. On peut imaginer ainsi des combinaisons variables de ces symptômes, en quantité indéfinie, dont chacune correspond à un type particulier de timide.

*Fréquence.* — Cependant certains signes sont beaucoup plus fréquents que d'autres. D'après l'enquête que j'ai poursuivie, j'ai pu établir quelques chiffres exprimant la *fréquence proportionnelle des divers symptômes*.

Les plus communs, ceux qui forment pour ainsi dire le centre constant du tableau émotionnel, sont l'angoisse et les palpitations. C'est le cœur qui est le premier atteint. Depuis le simple choc avec sentiment de tension précordiale, jusqu'à l'angoisse douloureuse avec palpitations désordonnées, tous les degrés sont accusés par les sujets, avec une fréquence que j'évalue à 95 p. 100. Je pense que ceux de mes correspondants qui n'ont pas avoué d'angoisse et de palpitations se sont peut-être mal observés et n'ont pas surpris ces impressions n'existant qu'à un degré léger. Mais je suppose qu'elles devaient être néanmoins présentes. L'angoisse et les palpitations jouent un rôle si essentiel dans le déchainement d'une émotion, qu'il me paraît difficilement admissible que d'autres signes, tremblement, trouble mental, rougeur, aient pu exister sans l'ébauche au moins de symptômes cardiaques et respiratoires.

Puis viendraient, par ordre de fréquence, la rougeur : 80 p. 100. Dans 60 p. 100, il existe aussi de la pâleur. Cette constance de la rougeur, observée par les sujets, justifie la place accordée à la honte à côté de la peur, dans la constitution de l'émotion des timides.

Aussi fréquente est la confusion mentale : 80 p. 100. L'accès de timidité ne se produit guère sans que l'activité psychique en soit légèrement atteinte, sans qu'il y ait un retentissement mental de l'émotion.

Le tremblement, la raideur des membres, la gêne des mouvements, la maladresse, la gaucherie, sont indiqués dans une proportion de 70 p. 100.

Même chiffre pour l'embarras de la parole.



Je note enfin : malaise général, 40 p. 100; obtusion sensorielle, 40 p. 100; frisson et sueur froide, 35 p. 100; paralysie, 40 p. 100; nausées, coliques, etc., 3 p. 100.

Il est bien entendu qu'il ne faut attribuer à ces chiffres qu'une valeur toute relative. Ils ont été recueillis par voie de questionnaire anonyme, c'est-à-dire que les réponses ont été fournies par des cerveaux de qualités très différentes et qu'il y a eu certainement des confusions, des erreurs, des méprises.

*Intensité.* — J'ai voulu connaître ensuite *le plus intense et le plus pénible des symptômes*. D'une façon générale, les palpitations ont été considérées comme le plus intense, et la rougeur comme le plus pénible. D'autres correspondants, moins nombreux, se sont plaints plutôt de la confusion des idées, du tremblement, de l'embarras de la parole.

*Variations.* — J'ai demandé aussi si le même symptôme était toujours prépondérant, ou si, au contraire, le contenu de l'émotion variait, suivant les conditions internes ou externes du sujet.

Il semble, d'une façon générale, que l'accès de timidité se reproduise toujours, chez le même sujet, avec les mêmes caractères. Chacun éprouve sa timidité à sa façon, qui lui est personnelle, et qui est toujours identique.

Mais si la crise ne varie pas *en nature*, elle varie considérablement *en degré*. Tous les sujets déclarent qu'ils ne sont pas toujours émus au même point. L'impressionnabilité, chez quelques-uns, est plus forte après les repas, ou bien dans un moment de fatigue. Chez d'autres au contraire, l'émotion est plus

pénible à jeun, moment où ils sont déprimés et sans énergie.

Chez certains, elle varie avec les conditions atmosphériques : ils se troublent plus facilement pendant i temps humides et orageux que par les froids secs.

Cette influence des conditions atmosphériques a organiques du sujet est surtout marquée à l'égard de la rougeur. Tous les auteurs qui ont étudié les formes pathologiques de la rougeur émotive insistent sur ce point.

« Les malades sont unanimes à constater qu'ils sont plus ou moins sujets à rougir suivant le *temps*. Par les froids secs de l'hiver ou par les grands soleils de l'été. ils rougissent moins et s'en montrent d'autant plus heu-reux que la coloration plus vive de leur visage à ce moment leur semble un moyen naturel de protection et de dissimulation contre leur pénible infirmité.

«En revanche, par les temps chauds, orageux, humides, ils rougissent beaucoup plus. Certains, véritables baromètres, sentent par avance, à des malaises déterminés, que le temps va se couvrir et alors, s'ils le peuvent, ils ne sortent pas, pour éviter de rougir à tout bout de champ.

« Généralement, ils sont mieux le *matin* que le *soir*. Toutefois, lorsque vient la nuit, ils recouvrent, à la faveur de l'obscurité, leur aplomb et même de la gaité<sup>96</sup>.

*Reproduction.* - J'ai enfin posé, dans mon interrogatoire, une question concernant la *mémoire émotive*.

---

<sup>96</sup> Pitres et Régis, *Obsession de la rougeur*, Congrès des aliénistes et neurologistes, Nancy, 1897.

Cet intéressant problème a été soulevé par M. Ribot qui s'étonne, à juste titre, que les psychologues s'en soient si peu préoccupés jusqu'à nos jours.

Existe-t-il, pour les images affectives et les émotions, une reviviscence, semblable à celle des sensations visuelles ou auditives? En d'autres termes, les sujets peuvent-ils, de mémoire, reproduire en eux une émotion antérieurement ressentie?

En ce qui concerne l'accès de timidité, la réponse est franchement affirmative. J'avais demandé : « Pouvez-vous reproduire ces mêmes phénomènes (angoisse, palpitations, sueur froide, tremblement, etc.), par le simple souvenir, en les imaginant fortement? » Plusieurs sujets ont fourni des réponses dans ce genre : « Oh! très facilement! » - « Oui, surtout le tremblement et la rougeur. » - « Je peux reproduire les angoisses et les palpitations que j'ai éprouvées, en les imaginant fortement. » Mais la meilleure preuve que la reviviscence de l'émotion est réelle et non l'effet d'une illusion subjective, c'est l'apparition de la rougeur. Beaucoup des sujets atteints de peur morbide de rougir reproduisent leur rougeur et l'angoisse concomitante, rien qu'en y pensant : « Il leur arrive de rougir dans la solitude, au souvenir d'un incident désagréable, d'une confusion pénible, ou d'un obstacle difficile à surmonter pour leur timidité<sup>97</sup>. »

Je connais un sujet qui, le soir, couché dans son lit, se fait rougir en se remémorant les circonstances de la journée où il a rougi.

---

<sup>97</sup> Pitres et Régis, *loc. cit.*

Existence d'une mémoire affective, pour l'accès de timidité, ne paraît donc pas douteuse. Ici, en effet, le preuve est particulièrement évidente, parce que les phénomènes remémorés, comme la rougeur, les palpitations, consistent en phénomènes moteurs, objectivement appréciables. D'ailleurs la richesse d'un état affectif en éléments moteurs est précisément une des conditions qui, suivant M. Ribot, favorisent la reviviscence émotionnelle.

Telle est, dans ses détails, la physionomie clinique de l'accès de timidité. Celui-ci nous apparaît comme une décharge émotionnelle, intéressant de préférence les appareils des fonctions organiques - circulatoire, respiratoire, sécrétoire, réflexes. De même que pour la peur, il semble que toute l'activité nerveuse disponible à un moment donné, soit accaparée par la réaction émotionnelle, au détriment des fonctions de relations, qui se trouvent ainsi singulièrement amoindries, sinon tout i fait supprimées : d'où obnubilation sensorielle, obtusion mentale, ataxie motrice, aboulie, amnésie partielle.

Mais il ne faut pas nous tromper sur la valeur respective de ces symptômes. Certains auteurs ont voulu vois dans les uns des causes, dans les autres des effets. Je ne pense pas de même. Aucun de ces symptômes ne peut être ni cause ni effet d'un autre symptôme, car tous sont simultanés et dérivent du même processus nerveux s'effectuant dans le névraxe. C'est par une opération centrale unique que s irradient vers la périphérie les diverses excitations coordonnées qui donnent lieu aux divers symptômes. Tous ceux-ci interviennent concurremment dans ce « tout dynamique » qu'est l'émotion, et ne représentent dans l'organe respectif qu'ils intéressent que la traduction de la décharge émotive fondamentale. Tous ont une importance équivalente : tous appartiennent, au même titre, à l'émotion massive que leur

combinaison caractérise.

Il n'y a donc pas lieu, je crois, d'attribuer l'accès de timidité, c'est-à-dire l'angoisse, les palpitations, la con-fusion, la rougeur, à l'un des autres symptômes, à la gaucherie des gestes, par exemple, pas plus qu'on ne peut attribuer le tremblement à l'angoisse, ou les coliques à la sueur froide. Tous ces phénomènes, je le répète, sont concomitants, équivalents : ils ne sont que des expressions diverses d'une même excitation partie des centres nerveux.

Ce qu'on peut dire seulement c'est que certains symptômes sont susceptibles d'influencer secondairement l'émotion, par le mécanisme de leur retentissement mental. Or nous ne sommes plus alors en présence de l'accès de timidité naturel, mais en face d'un complexus psycho-affectif où les caractères primitifs sont plus ou moins dénaturés et déformés.

Ce qui est vrai encore c'est que certains troubles organiques qui se montrent durant l'accès ne sont peut-être que les conséquences d'un autre trouble organique : c'est ainsi par exemple qu'on a pu attribuer l'accélération et l'augmentation des mouvements du cœur à la vaso-constriction qui exagérerait son effort à vaincre. Mais ces influences sont toutes physiologiques et inconscientes; de plus elles se produisent de symptôme à symptôme; et jamais un symptôme unique ne met en jeu la décharge émotionnelle totale.

*Mécanisme physiologique.* — Quel est le mécanisme de cette décharge?

J'ai déjà indiqué plus haut, à propos de la honte, les résultats expérimentaux de Bechterew et Misslawski, tendant à faire admettre un centre cortical de la rougeur. Néanmoins, d'après

Bechterew lui-même, dont l'opinion est partagée par un grand nombre de physiologistes, c'est au thalamus que serait particulièrement dévolu le rôle de centre des expressions émotionnelles. C'est dans le thalamus, composé d'une réunion de noyaux gris distincts, que se coordonneraient les diverses excitations nerveuses, pour se répartir ensuite, suivant les voies centrifuges, vers les divers organes et systèmes intervenant dans l'émotion. En faveur de la situation sous-corticale du centre émotionnel plaideraient les exemples des monstres anencéphales, susceptibles cependant de présenter des variations émotionnelles par mécanisme réflexe, et aussi les phénomènes émotionnels manifestés par les animaux privés expérimentalement de leur écorce cérébrale. Ainsi donc c'est le thalamus qui serait le point de départ des décharges nerveuses allant produire, par l'intermédiaire des noyaux moteurs inférieurs, tous les symptômes énumérés : circulatoires, respiratoires, viscéraux, sécrétoires, vaso-moteurs, mimiques, etc.

Toutefois, si l'on peut admettre pour les couches optiques ce rôle de centre émotionnel, et s'il est possible que des réactions émotionnelles se produisent par excitation purement réflexe de ce centre, sans intervention des circonvolutions corticales, il est bien évident que dans la majorité des cas, chez l'homme, les manifestations émotionnelles ont leur point de départ dans l'activité psychique supérieure, c'est-à-dire dans l'écorce. Pour la timidité, c'est, par définition même, une représentation mentale fournie par les sphères sensorielles du monde extérieur — la notion de la présence de la personne humaine — qui possède le privilège de déchaîner l'émotion. Il faut donc admettre aussi que le thalamus se trouve en relations étroites avec les sphères sensorielles et psychiques de l'écorce, d'où lui viendrait le stimulus initial qui détermine l'explosion de la crise émotionnelle. Il est

probable que chaque émotion définie est représentée dans l'écorce par quelque groupe cellulaire dont le rôle consiste à mettre en action les noyaux du thalamus qui commandent les diverses variations somatiques dont la combinaison caractérise cette émotion. Peut-être est-ce, pour l'accès de timidité, comme pour le rire (Brissaud), au moyen du faisceau psychique du segment antérieur de la capsule interne que s'accomplissent ces relations cortico-thalamiques? Les progrès de la physiologie cérébrale le vérifieront sans doute un jour.

Quant à la conscience subjective de l'émotion qui est, selon notre doctrine, consécutive et postérieure aux manifestations somatiques de l'émotion, elle a pour siège assurément les territoires de la sensibilité générale, de la cénesthèse, localisés d'une part par Wernicke dans la couche corticale contiguë à la substance blanche, et d'autre part par Flechsig dans sa « sphère tactile » (*Körperfühlsphäre*), comprenant les circonvolutions centrales, le lobule paracentral, la partie voisine de la circonvolution du corps calleux et la partie postérieure des trois circonvolutions frontales.

### **Vérification expérimentale.**

Cette étude, pour être conforme à la méthode scientifique, demandait à être complétée par la vérification expérimentale des faits exposés et des théories émises. Les observations de la clinique doivent être confirmées par les observations du laboratoire.

La part de la psychologie expérimentale consistait ici à vérifier, par dos graphiques, les variations respiratoires, cardiaques, vasomotrices qui se produisent durant l'émotion. Il fallait donc appliquer chez le sujet les appareils enregistreurs du cœur, de la

respiration, de pouls capillaire, déterminer l'accès de timidité et comparer les tracés obtenus à l'état de calme et durant l'émotion. En même temps, les différences de coloration du visage auraient été notées.

Le point délicat de l'expérience était d'obtenir une émotion de timidité vraie, pure, qui, ne fût ni la peur, ni la surprise, ni l'étonnement, ni quelque autre nuance affective voisine. Voici quelles furent à cet égard mes intentions. Je me proposai de provoquer l'intimidation dans trois conditions différentes : intimidation de l'élève en présence du professeur, du soldat en présence de l'officier, de l'adolescent en présence d'une jeune femme. Pour cela, le sujet, sous prétexte d'observations quelconques, était amené au laboratoire : on appliquait les appareils, à plusieurs reprises au besoin, pour le familiariser avec la technique et éliminer la peur et l'attente. Puis, à un moment donné, le maître, l'officier ou la jeune femme entraient : on laissait passer l'instant de surprise. Et c'est seulement quand l'expérience avait repris son cours normal, que le visiteur adressait sans affectation la parole au sujet, et que celui-ci, directement pris à partie, regardé, obligé de parler et de répondre, était considéré comme réalisant à peu près l'accès de timidité ordinaire. Les variations fonctionnelles s'inscrivaient sur les tracés et la couleur du visage était observée.

Mais, cette technique, très simple en théorie, devient beaucoup plus difficile en pratique. Pour obtenir un bon résultat, il faut à la fois que les appareils se trouvent bien réglés, que la personne qui doit intimider entre au moment voulu dans la salle, que le sujet ne fasse pas de mouvements, de : bref, un accord parfait, une harmonie entière dans les diverses phases de l'expérience sont indispensables. J'avais commencé mes recherches dans ce sens au



laboratoire de Psychologie expérimentale de la Sorbonne (Hautes Etudes) que M. Binet, son savant, directeur, avait bien voulu mettre à ma disposition avec une obligeance dont je ne saurais trop le remercier. J'ai le regret de déclarer qu'il m'a été impossible de réaliser les conditions voulues et que, malgré mes tentatives, les résultats obtenus sont tout à fait insignifiants et sans valeur scientifique. Il reste donc dans mon travail une lacune que je déplore. profondément. Toutefois cette lacune, il faut bien le dire, existe moins en réalité qu'en principe. Pour le principe, il était hautement désirable que cette étude fût complète et conforme à la méthode scientifique; mais, en réalité, je ne crois pas que la contribution expérimentale nous ait appris quelque chose de nouveau. A l'avance, en raisonnant par analogie, On peut déjà prévoir que l'accès de timidité va s'inscrire, comme la peur, en vasoconstriction avec accélération des battements du cœur, augmentation ou irrégularité des mouvements respiratoires. L'examen du pouls, l'observation du rythme respiratoire, l'auscultation du cou que j'ai pu pratiquer sur des personnes de mon entourage en état d'intimidation, m'ont souvent démontré l'exactitude de cette hypothèse.

D'autre part, MM. Binet et Courtier, au cours d'expériences sur la vie émotionnelle, ont occasionnellement enregistré une émotion qui, sans être la timidité proprement dite, en est assez voisine.

*Anxiété d'origine morale.* — Le sentiment dont il s'agit ici n'est pas exactement la peur, mais il en participe : il dérive d'un fond de sympathie, de bienveillance et aussi de timidité. Du reste, on en jugera par notre récit. Un élève du laboratoire, qui s'était fait remarquer par ses fréquentes absences, avait pris l'habitude de prendre les appareils sans en demander l'autorisation, et les chefs du laboratoire avaient décidé qu'il était temps de lui adresser une

réprimande. L'un des chefs, M. X .., qui était chargé de ce rappel à la discipline, était soumis aux expériences pléthysmographiques, le jour où l'élève devait venir dans le laboratoire. Pendant qu'on prenait le tracé, un coup de sonnette se fait entendre à la porte. Nul doute, c'est l'élève! Le professeur ne marque aucune émotion extérieure, il reste silencieux; mais il a l'idée de reproches à adresser, il se sent vivement ému, il éprouve une forte constriction à l'épigastre. Les trois symptômes... sont ici réunis au grand complet : vasoconstriction pro-fonde, sans ondulations (le pouls en réapparaissant a perdu son dichroïsme); augmentation énorme de fréquence du cœur, qui passe de 70 pulsations à 95; accélération de la respiration avec forte augmentation d'amplitude, en un mot type de respiration émotive<sup>98</sup>. »

Nous donnons ci-contre la reproduction du tracé obtenu.

Plus récemment, MM. Vaschide et Marchand<sup>99</sup> ont étudié un malade, atteint de timidité morbide et d'obsession de la rougeur et ont enregistré, entre autres, ses variations émotionnelles lorsqu'on le mettait en présence de plusieurs personnes. Ils ont constaté également de la vasoconstriction, de l'accélération du cœur, de l'augmentation de la pression artérielle, de l'irrégularité des mouvements respiratoires.

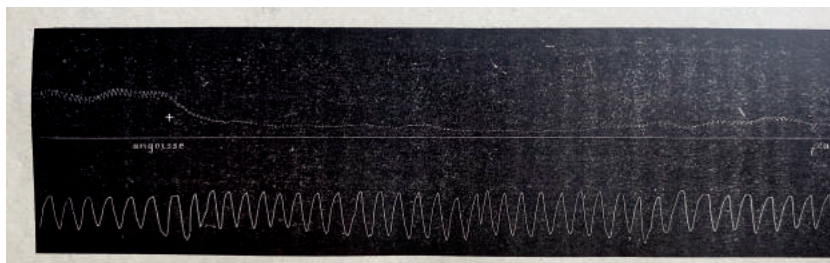
Ces preuves suffisent pour appuyer notre opinion. On peut admettre, en définitive, que l'accès de timidité s'inscrit suivant le

---

<sup>98</sup> Binet et Courtier, *Influence de la vie émotionnelle sur le coeur, la respiration et la circulation capillaire*. Troisième Année psychologiques, p. 75; Paris, Schleicher, 1897.

<sup>99</sup> Vaschide et Marchand, *Contribution à l'étude de la psycho-physiologie des émotions, à propos d'un cas d'éreuthophobie* (*Revue de Psychiatrie*, Juillet 1900). *Ufficio che le condizioni mentali hanno sulle modificazioni delle respirazione et delle circolazione periferica* (*Rivista sperimentale di Frenatria*, Vol. XXVI, Fasc. II, III).

type émotif ordinaire, ce qui est pleinement en accord avec tout ce que nous en avons appris par ailleurs.



Le coup de sonnette de l'élève a lieu à l'endroit marqué par la croix. Le mot calme est écrit au moment où le sujet déclare spontanément que son émotion est terminée.

## CHAPITRE III

### LE CARACTÈRE DES TIMIDES

Les qualités primitives de la *sensibilité naturelle* d'abord, puis le *retentissement mental secondaire* de l'accès de timidité, tels sont les facteurs qui contribuent à créer cet état mental interparoxystique, avec ses modes particuliers de sentir, de penser et de réagir, que j'ai appelé le caractère des timides.

#### SENSIBILITÉ NATURELLE

*Hyperesthésie affective.* — Le timide est avant tout un sensitif, et sa timidité n'est qu'une des formes de sa sensibilité générale. Le moindre contact avec le monde extérieur, choses ou hommes, résonne profondément dans son Etre intime, la moindre impression éveille un écho prolongé dans sa sphère affective. Tous les heurts, tous les chocs lui procurent du malaise : son cœur souffre de toute atteinte trop intense ou trop brutale, comme la vue souffre, chez le migraineux, de toute lumière violente. Il est atteint d'*hyperesthésie affective*.

Maints auteurs ont noté cette hyperesthésie du timide.

« Toutes les personnes le déconcertent, et en elles tout l'effarouche. « Il est, dit Stendhal, d'une excessive « délicatesse, de cette délicatesse que l'inflexion d'un mot, « un geste inaperçu met au comble du bonheur ou du « désespoir. » Il est touché au cœur par une simple attention, par une main spontanément tendue; il est mortellement blessé par une froideur devinée ou sentie, par un mot trop vif, par un rire malsonnant. Il est prompt à l'at tendrissement et à la bienveillance, et il est susceptible et ombrageux<sup>100</sup>. »

---

<sup>100</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 54.

« La timidité est la maladie ou l'ivresse secrète des natures trop fines, cristallines, en quelque sorte. Celles-là sont vibrantes, mais toute vibration leur est une souffrance<sup>101</sup>. »

*Perspicacité.* — Un effet de cet excès de sensibilité, c'est une *clairvoyance aiguë* à l'égard des autres hommes.

M. Dugas a bien analysé cette perspicacité du timide. « Ardent à pénétrer les sentiments des autres, il saisit sur leur visage les nuances des émotions fugitives, il perce à jour les mensonges de la politesse conventionnelle, el démêle dans l'accueil particulier qu'il reçoit le degré précis de sympathie ou d'antipathie qu'il inspire.

« Sa perspicacité est d'ailleurs très spéciale. Elle se fonde sur des indices, non sur des preuves; elle est faite l'impressions, non de jugements; elle est sûre d'elle-même, mais elle ne se discute point, ne se justifie point; elle se défie même des raisonnements qui sont « ployables en tous sens », comme dit Pascal. Elle est cette clairvoyance empirique et aveugle, qu'on appelle lucidité. La lucidité, telle que je l'entends, n'a d'ailleurs rien de mystérieux. Elle est l'intuition ou plutôt l'interprétation rapide des mouvements spontanés, des paroles, du ton de voix, des jeux de physionomie et des gestes, par lesquels les sentiments se trahissent; elle est l'impression que produisent sur nous les personnes, impressions faites de détails et de nuances, saisis au vol et subtilement analysés; elle s'oppose au jugement réfléchi que nous porterions sur ces personnes d'après leur caractère et leurs actes observés de sang-froid. Bien des esprits se fient plus à leur impression qu'à leur jugement, ils partent de ce principe que la vérité est dans la spontanéité, c'est-à-dire dans la première idée qui se fait jour en eux, dans le premier mouvement qu'ils observent chez les autres. Mais, en fait, la pénétration du timide n'est point sûre; elle part d'indications détaillées et précises, mais trop menues et trop fines. La passion la guide, mais aussi l'égare. La lucidité, comme nous

---

<sup>101</sup> Jules Claret, *Les Timides*, Chronique du *Journal*, 5 juillet 1899.

l'avons appelée, a toutes les ressources, mais aussi toutes les imperfections de l'instinct. Elle ressemble à la vision dans la nuit, vision qui s'éclaire de lueurs aveuglantes et rapides: mieux vaudrait, à coup sûr, la lumière discrète d'un jour continu<sup>102</sup>. »

*Scrupules.* — Cette délicatesse de sa sensibilité intime le timide la transporte dans sa conduite extérieure, dans ses relations sociales. Il s'efforce toujours de ne pas froisser, de ne pas blesser ceux qui l'approchent. Il en arrive ainsi à de singuliers *scrupules*.

« Je n'ai jamais pu donner quelques sous à un mendiant, m'écrit une de mes correspondantes, sans ressentir violemment tous les symptômes par lesquels se manifeste ma timidité. C'est, je crois, l'inégalité qui, ici, me pèse. Ce pauvre qui tend la main ne considère-t-il pas comme un ennemi celui qui y jette quelque chose? Il me regarde ainsi sans doute; et cette pensée me fait rougir et trembler. Je l'humilie... (humiliation que très souvent je ressens plus que lui-même)! Et puis, le contact d'un être qui symbolise tout un inconnu de souffrances, de malheurs, de vices peut-être, n'est-il pas propre à susciter violemment l'émotion du timide? »

D'ailleurs pour toutes les questions d'argent, le timide s'embarrasse de scrupules qui, dans cette matière et par notre temps, ne sont plus guère de mise. La même per sonne m'écrit encore :

« Je n'ose entrer en rapports d'argent avec des per sonnes connues. Je n'ose réclamer une dette. J'éprouve une gêne intense quand il me faut rétribuer ceux qui m'ont donné un travail de leur cerveau. L'argent me semble si indigne pour compenser une peine, un effort, un travail où l'on a mis un peu de soi-même! Il ne faudrait pas pour cela me croire perdue dans les nuages blancs d'un rêve de jeune fille. Je pourrais peut-être démontrer tout

---

<sup>102</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 55.

comme d'autres, à l'aide d'une mauvaise rhétorique, la nécessité actuelle de l'argent. Je sais qu'ils sont nombreux, ceux qui ont des labeurs à tous prix, qui proportionnent leurs efforts à la somme que doit rapporter leur travail. Ma timidité, en ce qui concerne les questions d'argent, ne me semble donc pas tenir à un vague idéalisme; cette répugnance date de la première enfance. »

Aussi les timides se montrent particulièrement impropres aux occupations où les questions d'argent tiennent quelque place. Ce sont de tristes financiers, toujours trompés et dupés.

« Il ne faut pas s'étonner que le timide considère comme autant de faiseurs et d'aigrefins les hommes qui par l'aplomb, la hardiesse ou plutôt le toupet, savent se faire écouter, accepter et finalement s'imposent. Ce sont les façons ordinaires des courtiers, des intermédiaires qui foisonnent, par le parasitisme de l'argent, dans le monde des affaires.

« Les affaires! comment s'y frotterait le malheureux atteint de timidité? Il réclame son dû, la poitrine serrée, la voix entrecoupée, pareil à un débiteur honteux et si, par hasard, il profite de quelque avantage légitime, il rougit comme d'une mauvaise action. Figurez-le aux prises avec un de nos corbeaux modernes dont l'industrie principale consiste à illusionner et à imposer. Le cor. beau joue sa scène accoutumée : il est doux, câlin, arrogant, menaçant; il supplie, implore, gronde et fulmine, il rit et pleure, il fait le malade et gambade comme un chevreau, il rappelle l'honneur de sa mère et de son père en cheveux blancs, il invoque la République, la Patrie et les Dieux... Enfin, triomphant du consentement muet de l'interlocuteur lassé, il le pousse doucement vers la porte. Sur le palier, la dupe se dit : « J'ai été encore une fois roulé », cependant que le déprédateur pense en sou-riant: « Pauvre hère, il n'est pas fort<sup>103</sup>! »

---

<sup>103</sup> Henry Bäuer, Chronique du *Journal*, 23 mars 1899.

Honte par sympathie. — A cette tendance aux scrupules, se rattachent la *honte* et la *pudeur par sympathie*.

Ce phénomène est particulièrement manifeste chez les sujets enclins à rougir. Il suffit qu'on parle devant eux d'un méfait, d'une indélicatesse, d'un acte incorrect quelconque, pour qu'aussitôt ils se mettent à rougir comme s'ils étaient vraiment coupables du délit qu'on rapporte. J.-J. Rousseau en conte un exemple personnel dans ses *Confessions* :

« Le lendemain, jour de la représentation, j'allai déjeuner au café du Grand-Commun. Il y avait la beaucoup de monde. On parlait de la répétition de la veille et de la difficulté qu'il y avait eu d'y entrer. Un officier qui était là, dit qu'il était entré sans peine, conta au long ce qui s'y était passé, dépeignit l'auteur, rapporta ce qu'il avait fait, ce qu'il avait dit; mais, ce qui m'émerveilla de ce récit assez long, fait avec autant d'assurance que de simplicité, fut qu'il ne s'y trouva pas un seul mot de vrai. Il m'était très clair que celui qui parlait si savamment de cette répétition, n'y avait point été, puisqu'il avait devant les yeux, sans le connaître, cet auteur qu'il disait avoir tant vu. Ce qu'il y eut de plus singulier dans cette scène fut l'effet qu'elle fit sur moi. Cet homme était d'un certain âge; il n'avait point l'air ni le ton fat et avantageux; sa physionomie annonçait un homme de mérite, sa croix de Saint-Louis annonçait un officier. Il m'intéressait malgré son impudence et malgré moi; tandis qu'il débitait ses mensonges, je rougissais, je baissais les yeux; j'étais sur les épines; je cherchais quelquefois en moi-même s'il n'y aurait pas moyen de le croire dans l'erreur et de bonne foi. Enfin, tremblant que quelqu'un ne me reconnût et ne lui en fit l'affront, je me hâtai d'achever mon chocolat sans rien dire; et baissant la tête en passant devant lui, je sortis le plus tôt qu'il me fut possible, tandis que les assistants péroraient sur sa relation. Je m'aperçus dans la rue que j'étais en sueur; et je suis sûr que si quelqu'un m'eût reconnu et nommé avant ma sortie, on m'aurait vu la honte et l'embarras d'un coupable, par le seul sentiment de la peine que ce pauvre homme aurait à souffrir si son mensonge était



reconnu. »

*Pudeur des sentiments.* — Mais cette sensibilité délicate, le timide fait tous ses efforts pour la dissimuler à ses semblables. Il a la *pudeur de ses sentiments*.

Le timide craint, selon l'expression de M. Claretie, de se montrer nu au moral.

« La timidité n'est pas seulement une mauvaise honte, elle est encore une sorte de pudeur. On a parlé d'une « certaine timidité toute française, qui retient l'expression des vérités morales sur les lèvres des mieux intentionnés, des meilleurs parmi les éducateurs ». Cette timidité n'est point la sottise peur des railleries, mais la crainte de profaner ses opinions et de les exposer aux outrages, celle de ne pouvoir les rendre ou de les rendre mal, celle de paraître déclamatoire et outré quand on est sincère. La timidité n'est souvent qu'une gêne à exprimer ses sentiments et à s'y livrer. Une sensibilité fine et nuancée ne peut pas se traduire et ne veut pas se trahir; elle se fait donc voilée et discrète, ou elle se dérobe entièrement et se déguise. Il arrive au timide de cacher ses sentiments sans avoir à en rougir, de peur seulement qu'on se méprenne sur leur nature et leurs nuances. On ne peut pas dire qu'il soit réservé, secret; il se ferait volontiers connaître, mais il ne veut pas qu'on le méconnaisse. Il n'avoue pas ses sentiments, quoiqu'ils soient très avouables et alors même qu'ils lui font honneur, justement parce qu'il veut non s'en faire honneur, mais en goûter la saveur naturelle et pure. C'est un délicat, non un vaniteux. Le trait suivant, emprunté au journal de Marie Bashkirtseff, caractérisera cette humeur malaisée à définir<sup>104</sup> » :

« J'irai au musée demain, seule. On ne saurait croire ce qu'une réflexion niaise peut avoir de blessant en face des chefs-d'œuvre. C'est douloureux comme un coup de marteau. et si l'on se fâche, on

---

<sup>104</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 104.

a l'air trop bête. Et enfin, j'ai des pudeurs qu'on ne s'expliquera peut-être pas. Je ne voudrais pas qu'on me vit admirant quelque chose; enfin j'ai honte d'être surprise manifestant un sentiment sincère; je ne sais m'expliquer ici.

«Il me semble qu'on ne peut sérieusement parler de quelque chose qui vous a remué, qu'avec quelqu'un avec qui on est en parfaite communion d'idées. On cause bien avec.... Tenez! Je cause bien avec Julien qui n'est pas une bête, mais il y a toujours une pointe d'exagération, pour que l'enthousiasme, par exemple, ait un côté moqueur, qui nous mette à l'abri de la raillerie, quelque légère qu'elle soit. Mais recevoir une impression profonde, et la dire sérieusement, simplement, comme on l'a sentie... Et si je le pouvais à un indifférent, cela créerait immédiatement un lien invisible, et qui générerait fort après; on semble avoir commis une mauvaise action ensemble<sup>105</sup>.

La correspondante citée plus haut m'écrit aussi :

« Par *pudeur des sentiments*, je n'ai jamais pu remercier sans gêne, et cependant, je suis sensible à une intention aimable, d'une sensibilité toute spéciale, il est vrai, mais qui n'en existe pas moins.

« Je complimente rarement, même convaincue de la nécessité du compliment qui reste sur mes lèvres. Offrir quelque chose à des amis m'intimide un peu; à des supérieurs hiérarchiques, c'est un véritable supplice! Peut-être y a-t-il là un peu d'orgueil?). »

*Peur du ridicule.* — Un des principaux motifs de celle dissimulation des sentiments intimes, paraît être la *peur du ridicule*.

De la même personne :

« Je serai timide pour dévoiler mes sentiments devant des

---

<sup>105</sup> *Journal de Marie Bashkirtseff*; Paris, Charpentier, 1890.

inconnus par *peur du ridicule*. Cependant mon enthousiasme et mon orgueil ont vaincu fréquemment cette peur. Peut-être provoque-t-elle parfois (pas toujours) une attitude et une expression ironiques. La peur du ridicule m'empêchera de parler de personnes qui me sont chères, de leurs sentiments devant certaines autres. Il me semble que c'est une profanation, et si je l'ai fait, ce n'a jamais été qu'en tremblant; cependant rien dans ma voix n'a trahi mon trouble.

« Cette timidité qui a pour cause la peur du ridicule, m'amènera à taire parfois aussi mes sentiments et mes idées. J'ai presque toujours cette timidité; quelques moments d'entretien suffisent parfois à la dissiper, devant certaines personnes que je connais. Je suis toujours timide quand la pudeur des sentiments et la peur du ridicule sont en jeu. »

De là une absence d'abandon, parfois très pénible, et cette incapacité d'adapter l'état sentimental au moment présent, signalé par Amiel.

« Il y a en moi une raideur secrète à laisser paraître mon émotion vraie, à dire ce qui peut plaire, à m'abandonner au moment présent, sottre retenue que j'ai toujours observée avec chagrin. Mon cœur n'ose jamais parler sérieusement par honte de l'adulation et par crainte de ne pas trouver la nuance convenable. Je badine toujours avec le moment qui passe, et j'ai l'émotion rétrospective. Il répugne à ma nature réfractaire de reconnaître la solennité de l'heure où je suis; un instinct ironique, qui provient de ma timidité, me fait toujours glisser légèrement sur ce que je tiens, sous prétexte d'autre chose et d'un autre moment. La peur de l'entraînement et la défiance de moi-même me poursuivent jusque dans l'attendrissement<sup>106</sup>. »

« Je n'ose me mouvoir sans entraves, me montrer sans voiles,

---

<sup>106</sup> Amiel, *Journal intime*, t. 1. p. 152; Geneve, Georg et Cie, 1897.

agir pour mon compte et sérieusement, croire en moi et m'affirmer, tandis qu'un badinage, en détournant l'attention de moi sur la chose, du sentiment sur le savoir faire, me met à l'aise. En somme, la faute en est à ma timidité<sup>107</sup>. »

Hyperesthésie affective, clairvoyance aiguë envers les autres, tendance au scrupule, pudeur des sentiments, peur du ridicule, telles sont les principales modalités de la sensibilité naturelle des sujets chez lesquels se développe le plus communément la timidité.

La timidité n'est qu'une forme de cette sensibilité, un attribut du caractère prenant place parmi les autres. Ceux-ci ne créent pas la timidité, comme la timidité ne les crée pas : ces diverses tendances peuvent, en vérité, se renforcer par influences réciproques : mais elles jaillissent toutes simultanément de la même source profonde : l'impressionnabilité fondamentale de l'individu.

#### RETENTISSEMENT MENTAL SECONDAIRE

Au contraire, les attributs psychiques que nous allons passer en revue maintenant sont, plus ou moins, le produit de l'émotivité spécifique de la timidité.

Que se passe-t-il en effet chez le timide?

Un jour vient, aux approches de la puberté le plus souvent, où le sujet ressent plus vivement cette tendance à s'émouvoir en face des personnes, que l'enfance avait subie sans l'analyser, où il constate avec amertume le malaise et les inconvénients que lui procure cette émotion lorsqu'il doit faire acte d'initiative et prendre une attitude en public. Il est surpris, il s'étonne. A la seconde occasion, la surprise, l'étonnement augmentent encore. Il se préoccupe. Aux occasions suivantes, la préoccupation grandit. Il

---

<sup>107</sup> *Id.*, t. 1. p. 84.

s'examine, s'interroge. En même temps, il s'informe au dehors, il lit, il écoute, il observe. Il apprend enfin que l'émotion dont il souffre est la timidité, et qu'il est un timide.

Des lors, il n'est plus seulement timide, il se sait timide. La conscience, la réflexion sont intervenues. L'émotion qui n'était que perçue durant l'enfance, est aperçue. Du plan de la sensibilité pure, elle est montée au plan de l'intelligence, elle possède sa représentation psychique : c'est le second degré du mal.

Se savoir timide, c'est savoir que dans telles circonstances les plus essentielles, les plus délicates, où il importe le plus de bien jouer son rôle, de bien payer de sa personne, un orage intérieur va se déchaîner, qui obscurcit la conscience, trouble la pensée, anéantit le vouloir, enlève à l'activité la plupart de ses moyens au moment où elle en aurait le plus besoin; c'est savoir que, dans toutes les mêmes circonstances futures, le même orage se déchaînera fatalement, avec ses mêmes conséquences; c'est savoir que, par lui, les projets les plus chers, les entreprises les mieux préparées, aboutissent, au moment de les exécuter, à la plus piteuse retraite, au plus complet désastre, à la plus sombre déception. Et en tous temps, ce souvenir de l'émotion ressentie et de ses suites funestes, toujours vivace, toujours prêt à revivre, occupera le cerveau, interviendra dans chaque réflexion, dans chaque méditation, pèsera de tout son poids sur les interprétations affectives, les opérations intellectuelles, les déterminations volontaires.

A la longue, sous cette domination constante, s'établissent certaines inclinations, certaines habitudes de pensée, certaines orientations de conduite, certaines modalités de la vie psychique totale. Sous l'influence de l'émotion ressentie et retenue, se produira une véritable déformation du caractère : et, si l'on se souvient que ce caractère est déjà par nature sensitif à l'excès, on comprendra sans peine la valeur de ce retentissement mental secondaire de l'accès de timidité, dont nous allons étudier

maintenant les symptômes, dans les trois domaines de la sensibilité, de l'intelligence, de la volonté.

### A. — Sensibilité.

*Tristesse.* — C'est d'abord une nuance de tristesse permanente répandue, comme un voile de brume, sur tous les états de conscience du timide.

La notion de son infirmité intérieure et invisible agit chez lui comme, en d'autres cas, agirait sur ceux qui en sont atteints la notion d'une infirmité physique et apparente. Elle le place en état d'infériorité dans toutes les compétitions primordiales de la vie.

L'amour, qui pour la plupart représente la source des meilleures et des plus fortes joies humaines, est rendu moins accessible au timide qu'à tous les autres. Sa timidité lui interdit la familiarité, cette attitude si propice pour préparer et faciliter des relations plus intimes. Il manque d'audace, il n'ose pas. Et de chaque occasion perdue, s'augmentent ses regrets, son découragement cette mélancolie habituelle dont s'attristent tous ceux qui se sentent disgraciés dans la conquête du bonheur.

De même, pour les autres objets des convoitises mondaines, fortune, gloire, etc., le timide se trouve inférieur dans la concurrence, parce que cette spontanéité d'impulsion, cette violence dans la lutte, cette absence de scrupules dans les moyens, qui confèrent les meilleures chances de succès, lui font défaut. Il reconnaît son infériorité et il en souffre, il s'en attriste infiniment.

Cependant, le timide n'est pas triste partout et toujours. Il l'est surtout dans la solitude, lorsqu'il réfléchit sur lui-même et s'analyse. Mais dans une compagnie sympathique, où il se sent à l'aise, il s'oublie volontiers et s'abandonne aux expansions d'une franche gaité. Amiel, qui fut un timide à sa façon, présentait de ces frappantes oppositions d'humeur. Malgré la désolation de son

*Journal intime*, Edmond Schérer, qui fut son ami, nous apprend qu'il traversait des instants de gaieté.

«Il avait une élasticité d'esprit qui résistait aux soucis et lui rendait son enjouement pour peu qu'il se trouvât en société de ses pareils. Nous avions l'habitude, deux ou trois amis et moi, de faire une course, le jeudi, à Salève, « le Salève aux flancs azurés » de Lamartine; nous y dinions et ne revenions qu'à la nuit. L'hiver ne nous arrêtait point, au contraire. C'étaient de belles journées, de celles, qui dans l'éloignement, apparaissent dorées de tous les rayons lumineux, santé, jeunesse, amitié, les plaisirs de la campagne joints à l'échange des idées, aux caprices de la fantaisie, aux saillies de la gaieté... Amiel, lui, n'était pas de fondation de nos jeudis, mais quand il se joignait à nous, c'était une fête. Il jetait l'imprévu à travers les graves propos. Il nous animait de son entrain<sup>108</sup>. »

*Pessimisme*. — La tristesse chronique tourne aisément au pessimisme. A force de sentir qu'on est mal fait, on finit par trouver que le monde tout entier est mal fait. On exagère la part de souffrances, pour négliger la part de joies qu'il offre. On voit tout en sombre, tout en noir. Ce pessimisme des timides est d'ailleurs un pessimisme tout individuel; ce n'est pas un système philosophique raisonné, mais une simple disposition de la vie sensitive.

*Misanthropie*. — Du pessimisme à la misanthropie, il n'y a qu'un pas. Mécontent de l'humanité, le timide est bien près de la détester, si une bonté de cœur native ne combat pas cette tendance. Mais les hommes pour les quels il ressent le plus d'aversion, ce sont précisément ceux-la qui possèdent au plus haut degré les qualités qui lui manquent, l'assurance, l'audace, l'énergie dans l'action. Il y a chez le timide, qui est un intellectif pur le plus souvent, une antipathie instinctive et irrésistible à l'égard des

---

<sup>108</sup> Edmond Scherer, préface au *Journal intime d'amies*, p. xx; Georg et Cie, Genève, 1897.

individus du type actif. Dans son beau roman *le Disciple*, Paul Bourget a prêté ce sel liment à son héros Julien Greslou qui, dès le premier contact, commence de haïr sincèrement le comte de Jussat-Randon, officier de cavalerie.

« Il me suffit de l'étudier, au dîner, ce premier soir, mangeant posément, avec cette belle humeur d'appétit qui décèle la vie profonde; parlant peu, mais de cette voix pleine et qui commande, pour éprouver, à un degré surprenant, cette impression, que j'étais devant une créature différente de moi, mais accomplie, mais achevée dans son espèce... Je le voyais, à travers la baie ouverte, souple et robuste dans la mince étoffe de son costume de soirée, un noir cigare au coin de la bouche, qui poussait les billes avec une justesse si parfaite qu'elle en était élégante; et moi..., moi, si orgueilleux de l'amplitude de ma pensée, je suivais, bouche bée, les moindres gestes de ce jeune homme, se livrant à un sport aussi vulgaire, avec l'espèce d'admiration envieuse qu'un moine lettré du moyen âge, inhabile à tous les jeux des muscles, pouvait ressentir devant un chevalier en train de marcher dans son armure.

« Quand je prononce le mot d'envie, je vous supplie de me bien comprendre, et de ne pas m'attribuer une bassesse qui ne fut jamais la mienne. Ni ce soir-là, ni durant les jours qui suivirent, je n'ai jaloué le nom du comte André, ni sa fortune, ni quelques-uns des avantages sociaux qu'il possédait et dont j'étais si dépourvu. Je n'ai pas ressenti non plus cette étrange haine de mâle à mâle, très finement notée par vous dans vos pages sur l'amour. Ma mère avait eu cette faiblesse de me dire souvent dans mon enfance que j'étais joli garçon Marianne et mon autre maîtresse me l'avaient répété. Je vous dis cela, non par vanité, mais afin de vous prouver, au contraire, que la vanité n'entra point pour un atome dans la sorte de rivalité subite qui fit de moi dès ces premières heures, un adversaire, presque un ennemi du comte André, sans que d'ailleurs il s'en doutât une minute<sup>109</sup>. »

---

<sup>109</sup> *Le Disciple*, p. 155; Paris, Lemerre, 1889.



« Ce discours, et les convictions qu'il exprimait, au lieu de me plaire par cette rare rencontre de logique, avivèrent encore la plaie d'antipathie subitement ouverte je ne sais où, dans mon amour-propre peut-être, — car enfin j'étais le chétif et le frêle en présence du fort, - à coup sûr, dans ma sensibilité la plus intime<sup>110</sup>. »

*Orgueil.* — Le timide, froissé, humilié, aigri, trouve pourtant la revanche de ses défaites de la vie pratique : mais cette revanche est toute platonique, tout idéale; son triomphe est tout intérieur; c'est une pure jouissance d'orgueil.

La plupart des timides cultivés sont des orgueilleux. Paul Bourget attribue aussi ce sentiment à son héros :

« J'apprenais ainsi, à peine né à la vie intellectuelle, qu'il y a en nous un obscur élément incommunicable. Ce fut d'abord chez moi une timidité. Cela devint par la suite un orgueil. Mais tous les orgueils n'ont-ils pas une origine analogue? Ne pas oser se montrer, c'est s'isoler; et s'isoler, c'est bien vite se préférer. J'ai retrouvé depuis, dans quelques philosophes nouveaux, M. Renan, par exemple, mais transformé en un dédain triomphant et transcendantal, ce sentiment de la solitude de l'âme, je l'ai retrouvé transformé en maladie et en sécheresse dans l'Adolphe de Benjamin Constant, agressif et ironique dans Beyle<sup>111</sup>. »

Avec sa belle sincérité, Marie Bashkirtself confesse :

« On ne croit pas à ma timidité; elle s'explique pourtant par un excès d'orgueil.

« J'ai horreur, terreur et désespoir de demander; il faut qu'on m'offre. Si dans un moment de coup de tête, je me décide à

---

<sup>110</sup> *Id.*, p. 164.

<sup>111</sup> *Le Disciple*, p. 112.

demander, ça ne me réussit jamais, c'est presque toujours trop tard et à côté.

« Je deviens blême et rouge plusieurs fois avant d'oser dire que j'ai l'intention d'exposer ou de faire un tableau; il me semble que l'on se moque de moi, que je ne sais rien, que je suis prétentieuse et ridicule.

« Quand on (*on*, un artiste, bien entendu) regarde ma peinture, je m'en vais dans la troisième chambre, tellement j'ai peur d'un mot ou d'un regard<sup>112</sup>. »

Ne reprochons pas trop leur orgueil aux timides : il leur apporte une petite consolation pour les déceptions de la vie. Mal jugé, mal apprécié, méconnu, ignoré, il faut bien que le timide s'apprécie à sa valeur et se rende justice lui-même.

Il se console d'être mal jugé : c'est qu'au fond, i n'accepte pas les jugements qu'on porte sur lui, mais los revise intérieurement... Nous pouvons souffrir dans notre vanité de m'être pas appréciés à notre valeur, mais le sentiment de notre valeur méconnue a aussi sa douceur secrète, et l'orgueil satisfait ne sent plus les petites piqûres de l'amour-propre.... Le timide se raidit intérieurement contre les humiliations qu'il subit. Il se juge méconnu, incompris, et s'accorde à lui-même l'estime qu'il se persuade que les autres ne lui refuseraient point s'ils pouvaient le connaître<sup>113</sup>. »

*Maladie de l'idéal.* — L'inaptitude à la concurrence sur le terrain pratique et les prétentions d'un orgueil exalté donnent naissance à cette modalité du désir, qu'on a appelée la maladie de l'idéal.

Amiel, qui en fut atteint, nous la décrit ainsi :

---

<sup>112</sup> *Journal de Marie Bashkirtseff*, t. II, p. 494.

<sup>113</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 108.

« Au fond, ne serait-ce pas l'amour-propre infini, le purisme de la perfection, l'inacceptation de la condition humaine, la protestation tacite contre l'ordre du monde, qui feraient le centre de mon immobilité? C'est le tout ou rien, l'ambition titanique et oisive par dégoût, la nostalgie de l'idéal, la dignité offensée et l'orgueil blessé qui se refusent à ce qui leur paraît au-dessous d'eux; c'est l'ironie qui ne prend ni soi, ni la réalité au sérieux par la comparaison avec l'infini entrevu et rêvé; c'est la restriction mentale qui se prête aux circonstances par complaisance, mais ne les reconnaît point en son cour, parce qu'elle n'y voit pas l'ordre divin, la nécessité; c'est peut-être le désintéressement par indifférence, qui ne murmure point contre ce qui est, mais qui ne peut se déclarer satisfait; c'est la faiblesse qui ne veut pas conquérir et qui ne veut pas être conquise; c'est l'isolement de l'âme déçue qui abdique jusqu'à l'espérance<sup>114</sup>. »

Ainsi, en toutes choses, il rêve la perfection.

« J'appelle, j'attends, le grand, le saint, le grave et sérieux amour, qui vit par toutes les fibres et par toutes les puissances de l'âme. Et si je dois rester seul, j'aime mieux emporter mon espérance et mon rêve, que de mésallier mon âme<sup>115</sup>. »

De même Rousseau s'écrie: « En fait de bonheur et de jouissances, il me fallait tout ou rien! »

*Indulgence pratique.* - Mais gardons de nous méprendre sur la réalité de ces sentiments, misanthropie, orgueil, maladie de l'idéal; ils ne sont qu'apparents, superficiels. Contradiction singulière, ils coexistent chez le timide avec un fond de bienveillance, d'humilité, d'indulgence. « Il est humble autant qu'orgueilleux; bien plus, tandis que son orgueil est cérébral, son humilité est naturelle. Il est ambitieux en rêve, et modeste en fait. »

---

<sup>114</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 102.

<sup>115</sup> Amiel, *loc. cit.*

Amiel, avec sa grande clairvoyance, n'est pas dupe de cette illusion.

« Tout ou rien! Ceci serait mon naturel, mon fonds primitif, mon vieil homme. Et pourtant, pourvu qu'on m'aime un peu, qu'on pénètre un peu dans mon senti ment intime, je me sens heureux et ne demande presque rien d'autre. Les caresses d'un enfant, la causerie d'un ami suffisent à me dilater joyeusement. Ainsi j'aspire l'infini et peu me contente déjà; tout m'inquiète et la moindre chose me calme. Je me suis surpris souvent à désirer mourir et pourtant mon ambition de bonheur ne dépasse guère celle de l'oiseau : des ailes! du soleil! un nid<sup>116</sup>! »

Dans ses pires crises de misanthropie, Rousseau restait doux, accueillant, docile! « Il est certain, dit-il, que dans le particulier, je soutins toujours mal mon personnage, et que mes amis et connaissances menaient cet ours farouche, comme un agneau. »

C'est que le timide a besoin d'épanchement. Il déborde de sensibilité et aspire à soulager son cœur. Il a soif de confidences.

« Nous cherchons un être, dit Stendhal, avec qui nous puissions suivre tous nos premiers mouvements, sans songer jamais aux convenances. »

« Que je suis heureux, écrit Michelet à Poinso, d'avoir quelqu'un devant qui je ne rougisse pas de paraître ridicule.... J'ai toujours senti vivement cette douceur-là dans l'amitié. Il faut que je connaisse toute la vivacité de la tienne pour donner un libre cours à tout : aux déclamations, aux expressions forcées, qui seraient ambitieuses. si tout ceci n'était écrit pour un ami. Je laisse courir ma plume, je ne retiens rien. Tu me connaîtras ainsi tout entier. »

---

<sup>116</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 183.

Et encore, d'un autre timide:

« Le vœu que je découvre en moi est d'un ami, avec qui m'isoler et me plaindre, et tel que je ne le prendrais pas en grippe.

« J'aurais passé ma journée tant bien que mal sous les besognes. Le soir, tous les soirs, sans appareil, j'irais à lui. Dans la cellule de notre amitié fermée au monde, il me devinerait; et jamais sa curiosité ou son indifférence ne me feraient tressaillir. Je serais sincère, lui, affectueux et grave. Il serait plus qu'un confident : un confesseur. Je lui trouverais de l'autorité, ce serait « mon aîné »; et, pour tout dire, il serait à mes côtés moi-même plus vieux. Telle sensation dont vous souffrez, me dirait-il, est rare même chez vous; telle autre que vous prêtez au monde, vous est une vision spéciale : analysez mieux. Nous suivrions ensemble du doigt la courbe de mes agitations : vous êtes au pire, dirait-il; l'aube demain vous calmera. Et si mon cerveau trop sillonné par le mal se refusait à comprendre, et, cette supposition est plus triste encore, si je méprisais la vérité par orgueil de malade, lui, sans méchantes paroles, modifierait son traitement. Car il serait moins un moraliste qu'un complice clairvoyant de mon âcreté. Il m'admirerait pour des raisons qu'il saurait me faire partager; c'est quand la fierté me manque qu'il faut violemment me secourir et me mettre un dieu dans les bras, pour que du moins le prétexte de ma lassitude soit noble<sup>117</sup>. »

Comment expliquer la coexistence de sentiments en apparence contraires, tels que la misanthropie et la bienveillance, l'orgueil et l'humilité? Le mécanisme en paraît assez simple. Ainsi que le remarque M. Dugas, l'humilité, la bienveillance sont naturelles chez le timide: ce sont des propriétés primitives de son caractère. Au contraire l'orgueil, la misanthropie, sont secondaires, acquises, suscitées par une révolte de l'intelligence contre les infirmités, les

---

<sup>117</sup> Maurice Barrès, *Sous l'œil des Barbares*, p. 292, nouvelle édition; Paris, Bibliothèque Charpentier, 1896.

faiblesses de sa sensibilité.

Les premières seules sont vraies; les secondes sont artificielles et trompeuses; c'est pourquoi elles s'effacent si vite pour dévoiler la personnalité véritable. De sorte qu'il faut distinguer chez le timide deux physionomies : d'une part le visage naturel, affectueux, bienveillant, cordial; et d'autre part le masque dont il se revêt sous l'influence de l'émotion : masque dur, rébarbatif, hautain, mais qui n'est qu'un masque, et qu'on fait tomber sans peine, si l'on sait s'y prendre, avec un mot, un regard, un sourire.

### **B. — Intelligence.**

Pour que la timidité ait un retentissement dans le domaine de l'intelligence, il est de toute nécessité que cette intelligence soit suffisamment ouverte et développée. Pour qu'une fonction soit modifiable, il faut d'abord que cette fonction existe. Il est donc évident que pour les sujets dont la vie psychique est très réduite, les conséquences intellectuelles de la timidité seront elles-mêmes réduites à leur minimum. Un individu de cerveau inculte, un campagnard, un manoeuvre pourra certes être né timide : mais cette timidité ne pourra pas fournir de matière à une vie intérieure qui n'existe pas. L'émotion fondamentale, l'accès de timidité restera à l'état simple, fruste, se traduisant par une conscience crépusculaire, et demeurant toujours sans complications idéatives.

Ce n'est donc que dans les cerveaux cultivés, exercés par l'éducation à une activité abstraite, que la timidité pourra produire un retentissement de quelque valeur. Empêchant l'expression, selon leurs tendances naturelles, des états de conscience, elle aura pour effet de replier la pensée sur elle-même. Contraint à la fois pour les paroles et pour les actes dans son milieu social où il se sent mal à l'aise, n'osant montrer ce qu'il est et ce qu'il vaut, le timide, exclu pour ainsi dire de la vie commune, exalte la vie solitaire de la pensée pure. Il devient un méditatif, un penseur. Hommes de cabinet, d'études silencieuses, de réflexion et de rêve, ces timides

au cerveau cultivé présentent une prédominance considérable des phénomènes intellectuels proprement dits, associations d'idées, jugements, raisonnements, abstraction, généralisation, etc., sur les orages passionnels et les décharges volontaires. Ils appartiennent, dans la classification des caractères, au type « intellectif »<sup>118</sup>.

Ainsi l'effet essentiel de la timidité sur l'intelligence est le développement extrême de la vie intérieure. Cette vie intérieure de l'intellectif timide présente un certain nombre de conditions intéressantes à examiner.

*Auto-analyse.* — C'est d'abord l'auto-analyse. Quelle est la matière de cette vie intérieure du timide, quel est l'objet de son élaboration? Lui-même, toujours lui-même. Ce qu'observe ce timide, ce qui alimente ses réflexions, ce n'est pas le monde extérieur, ou plus justement, les sensations qu'il en a directement reçues; ce sont bien plus les impressions internes, émotions, sentiments, nuances affectives très fines, que les sensations externes ont éveillés en lui dans ses contacts avec le monde. Le timide n'est pas l'homme pratique, positif, qui juge d'un coup d'œil exact et rapide les rapports des choses dans la réalité. C'est un rêveur, qui voit le monde à travers lui-même, à travers le brouillard sentimental que fait flotter sur son esprit un songe perpétuel.

Sa sensibilité est donc surtout une sensibilité affective. Isolé du monde par son émotion, il reçoit de ce monde infiniment moins d'excitations périphériques que celui qui le parcourt ou le remue, un voyageur, un grand commerçant, un homme politique. Mais ses excitations, tout atténuées et rares qu'elles soient, lui sont une matière infinie à l'observation et au contrôle.

---

<sup>118</sup> Je préfère ce terme à celui d'« intellectuel », habituellement employé, d'abord parce qu'il s'harmonise mieux par sa terminaison avec les termes correspondants : « sensitif » et « actif », ensuite parce que le mot « intellectuel » a été utilisé dernièrement dans un sens politique qui prêterait à l'équivoque.

Les impressions internes du timide ne sont pas non plus les passions violentes et ardentes des tempéraments actifs : il n'a pas d'accès bruyants de colère, de haine, de désespoir, de remords. Toutes ces émotions sont en lui étouffées, atténuées, amorties. Il ne connaît que des sentiments légers, ténus, faits de subtilités et de nuances, et c'est sur ces subtilités et ces nuances qu'il discute à perte de vue. Aussi les productions des timides se ressentent de ces habitudes mentales, que ce soit dans le domaine de la philosophie, de la littérature, de la poésie ou de l'art. Le sujet, qui ne connaît le monde que par son rêve, ne fait en somme, dans sa composition, que traduire et développer son rêve. Il décrit, non les choses, mais les sentiments que ces choses ont fait naître en lui : la nature, qu'il aime beaucoup, il ne la présente que sous son caractère subjectif, avec ses qualités de charme poétique : elle est le prétexte et non l'objet de sa méditation. Sa poésie est une création toute de rêve : quant aux systèmes philosophiques édifiés, ils ne sont jamais autre chose que des constructions imaginaires, encore et toujours des créations de rêve.

Enfin, le procédé même de ces productions est spécial. Comme l'auteur, isolé de la vie active, n'a qu'une faible somme de sensations objectives et comme, d'autre part, il a des jeux d'imagination aux combinaisons indéfinies, il se trouve qu'il est bien plus riche en expressions verbales qu'en images sensorielles objectives : et qu'ainsi cher lui un grand nombre de ces signes conventionnels qui sont les mots ne correspondent à aucune réalité concrète. Ces mots ne désignent que des états intérieurs, des images et des concepts tout artificiels que l'intellectif se crée à lui-même par un mécanisme d'analogie ou de combinaison. Ses mots représentent les détails de son rêve, et non les détails du monde objectif. C'est pourquoi, pour peu qu'il s'abandonne à l'enchaînement de ses associations verbales, l'intellectif en vient à construire les plus invraisemblables idéologies, qui céderaient au plus bref examen, si par son absence de notions concrètes, il ne se trouvait privé totalement de points de repère et d'objets de comparaison.



*Dédoublement de la personnalité.* — La condition de l'auto-analyse est le dédoublement de la personnalité en deux parts : celle qui sent, celle qui regarde l'autre sentir. M. Dugas a minutieusement analysé le phénomène :

« Le dédoublement du Moi revêt plusieurs formes ou comporte plusieurs degrés.

« On remarque d'abord chez le timide, le dédoublement du *moi individuel* et du *moi social*. Tandis qu'il parle et agit comme les autres hommes, le timide garde sa pensée personnelle, ses sentiments intimes. Il ne ressemble pas aux autres, il n'en est pas bien compris; bientôt même, il ne cherche plus à l'être. Il lui plaît de mener une vie cachée; sa devise est celle de Descartes : *bene vixit, qui bene latuit*; il aime à se réfugier dans cet asile impénétrable du cœur que rien ne peut violer: il est fier d'être entièrement lui-même et jaloux de le rester.

« En même temps qu'il fait ainsi deux parts de sa vie, qu'il joue bien ou mal, dans le monde, son rôle de parade et s'applique, seulement vis-à-vis de lui-même, à être vrai et sincère, le timide exerce, dans le développement de sa vie personnelle elle-même, sa faculté ou sa manie de dédoublement. Dans son for intérieur, il mène encore de front deux vies : la vie vécue et la vie pensée, la *sensation* et la *perception* (Stendhal). Il se forme en lui à côté du Moi sentimental, naïf et spontané, tout élan et tout flamme, un Moi réfléchi, froid et raisonneur, souvent ironique, qui suit en détaché et en curieux les passions de l'autre.

« Ce qu'on appelle l'analyse psychologique est ainsi une triple objectivation. Le *moi individuel*, dégagé des influences sociales et constitué à part, avec ses pensées et ses sentiments intimes, est posé comme une entité indépendante, et opposé, d'une part, au *moi en quelque sorte extérieur*, figurant de la comédie sociale, et de l'autre, au moi pensant, spectateur indifférent et juge désintéressé

des émotions vraies du moi individuel et du rôle appris du moi extérieur. L'analyse psychologique ne se confond donc point avec la conscience; elle n'est point une opération simple et immédiate, une donnée première, mais une acquisition tardive, une construction artificielle de la vie mentale<sup>119</sup>. »

*Egotisme.* — Les fervents de l'auto-analyse et du dédoublement du « moi » invoquent pour évangile la philosophie de l'égotisme.

L'égotisme n'est en effet pas autre chose que la pratique de l'auto-analyse, mais codifiée selon des formules spéciales, et élevée à la hauteur d'un système de philosophie, à la fois théorique et pratique, dont les axiomes constituent les règles de la « culture du Moi ». De cette religion de l'individualisme subjectif l'apôtre le plus éloquent et le plus écouté dans ces dernières années a été Maurice Barrès. Dans trois volumes successifs<sup>120</sup>, l'écrivain nous présente l'histoire intérieure d'un jeune homme sensitif, timide et orgueilleux, et nous fait assister à l'évolution qui le mène d'étape en étape, à partir des premiers froissements scolaires, jusqu'à la conception théorique et l'application pratique des doctrines de l'égotisme.

La genèse de cette philosophie est intéressante à considérer pour notre étude. Elle a pour point de départ, suivant l'opinion de l'auteur lui-même, l'hyperesthésie affective et la timidité. « Vous avez raison, m'écrit Maurice Barrès que j'ai questionné à ce propos, Philippe était timide et dégoûté : on le froissait et il sentait avec une délicatesse morbide la vulgarité dans les hommes et dans les choses ». Il fut mis, à dix ans, au collège, « où, dans une grande misère physique (sommeils écourtés, froid et humidité des récréations, nourriture grossière), il dut vivre parmi des enfants de son âge, fâcheux milieu, car, à dix ans, ce sont précisément les futurs goujats qui dominent par leurs hâbleries et leur vigueur,

---

<sup>119</sup> Degas, *loc. cit.*, p. 72.

<sup>120</sup> *Sous l'œil des Barbares, Un Homme libre, Le Jardin de Bérénice.*

mais celui qui sera plus tard un galant homme et un esprit fin, à dix ans est encore dans les brouillards... Dans ces mauvaises conditions matérielles et morales, par manque de globules sanguins et à se sentir différent de ses professeurs et camarades, il devint timide<sup>121</sup>. »

Tels sont les débuts scolaires du jeune sujet. Choqué par chacun de ses contacts avec ses compagnons et avec ses maîtres, il se replie d'instinct sur lui-même dans une altitude défensive, il tourne son attention vers la vie intérieure, il commence ses premiers essais de culture du Moi. C'est alors que, s'observant, il se découvre; et que, se découvrant, il s'exalte. « Il s'enorgueillit d'étranges douleurs qu'il n'avait pas inventées. » Et ainsi finit-il par devenir peu à peu un adepte fervent de l'égotisme.

Cependant pour que l'égotisme vrai soit constitué, g faut quelque chose de plus qu'une sensibilité délicate, une timidité effarouchée, un repliement de la con. science sur elle-même. Il faut une aptitude naturelle o spéciale du sujet à retenir ses émotions, à les subtiliser, à les distiller pour ainsi dire par des phénomènes d'abstraction et de généralisation, à les transformer en des formules intellectuelles et en des entités idéatives. C'est avec des idées générales et abstraites que sont construits les systèmes philosophiques. Et l'égotisme, qui est une façon de système philosophique, est fait aussi de symboles abstraits et de conceptions générales. Mais cet « esprit philosophique », comme on l'appelle, est loin d'être l'attribut de tous les cerveaux humains : il n'appartient qu'à ceux, mieux doués et plus cultivés, qui correspondent au « type intellectif » que nous avons déjà vu plus haut. Aussi pour devenir égotiste faut-il être déjà un intellectif. L'égotiste est un intellectif pur, qui ne connaît la réalité qu'à travers ses états intérieurs, et pour qui toute perception de sensibilité se transforme spontanément en rêves immatériels et en représentations symboliques. Cette matière émotionnelle, recueillie

---

<sup>121</sup> *Sous l'œil des Barbares*, p. 71.

e conservée de ses contacts avec l'humanité ambiante, l'esprit raisonneur de l'adolescent timide la pétrit, 18 modèle, la fait entrer dans des moules littéraires, la décore de sentimentalité et de romanesque, en construit des palais imaginaires où se réfugie son orgueil incompris. L'égotisme est donc en somme un produit de l'abstraction des émotions.

Timidité et aptitude à l'abstraction des émotions, voici les deux conditions essentielles qui président à l'éclosion de l'égotisme. Mais, de ces deux facteurs, la timidité est sans doute le premier en date. C'est elle qui, pour la première fois, par les émotions qu'elle déchaîne, met en éveil la personnalité naissante de l'enfant, le pousse à s'isoler et à se recueillir, suscite la réaction des sentiments secondaires. Ensuite seulement, le mécanisme intellectuel va s'exercer sur ces révélations sensibles. Supposez en effet le même sujet, doué du même esprit philosophique, de la même aptitude aux opérations supérieures de l'esprit, à l'abstraction, à la généralisation, à la synthèse, possédant, en un mot, un mécanisme mental identique, mais totalement dépourvu de cette impressionnabilité spéciale à l'égard des hommes, demeurant impassible en présence des Barbares, n'éprouvant nulle répulsion à les approcher et nulle tendance à les fuir, ce sujet se mêlera à eux, combattra contre eux, sans malaise et sans dégoût, et ses qualités d'intelligence, il les utilisera dans la clairvoyance du jugement et les habiletés de la diplomatie qu'il mettra en œuvre pour remporter la victoire. Au lieu de s'isoler, de se contraindre, il se livrera au contraire à une large expansion et à une sociabilité indulgente. Au lieu de raisonner, il agita, au lieu de délibérer sans fin, il se hasardera dans l'imprévu avec confiance. C'est du reste ce qui advient d'ordinaire quand l'égotiste, ayant cessé d'être timide, se jette dans la vie active.

Remarquons en terminant que la doctrine de l'égotisme fut accueillie avec enthousiasme par toute notre génération de collégiens : les ouvrages de Maurice Barrés sont, paraît-il, des plus appréciés par la jeunesse des écoles contemporaine. En vérité, quoi

de surprenant Comment ne leur plairaient-ils pas, ces livres où se mêlent des sentiments qui, à côté des émotions sexuelles, tiennent la plus large place dans les préoccupations de l'adolescent : sensibilité délicate, orgueil incompris, scepticisme, ambition, gloire, etc.? Ils ont l'attrait de l'originalité, le charme de la forme : ils touchent les cœurs de vingt ans en leurs points sensibles, ils décrivent leurs frissons, ils exaltent leurs vanités intimes. L'égotisme propose l'orgueil à des orgueilleux, la sensibilité à des sensitifs, des règles de vie à des irrésolus. Il leur présente, sous une séduisante élégance, à la fois des théories ingénieuses et des pratiques subtiles pour atteindre au double but des voluptés intérieures et des satisfactions matérielles. C'était plus qu'il n'en fallait pour assurer le succès du Culte du Moi.

*Dilettantisme.* — Au mot d'égotisme on associe souvent celui de dilettantisme. C'est qu'en effet, l'egoïste est une variété de dilettante, c'est le dilettante de soir même. D'une façon générale, le dilettante est celui qui reçoit et jouit, mais ne produit pas. Son cerveau est, comme on a dit, un cerveau en cul-de-sac : tout y entre, rien n'en sort. Et son principal souci est justement d'y faire entrer le plus possible, sans en rien laisser sortir.

Il y a divers modes de dilettantisme : le dilettantisme de la sensation, le dilettantisme de la pensée, le dilettantisme de l'action même. Le dilettantisme existe chaque fois qu'une fonction s'exerce pour elle-même, sans aboutir à ses fins naturelles. L'amateur de peinture, de musique, le collectionneur, le sportsman, sont autant de variétés de dilettantes.

L'égotiste est le dilettante de sa vie intérieure. Pour lui, son cerveau est un théâtre où se jouent et se déroulent des scènes de comédie idéologique auxquelles il assiste en spectateur curieux. Pour satisfaire cette curiosité toujours éveillée, il lui faut renouveler ses sujets, rechercher des sensations, des émotions, des sentiments, des idées qui sont la matière de ses méditations et de ses analyses. S'il est intellectif, il les cherche dans les livres, il puise

ses documents dans le monde abstrait des bibliothèques. Mais cette source s'épuise un jour et il n'est pas rare alors que le dilettante s'adresse directement au monde des choses. Il se décide alors à sortir de sa contemplation passive, à se mêler aux hommes, à faire effort et à agir. Mais qu'on ne s'y trompe pas : s'il recherche des sensations, ce n'est pas comme le voluptueux ordinaire, pour la saveur intrinsèque de ces sensations, mais afin de les distiller, de les intellectualiser, de les utiliser comme prétextes à d'abstraites combinaisons idéologiques. De même, s'il se décide à l'action, ce n'est pas pour les avantages pratiques que pourront lui procurer ses efforts, car il n'est, par orgueil et dédain, ni ambitieux, ni cupide, mais seulement pour trouver dans ses explorations quelques vibrations nouvelles, pour étendre et multiplier les champs de sa sensibilité exigeante et stérile. « Il faut sentir le plus possible, en analysant le plus possible. Je veux recueillir tous les frissons de l'uni-vers, je m'amuserai de tous mes nerfs. Il faut mettre sa félicité dans les expériences qu'on institue et non dans les résultats qu'elles semblent promettre. Amusons-nous aux moyens, sans souci du but<sup>122</sup>. » Telles sont les règles du parfait dilettantisme intellectuel.

M. Paul Bourget, dans la préface du *Disciple* a tracé un portrait exact mais un peu sévère du dilettante égotiste.

« Ce nihiliste délicat, comme il est effrayant à rencontrer, et comme il abonde! A vingt-cinq ans, il a fait le tour de toutes les idées. Son esprit critique, précocement éveillé, a compris les résultats derniers des plus subtiles philosophies de cet âge. Ne lui parle pas d'impiété, de matérialisme. Il sait que le mot *matière* n'a pas de sens précis, et il est d'autre part trop intelligent pour ne pas admettre que toutes les religions ont pu être légitimes à leur heure. Seulement, il n'a jamais cru, il ne croira jamais à aucune, pas plus qu'il ne croira jamais à quoi que ce soit, sinon au jeu amusé de son esprit, qu'il a transformé en un outil de perversité élégante. Le bien et le mal, la beauté et la laideur, les vices et la vertu, tai paraissent

---

<sup>122</sup> Maurice Barrès, *L'Homme libre*; Perrin, 1889.

des objets de simple curiosité. L'âme humaine tout entière est pour lui un mécanisme savant et dont le démontage l'intéresse comme un objet d'expérience. Pour lui, rien n'est vrai, rien n'est faux, rien n'est moral, rien n'est immoral. C'est un égoïste subtil et raffiné dont toute l'ambition consiste à « adorer son moi », à le parer de sensations nouvelles. La vie religieuse de l'humanité ne lui est qu'un prétexte à ces sensations-là, comme la vie intellectuelle, comme la vie sentimentale. Sa corruption est autrement profonde que celle du jouisseur barbare; elle est autrement compliquée, et le beau nom de dilettantisme dont il la pare en dissimule la férocité froide, la sécheresse affreuse<sup>123</sup>. »

### C. — Volonté.

Nous avons passé en revue, dans le chapitre précédent, les manifestations immédiates de l'accès de timidité dans le domaine de la motilité. Nous étudierons ici les influences plus générales de l'émotion sur la volonté, la conduite, les réactions du caractère.

*Dissimulation de l'émotion.* - Le premier soin du timide est de cacher sa timidité, de dissimuler les expressions de son émotion et de son trouble intérieur.

Dans quelle mesure cette dissimulation est-elle possible? La nature même de l'émotion va nous répondre.

Nous avons vu qu'elle était constituée par un ensemble de variations vasculaires, viscérales, musculaires. Parmi ces variations, celles qui ont pour siège les fibres lisses des organes et des vaisseaux soustraites à tout pouvoir volontaire, ne pourront évidemment être ni atténuées, ni arrêtées. Mais les autres, celles qui ont pour siège les muscles de la vie de relation soumis à la volonté, celles-là pourront être maîtrisées par l'effort, sur celles-là le timide pourra exercer une action antagoniste ou inhibitoire.

---

<sup>123</sup> Paul Bourget, *Le Disciple*, préface; Paris, Lemerre, 1889.

Telles sont les variations de la respiration, de la phonation, de la mimique, etc.

« Les manifestations émotionnelles, écrit Spencer, sont souvent compliquées par les restrictions intentionnellement apportées aux actions des organes externes dans le dessein de cacher ou de déguiser les états de conscience<sup>124</sup>. »

Par ce moyen, malgré une émotion intense qui lui donnera une angoisse extrême, des palpitations désordonnées, de la sueur profuse, phénomènes contre lesquels il est impuissant, le timide pourra prendre une apparence calme, régulariser sa respiration, parler d'une voix tranquille, marcher posément, adapter parfaitement tous ses gestes aux actes à faire, jouer si bien son rôle qu'un observateur superficiel ne saurait soupçonner l'orage intérieur masqué par ce visage si placide. Il existe même quelques rares sujets qui sont capables, par un effort violent, d'empêcher la rougeur de leur monter au visage.

Cette dissimulation par contrainte volontaire est la conduite habituelle du timide « en représentation ».

Mais celle contrainte a pour effet de donner à ses mouvements, à ses gestes, à sa tenue, quelque chose de raide, de guindé, d'artificiel. Il ne s'agit pas ici de l'embarras, de la gêne, dus à un certain degré d'axie musculaire, qui font partie des symptômes directs de l'accès de timidité et sont des manifestations spontanées de l'émotion. La raideur due à la contrainte volontaire est secondaire, réfléchie. Elle existe non seulement au moment de la crise émotionnelle, mais encore dans les périodes interparoxystiques. C'est une façon de tenue, adoptée par le timide, qui finit par devenir une habitude, et qu'il conserve en toutes circonstances.

---

<sup>124</sup> *Philosophie de Herbert Spencer*, p. 325; Paris, Alcan, 1874.



Stendhal, qui a été sans cesse inquiété par cette préoccupation de l'attitude, qui a toujours aspiré vers le « naturel » en l'enviant chez les autres, écrit dans son journal intime : « ... Je me serai défait de ma timidité, chose absolument nécessaire pour que je paraisse moi-même; jusque-là, on verra un être gouverné et factice, qui est presque entièrement l'opposé de celui qu'il cache '. » Et encore plus loin : « J'étais dévoré de sensibilité, timide, fier et méconnu. Ce dernier mot est ici sans orgueil d pour exprimer que quand ma manière a eu lo courage do se montrer, tout le mondo a été étonné: on me croyais le contraire de ce que je suis<sup>125</sup>. »

*Attitudes factices.* — Pour aider à cette dissimulation de l'émotion par la contrainte, beaucoup de timides adoptent, consciemment ou non, une certaine attitude représentative.

Le genre de celte attitude est très variable selon les individus. La plus connue est celle de Rousseau, racontée par lui-même dans ses *Confessions*:

« Ma sottise et maussade timidité que je ne pouvais vaincre, ayant pour principe la crainte de manquer aux bienséances, je pris, pour m'enhardir, le parti de la fouler aux pieds. Je me fis cynique et caustique par honte; j'affectai de mépriser la politesse que je ne savais pas pratiquer<sup>126</sup>. »

A côté du *timide bourru*, il y a le *timide hautain et orgueilleux*. C'est peut-être la forme la plus fréquente. Qui n'a vu de ces sujets froids, dédaigneux, fiers, presque inabordables, écartant toute familiarité et toute indiscretion : il y a gros à parier que 80 fois p. 100 ce sont des timides.

Parfois même, le timide est agressif. Mais il est agressif dans certains cas seulement, comme pour se dédommager des autres

---

<sup>125</sup> *Journal de Stendhal*, p. 393.

<sup>126</sup> *Confessions*, 2e partie, liv. VIII.

circonstances où il n'a pas osé. « Il est naturel que la bouderie du timide prenne la forme agressive : chercher querelle aux autres, quand on s'en veut à soi-même d'une impression de malais dont ils ne sont que l'occasion, est-il rien de plus humain<sup>127</sup>? »

Souvent le timide se montre *ironiste* et *railleur*. Il feint de ne rien prendre au sérieux, il se moque des sentiments les plus graves et les plus précieux de l'humanité.

«Je ne savais pas alors, écrit Adolphe, ce que c'était que la timidité, cette souffrance intérieure qui nous poursuit jusque dans l'âge le plus avancé, qui refoule sur notre cœur les impressions les plus profondes, qui glace nos paroles, qui dénature dans notre bouche tout ce que nous essayons de dire, et ne nous permet de nous exprimer que par des mots vagues, ou une ironie plus ou moins amère, comme si nous voulions nous venger sur nos sentiments mêmes, de la douleur que nous éprouvons à ne pouvoir les faire connaître<sup>128</sup>. »

Et, un peu plus loin : « Je contractai l'habitude de ne jamais parler de ce qui m'occupait, de ne me soumettre à la conversation que comme à une nécessité importune, et de l'animer alors par une plaisanterie perpétuelle qui me la rendait moins fatigante et qui m'aidait à cacher mes véritables pensées. De là, une certaine absence d'abandon, qu'aujourd'hui encore mes amis me reprochent, et une difficulté de causer sérieusement que j'ai toujours peine à surmonter<sup>129</sup>. »

Amiel écrit aussi: « L'ironie a de bonne heure atteint mon enfance, et, pour n'être pas vaincue par la destinée, ma nature s'est, je crois, armée d'une circonspection de force à n'être surprise

---

<sup>127</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 100.

<sup>128</sup> Benjamin Constant, *Adolphe*, p. 13.

<sup>129</sup> *Id.*, p. 14.

par aucune câlinerie. Cette force fait ma faiblesse<sup>130</sup>. »

Enfin, certains timides affectent une *humilité* excessive, une *politesse* infinie. Ils courbent sans cesse la tête et semblent toujours prêts à rentrer sous terre. Ils sont d'une complaisance extrême : ils vous accordent tout, vous concèdent tout, ou du moins semblent faire ainsi.

Car c'est là un caractère propre à toutes les attitudes que peuvent prendre les timides : elles sont fausses. Leur expression ne correspond nullement à la pensée vraie : la contenance est en désaccord avec le sentiment intime du sujet. Pas plus que Rousseau n'est sincère et convaincu dans sa comédie de rude vertu, pas plus le timide n'est sincère et convaincu lorsqu'il fait étalage d'orgueil, d'agression, d'ironie ou d'humilité. Quand le timide joue la bouderie agressive, il ne faut pas y croire : elle donne l'illusion de la hardiesse et elle est un effet de la timidité. Le timide, moins que personne, ne peut être jugé sur l'apparence : il fait grand cas de la sympathie des autres, quand il paraît en faire fi ; il ne rebuiterait pas les gens s'ils lui étaient indifférents ; et il se dépîte contre lui-même, quand on lui croit du dédain pour eux. Il faut en dire autant de son humilité. Le timide le plus connu, sinon le plus commun, celui qui s'efface et rentre sous terre, n'est qu'un faux humble, comme le timide arrogant n'est qu'un faux brave. Les ains cavaliers ne prouvent pas l'irrespect, l'air gêné ne prouve pas davantage la modestie. C'est ce qu'atteste cette fine remarque d'Eliot : « La timidité (extérieure) d'un garçon n'est nullement un signe de respect évident ; et tandis que vous lui faites des avances encourageantes dans la pensée qu'il est accablé par la conscience de votre sagesse, il y a dix à parier contre un qu'il vous trouve très ennuyeux » (*Le moulin sur la Floss*).

« Le contraste entre l'attitude humiliée du timide et ses sentiments de fierté intérieure est analogue à celui qu'on a signalé

---

<sup>130</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 101.

entre sa bouderie agressive et ses sentiments de bienveillance et de respect. Le timide, aspirant à la sympathie d'autrui, sans pouvoir l'atteindre, con-soit, suivant son humeur, du découragement ou du dépit. Le découragement se traduit par l'humilité, le dépit par la hauteur : mais ni l'une ni l'autre de ces attitudes n'exprime les sentiments vrais du timide<sup>131</sup>. »

*Abstention.* — Éviter les occasions de se montrer timide, voila le second soin du timide. Comme ces occasions consistent en contacts sociaux, il en résulte, comme on l'a vu, une tendance à rechercher l'isolement.

En conséquence, chaque fois que, dans un débat volontaire, il s'agira de prendre une détermination au sujet d'une démarche à accomplir, l'image émotionnels viendra peser de tout son poids sur la décision, en sont que, le plus souvent, la conclusion du débat sera l'abstention. A cet égard, le timide agit toujours dans le sens de la moindre résistance : et comme C'est l'initiative qui lui coûte lo plus, sa diplomatie sera toute une diplomatie d'abstention.

*Inhibition.* — Cependant on ne peut indéfiniment se soustraire aux rencontres avec ses semblables, aux actions en public. On est bien obligé, malgré soi, de payer de temps en temps de sa personne, de violenter les tendances de sa timidité. Mais, dans ces actions nécessaires, accomplies malgré elle, cette timidité ne perd pas ses droits : elle exerce encore son influence, impose sa tyrannie par le mode de l'inhibition. L'inhibition consiste à empêcher ou du moins à contrarier les traductions naturelles des états de conscience. Au point de vue de la volonté, c'est un arrêt qui s'interpose entre l'idée et le geste, entre l'intention et l'exécution, qui empêche, amoindrit ou déforme les expressions de la pensée.

Cette inhibition, au degré le plus léger, est représentée par ce petit arrêt intérieur, indéfinissable, mais invincible, qui paralyse

---

<sup>131</sup> Dugas, *loc. cit.*, p. 107 - 109.

momentanément la volonté, qui relie le mot sur les lèvres, le bras prêt à s'avancer, qui fail qu'on « n'ose pas ». No pas oser, voilà tout le timide! Dans une conversation, il trouve une répartie spirituelle à faire, une réflexion intelligente à émettre, un compliment à exprimer, il se tait, il n'ose pas! On lui a fait un cadeau, rendu un service : il doit remercier. Il n'en fait sien, ingrat en apparence : il n'ose pas! On lui fait une proposition qu'il désavoue, une offre que son jugement rejette : il devrait refuser, il n'ose pas, et accepte. « Jo n'ose rien refuser. Et, manquant d'argent et sollicité pour ne œuvre même contraire à mes opinions, je me laisse entrainer à y souscrire parce que je n'ose pas dire non. (Confidence personnelle d un timide.) Il y a ainsi des timides, nullement lâches, et qui subissent sans riposter des affronts, des offenses, parce qu'ils n'osent pas répliquer.

D'autres fois, l'expression n'est arrêtée que partiellement. Le timide qui parle ne va pas jusqu'au bout de sa pensée. Il n'ose pas l'affirmer dans sa pleine intensité. Il en atténue la valeur. Comme s'il avait peur d'en trop dire, il s'arrête en chemin, et parfois, par une conclusion sceptique, renverse tout ce qu'il vient de déclarer. « Dans certains cas, m'écrit une de mes correspondantes, je me sens comme obligée de traduire, par des termes trop faibles (par conséquent au-dessous de la vérité), les sentiments que j'éprouve, les idées que je conçois. »

Cette atténuation est surtout marquée lorsqu'il s'agit d'exprimer des sentiments un peu intimes et délicats. C'est ce que nous avons déjà dit à propos de la pudeur des sentiments. Il y a des sujets qui n'ont jamais pu dire à un bienfaiteur toute la reconnaissance dont ils étaient pleins. Et combien aussi n'ont jamais pu faire en termes sincères l'aveu de leur tendresse à la femme aimée!

*Déformation de l'expression.* — D'autres fois l'expression est déformée, no correspond plus à l'intention de sujet. Il a préparé une phrase, une attitude, et cor une autre phrase qu'il prononce, une autre attitude qui adopte. Il voulait être ardent, il est glacial;

affectueux. il est sceptique; autoritaire, il est docile. Il est venu pour faire des reproches: il s'en va en faisant des excuses.

Cette impuissance à exprimer et à soutenir son opinion conduit les timides jusqu'au mensonge. Incapables de tenir tête à une contradiction, ils simulent l'approbation, bien que leur conviction intime soit opposée, et qu'ils rejettent en eux-mêmes l'opinion qu'ils feignent d'accepter. Ces mensonges par timidité sont fréquents. Tous mes correspondants avouent avoir menti de la sorte: « J'ai menti souvent, disent-ils, et je mens encore par timidité, parce que je n'ose pas dire ce que je pense ».

*Sophisme de justification.* - En même temps que le timide joue son personnage d'apparence, en lui se déroule tout un drame entre le « moi » qui agit et le « moi » qui regarde agir. Le second est habituellement mécontent du premier, et le premier cherche à s'excuser auprès du second. S'il fait quelque concession à sa timidité, il cherche, pour la légitimer, de bonnes raisons qui, en réalité, sont toujours détestables. Cette justification d faux que le timide cherche à se faire à lui-même de ses faiblesses et de son impuissance, a été nommée par M. Marion *sophisme de justification*. Ce sophisme paraît commun à tous les timides cultivés qui ont l'usage du dédoublement de la conscience. Stendhal connaissait par lui-même « *celle mauvaise disposition de tirer des raisons d'être timide de tout*<sup>132</sup>. »

Benjamin Constant l'attribue à son héros, Adolphe : « Cependant une invincible timidité m'arrêtait : tous mes discours expiraient sur mes lèvres, ou se terminaient tout autrement que je ne l'avais projeté. Je me débattais intérieurement : j'étais indigné contre moi-même. Je cherchai enfin un raisonnement qui pût me tirer de cette lutte avec honneur à mes propres vœux. Je me dis qu'il ne fallait rien précipiter, qu'Ellénore était trop peu préparée à l'aveu que je méditais, et qu'il valait mieux attendre encore.

---

<sup>132</sup> *Journal de Stendhal*, p. 57.

Presque toujours, pour vivre en repos avec nous-mêmes, nous travestissons en calculs et systèmes nos impuissances ou nos faiblesses : cela satisfait cette portion de nous qui est, pour ainsi dire, spectatrice de l'autre<sup>133</sup>. »

*Décharges explosives.* — Enfin, chez certains timides, peuvent survenir des accès de témérité, tout à fait semblables aux crises hystériques ou épileptiques. Après une longue période de contrainte, de refoulement sur soi, le sujet a une décharge explosive, dans laquelle il accomplit les actes les plus imprévus et les plus extravagants. Baudelaire a signalé un de ces cas :

«Il y a des natures purement contemplatives et tout à fait impropres à l'action, qui cependant, sous une impulsion mystérieuse et inconnue, agissent quelquefois avec une rapidité dont elles se seraient crues elles-mêmes incapables... Le moraliste et le médecin qui prétendent tout savoir, ne peuvent pas expliquer d'où vient si subitement une si folle énergie à ces âmes paresseuses et voluptueuses, et comment, incapables d'accomplir les choses les plus simples et les plus nécessaires, elles trouvent à une certaine minute un courage de luxe pour exécuter les actes les plus absurdes et souvent même les plus dangereux.... C'est une espèce d'énergie qui jaillit de l'ennui et de la rêverie, et ceux en qui elle se manifeste si inopinément sont en général, comme je l'ai dit, les plus indolents et les plus rêveurs des êtres. Un (de mes amis), timide à un point qu'il baisse les yeux même devant les regards des hommes, à ce point qu'il lui faut rassembler toute sa pauvre volonté pour entrer dans un café ou passer devant le bureau d'un théâtre, où les contrôleurs lui paraissent investis de la majesté de Minos, d'Eaque et de Rhadamanthe, sautera brusquement au cou d'un vieillard qui passe à côté de lui et l'embrassera avec enthousiasme devant la foule étonnée<sup>134</sup>. »

---

<sup>133</sup> *Adolphe*, p. 34.

<sup>134</sup> Charles Baudelaire, *Petits Poèmes en prose* : IX, Le Mauvais Vitrier.

Mais ces paroxysmes impulsifs sont exceptionnels et la modalité volontaire habituelle du timide est bien traduite par la formule : il n'ose pas.

*Etat mental consécutif.* — Le timide qui vient de se trouver aux prises avec sa timidité, et qui n'a pas osé, traverse, en général, un état mental consécutif. Cet état mental comprend plusieurs phases.

C'est d'abord une phase de soulagement, d'apaisement, de la fin de la lutte, à la cessation de l'angoisse, c'est une accalmie physique et psychique qui succède à une hypertension émotive pénible. Cette *détente consécutive* est semblable à celle qui suit les émotions pathologiques, les obsessions, les impulsions morbides. A cet instant le sujet ne sent qu'une chose : C'est qu'il est délivré de son anxiété et de ses tortures.

Mais cette phase ne dure pas : elle est suivie de près par une seconde phase, de colère et de révolte. En se rendant compte de ses faiblesses, de sa retraite, et des conséquences fâcheuses qu'elles entraînent, le timide s'irrite contre son infirmité et contre lui-même. Il se gourmande intérieurement, il s'adresse les pires injures, les plus grossières invectives. « Il s'est conduit en imbécile, en idiot; il a reculé stupidement devant la chose la plus facile du monde. » Dans cette nouvelle phase, l'acte qu'il n'a pu accomplir tout à l'heure, lui paraît d'une facilité enfantine. « Comment a-t-il pu se troubler, se démonter? Il n'y avait que ces quelques mots à dire! » Et les mots qui ne venaient pas, se présentent maintenant avec une aisance merveilleuse, tout le discours se déroule spontanément, avec ses intonations, ses inflexions, ses habiletés oratoires. Et ce discours possède toutes les qualités : il s'y trouve de l'esprit, de l'à-propos, de la subtilité, de la conviction, de l'insistance, de la chaleur. Il y a tout ce qu'il fallait: mais tout cela vient un peu tard. Cette diplomatie retardataire, c'est ce qu'on appelle si joliment l'esprit de l'escalier.

Puis apparaît une nouvelle phase encore. C'est la phase des



résolutions, des témérités intentionnelles, des promesses faites à soi-même. « Ah! à la prochaine occasion, il ne sera plus si bête! Quo risque-t-il, au fond Coûte que coûte, il marchera tête baissée! »

Enfin l'exaltation s'éteint en une phase de dépression triste.

Parmi les confidences de timides que j'ai reçues, en voici une dont l'auteur décrit bien les diverses phases de l'état mental du timide, ainsi que le sophisme de justification.

« Je vais vous citer un exemple piquant de ces singulières excuses que le timide se cherche et se fournit à lui-même pour n'avoir pas osé. J'ai le défaut, peut-être un peu parisien, de trouver un grand intérêt à l'image gracieuse d'une silhouette de femme fuyante, la robe haut retroussée sur les chevilles, aux jupons suggestifs et à l'allure cavalière. Lorsqu'une de ces visions rapides me séduit particulièrement, pour en prolonger le plaisir, je me laisse aller alors à marcher dans son ombre. Pour être sûr de la retrouver, je me risque parfois à la demander quelques indications précises sur ses prochaines sorties. Vous connaissez le mécanisme de cette psychologie, et je n'essaierai pas de vous démontrer les mobiles de mes actes. Vous me connaissez aussi personnellement : vous savez que je suis d'un physique présentable; que je ne suis ni trop embarrassé, ni trop stupide; que je sais entrer dans un salon ou adresser la parole à une dame, sans faire la gaffe; je passe même pour avoir quelque esprit, et la répartie fine et prompte. Eh! bien, le croiriez-vous? lorsque je poursuis ainsi un trottin — écrivons le mot propre — et que j'ai le désir de l'aborder, je suis pris d'un trac épouvantable. Qu'est-ce que je risque? rien. Je suis sûr de toujours trouver quelque chose à dire, et de faire face à n'importe quel accueil, aimable ou revêche. Eh! bien, je n'ose pas. J'ai le cœur qui bat, les mains mouillées de transpiration, les jambes coupées sous moi, la gorge serrée. En même temps je débite intérieurement un étonnant monologue. « Quand vais-je aborder? me dis-je. Il faut choisir le moment propice. Il faut agir

avec prudence. Cependant, il ne faudrait pas perdre trop de temps, car elle pourrait entrer dans une maison, prendre un omnibus; je pourrais dans un tournant perdre sa trace. Risquons-nous donc le plus tôt possible. »

« Cependant ma petite inconnue poursuit sa course. Bile file allègrement le long du trottoir, évite les passants, traverse les chaussées, s'arrête une seconde devant un magasin de bijoux, puis repart. A quel moment l'aborder? Quand nous passons dans une rue animée et violemment éclairée, je me dis : « Non, ce n'est pas possible ici : il y a trop de monde et trop de lumières. Il faut attendre un coin plus calme. » Mais nous voici dans une rue silencieuse, obscure, presque déserte. « C'est le moment! » me dis-je. Mais, tout à coup, sur le trottoir en face, j'avise un passant qui arrive en sens inverse. « Je ne l'aborderai pas sous les yeux de ce bonhomme : on a l'air trop ridicule. » Le passant est croisé et s'éloigne. « Maintenant, plus de raisons pour hésiter. Chargeons,, Je presse le pas, j'approche. Mais soudain, je découvre dans une porte, une ombre, l'ombre d'un concierge. Je pressens à l'avance un sourire ironique sur son visage. Si elle m'envoyait promener devant ce pipelet! Être ridicule devant un concierge. « Jamais! » Et je ralentis de nouveau le pas, je laisse augmenter la distance entre « l'objet » et moi. Je prends un air indifférent devant le concierge. Et, pendant ce temps, la silhouette a vivement tourné un angle de rue : et nous sommes rejetés de nouveau dans une grande voie, bruyante et lumineuse. « Ici, plus rien à faire, il y a trop de monde. » Et c'est ainsi jusqu'à ce que, lassé, j'abandonne la chasse, ou que mon gibier soit entré dans une maison, en se demandant quel est cet imbécile qui l'a suivie pendant une heure, inutilement!

« Imbécile, en effet. Quand elle a disparu, je m'accable d'injures, de reproches cinglants. Je me battrais, si je n'avais peur de me faire mal. « Mais, c'est bien la dernière fois, me dis-je, que tu seras aussi bête : à la pro chaine, tu to lanceras, n'importe comment, à n'importe quel moment, sans hésitations, sans calculs. Qu'importe le résultat, pourvu que j'aie osé! Ah! si demain je la

revoyais, je n'hésiterais pas une minute, je l'aborderais sur-le-champ. » Eh! bien, ô ironie! il most arrivé que, pendant ce monologue, la silhouette, sortant de la maison, réapparaissait : je recommençais à la suivre; et je ne l'abordais pas davantage.

« Mais, en revanche, si parfois j'ose et me risque, quelle allégresse, quelle joie, quel bonheur! Mon cour se gonfle d'un orgueil surhumain. Je me sens tout-puissant, souverain, invincible. Le monde m'appartient. Je puis tout conquérir. Je lève la tête, je porte mes regards comme un héros. Je suis plus glorieux que Napoléon au lendemain d'Austerlitz. Et cette allégresse n'est pas due à l'espoir des avantages futurs que me procurera ma conquête; non, cette perspective de volupté m'est égale : et la plupart du temps je ne vais même pas au rendez-vous que j'ai imploré. Cette allégresse vient seulement de ce que j'ai osé. J'ai osé : cela suffit, je suis le plus heureux des hommes.

« Il faut oser partout, il faut oser toujours. Si l'on était sage, on oserait toujours. Car sans parler des bonnes fortunes inespérées que procure l'audace, la victoire remPortée sur soi-même est déjà par elle seule une source de jouissances incomparables. »

Sans doute, le timide devrait toujours oser. Mais s'il osait toujours, il ne serait plus timide. Et s'il n'était plus timide, il n'aurait que faire de ces exhortations, de ces encouragements préparatoires : il agirait simplement, sans forfanterie, sans déclamation, par la seule force spontanée de son impulsion naturelle.

### QUELQUES TYPES DE TIMIDES

Telles sont les conséquences psychiques que l'accès de timidité peut entraîner dans les fonctions de la sensibilité, de l'intelligence, de la volonté : elles contribuent à entretenir l'état mental interparoxystique, à déterminer le caractère des timides.

Toutefois, chez un même individu, ces divers éléments ne sont pas tous nécessairement représentés, ni représentés avec la même valeur. Il faut bien se souvenir que l'accès de timidité ne réagit que sur une personnalité déjà préformée, c'est-à-dire possédant déjà par ailleurs et en dehors de toute timidité, des instincts, des inclinations, des connaissances, des habitudes. Par conséquent, suivant le fond de cette personnalité, le retentissement mental de l'accès affectera des variantes individuelles nombreuses. Il s'opposera à certaines tendances, il en renforcera d'autres déjà préexistantes, il fera tour à tour des pessimistes, des orgueilleux, des humbles, des égotistes, des dilettantes, des révoltés, selon que l'une ou l'autre de ces modalités psychiques sera par nature déjà accusée dans la personnalité fondamentale du sujet. Car la timidité ne suffirait pas, à elle seule, pour ordonner de toutes pièces l'orgueil, la maladie de l'idéal, la facule du dédoublement, par exemple: elle n'agit qu'en développant leurs germes déjà existants, à la façon d'une cause occasionnelle. Ces mêmes indices psychiques peuvent d'ailleurs se développer par d'autres causes que la timidité, se manifester en dehors d'elle, de même que la timidité peut se manifester sans les faire intervenir dans son tableau symptomatique. Il existera donc de nombreux types de timides. Je me bornerai à en signaler ici quelques-uns, tirés de la littérature et de la biographie.

Philippe, le personnage des romans idéologiques de Maurice Barrès, a été, dans sa première jeunesse, un grand timide. Le sentiment principal qui paraît avoir été associé à ce moment à sa timidité, est une répugnance craintive pour les hommes dont la brutalité vulgaire le choquait. Ce sont « les Barbares », dont il subissait le dur contact. Mais ce caractère évolue très vite. Ses méditations lui fournissent une arme contre les Barbares le mépris; et, les méprisant, il leur devient dès lors supérieur. Il cherche à s'affranchir de leur empire : et l'indépendance, il la trouve dans l'argent. « Pour échapper à la dissipation et à l'altération que nous subissons des contacts temporels, ne convient-il pas que nous nous réfugions, comme dans un cloître, dans une forte indépendance

matérielle? L'argent, voilà l'asile où des esprits soucieux de la vie intérieure pourront le mieux attendre<sup>135</sup>.... »

Ainsi Philippe est un révolté. Après avoir pris une claire conscience de son infirmité, il s'indigne contre el et veut s'en rendre maître et la dompter.

Enfin Philippe est un ambitieux. Son activité est stimulée par un vif appétit des satisfactions et des jouissances qu'on recueille dans la société des hommes: distinctions, notoriété, gloire, etc. Aussi, par amour-propre et par vanité, il se met à chercher un remède, des moyens préventifs contre son émotion isolante et paralysante : et ce remède, ces moyens, il les trouve dans sa philosophie même. Il adopte, envers les autres et envers lui-même, l'attitude du scepticisme. « L'essentiel est de se convaincre qu'il n'y a que des manières de voir, que chacune d'elles contredit l'autre et que nous pouvons, avec un peu d'habileté, les avoir toutes sur un même objet. Ainsi nous amoindrissons nos mortifications à penser qu'elles sont causées par rien du tout, et nous arrivons à souffrir très peu<sup>136</sup>. »

Que cette unique formule subjective, par sa seule action convaincante, ait suffi à dissiper la timidité de Philippe, c'est là une chose peu probable. Il est plus logique d'admettre que le développement du tempérament, l'influence de l'habitude et de l'âge ont eu la plus grande part dans l'atténuation de sa sensibilité excessive.

Julien Greslou, le « Disciple » de Paul Bourget, est loin d'être un timide pur. Il semble être avant tout un neurasthénique constitutionnel. Il en présente des symptômes multiples : il est affecté de certaines perversions psychiques qui se rattachent de près à la dégénérescence mon-tale. Au point de vue de la volonté

---

<sup>135</sup> *Le Jardin de Bérénice*, p. 289; Perrin, 1897.

<sup>136</sup> *Un homme libre*, p. 2; Perrin, 1889.

agissante, sa timidité n'oppose qu'une entrave secondaire : il est surtout un aboulique, par paresse physique, par répugnance à l'effort. « ... Je n'osais pas. Ne croyez point que ce fût chez moi simplement de la timidité. L'impuissance à l'action est bien un trait de mon caractère<sup>137</sup>.... » « J'ai constamment éprouvé une horreur singulière pour l'action, si faible fût-elle, au point que de faire une simple visite me causait autrefois un battement de cœur, que les plus légers des exercices physiques m'étaient intolérables, que d'entrer en lutte ouverte avec une autre personne, même pour discuter mes idées les plus chères, m'apparaît, encore aujourd'hui, chose presque impossible<sup>138</sup>. »

Cette impuissance à l'action fût aussi la triste infirmité mentale dont le mélancolique Amiel a souffert toute sa vie. Par ce qu'on peut juger de ce qui a été publié de son journal intime, la timidité vraie, telle que nous la concevons et l'avons exposée, doit rester chez lui au second plan. Sa maladie principale, c'est une aboulie, provoquée à la fois par l'insuffisance des impulsions à agir et par l'irrésolution intellectuelle<sup>139</sup>. Cette maladie, il l'a révélée à plusieurs reprises dans ses confessions.

D'abord, les sentiments ordinaires qui poussent l'homme dans la mêlée, l'ambition, la recherche de la gloire, de la fortune, il ne les connaît pas :

«Je n'ai su voir aucune nécessité à m'imposer aux autres et à réussir. Je n'ai jamais eu l'évidence que de mas lacunes et des supériorités d'autrui. Ce n'est pas ainsi qu'on fait son chemin. Avec des aptitudes variées et passablement d'intelligence, je n'avais pas d'impulsion dominante, ni de talent impérieux, de sorte que, capable, je me suis senti libre, et que libre, je n'ai pas découvert ce qui était le mieux. L'équilibre a produit l'indécision et l'indécision a

---

<sup>137</sup> *Le Disciple*, p. 222.

<sup>138</sup> *Id.*, p. 89.

<sup>139</sup> Voir plus loin le passage relatif à la classification des aboulies.

stérilisé toutes mes facultés<sup>140</sup>. »

« Je n'ai aucune ambition mondaine; la vie de famille et la vie de l'intelligence sont les seules qui me sourient. Aimer et penser sont mes seuls besoins exigeants et indestructibles<sup>141</sup>. »

« Aimer, rêver, sentir, apprendre, comprendre, je puis tout, pourvu qu'on me dispense de vouloir. C'est ma pente, mon instinct, mon défaut, mon péché. J'ai une sorte d'horreur primitive pour l'ambition, pour la lute, pour la haine, pour tout ce qui disperse l'âme en la faisant dépendre des choses et des buts extérieurs<sup>142</sup>. »

« Chercher la considération a été si peu pour moi un mobile que je n'ai pas même eu cette notion. A quoi tient ce phénomène? A ce que l'entourage, la galerie, le public, n'ont jamais etc pour moi qu'une grandeur négative<sup>143</sup>. »

On le voit, les affirmations ne manquent point : et l'on on pourrait citer maints autres encore, de ces aveux désespérés où le penseur crie son impuissance à l'action.

N'ayant pas de passions fortes, il n'avait pas d'impulsion dominante : et de cette absence d'inclinations et de préférences, vient le second élément de son aboulie : l'indécision.

« Le manque de foi simple, l'indécision par défiance de moi, remettent presque toujours tout en question dans ce qui ne concerne que ma vie personnelle. J'ai peur de la vie objective et recule devant toute surprise, demande ou promesse qui me réalise; j'ai la terreur de l'action et ne me sens à l'aise que dans la vie impersonnelle, désintéressée, subjective de la pensée. Pourquoi

---

<sup>140</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. II, p. 140.

<sup>141</sup> *Id.*, t. I, p. 171.

<sup>142</sup> *Id.*, t. I, p. 168.

<sup>143</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. II, p. 192.

cela? Par timidité.

« D'où vient cette timidité? Du développement excessif de la réflexion, qui a réduit presque à rien la spontanéité, l'élan, l'instinct et, par là même, l'audace et la confiance. Quand il faut agir, je ne vois partout que causes d'erreur et de repentir, menaces cachées et chagrins masqués<sup>144</sup>. »

« Qui veut voir parfaitement clair avant de se déterminer, ne se détermine jamais. Qui n'accepte pas le regret, n'accepte pas la vie<sup>145</sup>. »

«Comment donc retrouver le courage de l'action? En laissant revenir un peu l'inconscience, la spontanéité, l'instinct, qui rattache à la terre et qui dicte le bien relatif et l'utile;

«En croyant plus pratiquement à la Providence qui pardonne et permet de réparer;

« En acceptant plus naïvement et plus simplement la condition humaine; redoutant moins la peine, calculant moins, espérant plus; c'est-à-dire diminuant, avec la clairvoyance, la responsabilité et avec la responsabilité, la timidité<sup>146</sup>. »

Ce mot de timidité revient fréquemment sous la plume de l'auteur. Mais il convient de préciser dans quel sens il l'emploie. Veut-il dire, par là, qu'au moment d'accomplir un acte, il est arrêté brusquement par une émotion poignante qui le paralyse? Non; ce qu'il désigne par timidité, C'est la peur instinctive d'agir, c'est aussi la peur de prendre une détermination avec toutes les conséquences, utiles ou fâcheuses, qu'elle comporte. C'est sa maladie de volonté, en somme, qu'il appelle timidité.

---

<sup>144</sup> *Id.*, t. I, p. 101.

<sup>145</sup> *Id.*, t. I, p. 119.

<sup>146</sup> Amiel, *loc. cit.*, t. I, p. 65.



Incapable d'agir et d'occuper ses forces dans une besogne active, il s'est renfermé dans la contemplation intérieure. Impuissant à vivre, il renonce à la vie et se confine dans la pensée pure. L'analyse à outrance est ici l'effet d'une insuffisance constitutionnelle des impulsions motrices. Amiel n'est pas seulement un timide : C'est un impuissant. Sans cette impuissance, s'il avait pu vivre agir, combattre, s'affirmer, il est probable qu'un contact les hommes sa sensibilité excessive se serait trouvée violentée et qu'il eut connu les angoisses aiguës des timides. Mais, s'écartant de l'action, il n'a pu connaître, un fort degré, les émotions qui l'accompagnent. Et c'est ainsi que l'impuissance initiale d'Amiel a été, jusqu'à un certain point, un obstacle au développement de la timidité véritable.

Combien différent d'Amiel est Rousseau! Amiel n'a aucune passion : Rousseau les a toutes. Amiel a vécu solitaire : Rousseau, dès le jeune âge, s'est aventuré dans le monde. Aussi la timidité de Rousseau va se montrer sous un aspect tout opposé à celle d'Amiel. Amiel nous est apparu comme un névropathe apathique, déprimé : nous voyons en Rousseau un névropathe émotif et passionné.

Qu'il ait été névropathe, cela n'est douteux pour personne : on peut discuter seulement sur le nom à donner à cette névropathie. De nombreux diagnostics ont été portés sur la maladie de Rousseau, de nombreux auteurs l'ont commentée et analysée à des points de vue divers<sup>147</sup>. Il a été tour à tour considéré comme un hystérique, un neurasthénique, un paranoïaque, un psychopathe uni-maire, etc. C'est qu'il présente un ensemble de symptômes si complexes et si variés, que chaque auteur, suivant la spécialité et ses études et ses idées préconçues, a manqué pas de faire entrer la maladie de Rousseau dans le cadre nosologique qui lui est le plus familier. Ces symptômes ont été particulièrement bien analysés par

---

<sup>147</sup> Citons parmi les plus récents, ceux de Cabanès, de Lagelouze, de Régis, de Mœbius.

notre éminent confrère et ami, le D' Régis, de Bordeaux, qui conclut à une neurasthénie par artério-sclérose.

A la vérité, il est extrêmement difficile de poser ainsi un diagnostic rétrospectif, à un siècle de distance, en se basant sur des documents d'une exactitude douteuse ou insuffisante. En ce qui concerne l'étude actuelle, nous nous abstenons donc de discuter sur des étiquettes, pour chercher seulement à dégager de la vie et des actes de Rousseau les éléments dominants de son caractère et leurs rapports avec sa timidité. Nous nous bornerons à considérer Rousseau comme un *neuro-psychopathe émotif*, présentant dans son tableau clinique des signes associés de neurasthénie, d'hystérie, de folie de persécution. C'est en effet l'émotivité excessive, poussée à un degré morbide, qui nous paraît l'élément le plus important de son état mental à l'égard de sa timidité : elle est sa caractéristique psychique, comme l'impuissance du vouloir était la caractéristique d'Amiel.

La timidité de Rousseau nous offre donc un exemple de timidité chez un émotif. Cette timidité s'est manifestée et a été constatée par Rousseau dès son jeune âge. Dans les premières pages des *Confessions* elle apparaît déjà :

« Naturellement timide et honteux, je n'eus jamais tas l'éloignement pour aucun défaut que pour l'effronterie<sup>148</sup>. »

Mille fois, durant mon apprentissage, et depuis, je tris sorti dans lo dessein d'acheter quelque friandise. rapproche de la boutique d'un pâtissier, j'aperçois des femmes au comptoir; je crois déjà les voir rire et se moquer du petit gourmand. Je passe devant une fruitière, je lorgne de l'œil de belles poires, leur parfum me tente; deux ou trois jeunes gens tout près de la me regardent; un homme qui me connaît est devant sa boutique; je vois de loin venir une fille; n'est-ce point la servante de la maison? ma vue me fait

---

<sup>148</sup> *Confessions*, 1re partie, livre I.

mille illusions. Je prends tous ceux qui passent pour des gens de ma con-naissance; partout je suis intimidé, retenu par quelque obstacle; mon désir croît avec ma honte, et je rentre enfin comme un sot, dévoré de convoitise, ayant dans ma poche de quoi la satisfaire, et n'ayant osé rien acheter<sup>149</sup>. »

« Prenez-moi dans le calme, je suis l'indolence et la timidité même; tout m'effarouche, tout me rebute; une mouche en volant me fait peur; un mot à dire, un geste à faire épouvante ma paresse; la crainte et la honte me subjuguent à un tel point que je voudrais m'éclipser aux yeux de tous les mortels. S'il faut agir, je ne sais que taire; s'il faut parler, je ne sais que dire; si l'on me regarde, je suis décontenancé. Quand je me passionne, je sais trouver quelquefois ce que j'ai à dire; mais dans les entretiens ordinaires, je ne trouve rien, rien du tout; ils me sont insupportables par cela seul que je suis obligé de parler<sup>150</sup>. »

Cette timidité était aggravée par d'autres défauts naturels de Rousseau : sa myopie, à laquelle il fait allusion dans le passage cité plus haut; ses troubles urinaires et génitaux, sur lesquels je n'ai pas à insister ici, puis une lenteur de pensée qu'il décrit lui-même en ces termes :

« Deux choses presque inalliables s'unissent en moi sans que j'en puisse concevoir la manière : un tempérament très ardent, des passions vives, impétueuses, et des idées lentes à naître, embarrassées, et qui ne se présentent jamais qu'après coup. On dirait que mon cœur et mon esprit n'appartiennent pas au même individu. Le sentiment, plus prompt que l'idée, vient remplir mon âme; mais au lieu de m'éclairer, il me brûle et m'éblouit. Je sens tout, et je ne vois rien. Je suis emporté, mais stupide; il faut que je sois de sang-froid pour penser. Ce qu'il y a d'étonnant, est que j'ai cependant le tact assez sûr, de la pénétration, de la finesse même,

---

<sup>149</sup> *Id.*, 1re partie, livre I.

<sup>150</sup> *Confessions*, 1re partie, livre III.

pourvu qu'on m'attende : je fais d'excellents impromptus à loisir, mais sur le temps, je n'ai jamais rien fait ni dit qui vaille. Je ferais une fort jolie conversation par la poste, comme on dit que les Espagnols jouent aux échecs. Quand je lus le trait d'un duc de Savoie qui se retourna, faisant rouler pour crier : *A votre gorge, marchand de Paris!* je dis : Me voilà. »

M. Dugas attribue ce trouble de l'idéation chez Rousseau , la timidité, mais cette opinion ne me paraît pas soutenable, puisque ce trouble se produit même dans la solitude.

« Cette lenteur de penser, jointe à cette vivacité de sentir, je ne l'ai pas seulement dans la conversation, je rai même seul et quand je travaille. Mes idées s'arrangent dans ma tête avec la plus incroyable difficulté elles y circulent sourdement, elles y fermentent jusqu'à m'émouvoir, m'échauffer, me donner des palpitations; et, au milieu de toute cette émotion, je ne vois rien nettement, je ne saurais écrire un seul mot, il faut que l'attende. Insensiblement ce grand mouvement s'apaise, ce chaos se débrouille, chaque chose vient se mettre à sa place, mais lentement, et après une longue et confuse agitation<sup>151</sup>. »

Il semble donc que cette lenteur de la pensée ait été un attribut primitif de la mentalité de Rousseau, un défaut natif de son organisation cérébrale. On conçoit que ce défaut, qui enlevait toute vivacité de répartie et tout esprit d'à-propos à son porteur, contribuait pour une part importante à renforcer les effets de sa timidité.

Une autre cause enfin entre en jeu pour exagérer encore cette timidité, c'est l'absence de savoir-vivre et le manque d'habitude des bonnes manières.

« Si peu maître de mon esprit, seul avec moi-même. qu'on juge

---

<sup>151</sup> *Confessions*, 1<sup>re</sup> partie, livre III.

de ce que je dois être dans la conversation, où, pour parler à propos, il faut penser à la fois et sus le-champ à mille choses. La seule idée de tant de convenances, dont je suis sûr au moins d'oublier quelqu'une, suffit pour m'intimider<sup>152</sup>. »

« Quoique j'eusse l'esprit assez armé, n'ayant jamais vu le monde, je manquais totalement de manières; et mes connaissances, loin d'y suppléer, ne servaient qu'à m'intimider davantage, en me faisant sentir combien t'en manquais<sup>153</sup>. »

Rousseau ne pût d'ailleurs jamais se faire au ton de la société : « Plus j'ai vu le monde, écrit-il, moins j'ai pu me faire à son ton<sup>154</sup>. »

Ainsi timidité, lenteur de pensée, manque d'esprit d'à-propos, gaucherie et incapacité de s'adapter aux usages du monde, tels sont les défauts naturels auxquels devait se heurter Rousseau dans le cours de ses relations sociales. Sans doute, ils eussent suffi à l'écartier du monde, à le réduire comme Amiel à une vie solitaire, s'il n'eût été stimulé d'autre part par des impulsions violentes et des passions impétueuses. C'est ici que l'émotivité excessive de Rousseau entre nettement en action. C'est elle qui le pousse en avant, malgré les freins de sa timidité, c'est elle qui, au moment de payer de sa personne, lui prête l'énergie suffisante pour en triompher. C'est en effet par saccades, par bouffées d'exaltation qu'il projette et accomplit ses actions publiques; et ses crises le mettent dans un véritable état d'ivresse, se traduisant par un monoïdéisme psychique, durant lequel est effacé de sa conscience tout ce qui n'est pas l'objet unique de sa préoccupation. Cet état est un état d'auto-suggestion, semblable à celui qu'on produit chez les sujets hypnotisés et paraissant relever du fond d'hystérie de Rousseau.

---

<sup>152</sup> *Confessions*, 1re partie, livre III, p. 99.

<sup>153</sup> *Id.*, 1re partie, livre II, p. 40.

<sup>154</sup> *Id.*, 1re partie, livre IV, p. 137.

« J'ai des passions très ardentes, et tandis qu'elles m'agitent, rien n'égale mon impétuosité; je ne connais plus ni ménagement, ni respect, ni crainte, ni bienséance; je suis cynique, effronté, violent, intrépide; il n'y a ni honte qui m'arrête, ni danger qui m'effraie : *hors le seul objet qui m'occupe, l'univers n'est plus rien pour moi*. Mais tout cela ne dure qu'un moment, et le moment qui suit me jette dans l'anéantissement<sup>155</sup>. »

C'est par le mécanisme de cette auto-suggestion que Rousseau soutint ce personnage factice de vertu austère, qu'il revêtit pour suppléer à son manque d'usage du monde.

« Jusque-là, j'avais été bon : dès lors, je devins vertueux, ou du moins enivré de la vertu. Cette ivresse avait commencé dans ma tête, mais elle avait passé dans mon cœur. Le plus noble orgueil y germa sur les débris de la vanité déracinée. Je ne jouai rien : je devins en effet *ter* que je parus; et durant quatre ans au moins que dura cette effervescence dans toute sa force, rien de grand et de beau ne peut entrer dans un cœur d'homme, dont je ne fusse capable entre le ciel et moi. Voilà d'où naquit ma subite éloquence; voilà d'où se répandit dans mes premiers livres ce feu vraiment céleste qui m'embrasait, et dont, pendant quarante ans, il ne s'était pas échappé la moindre étincelle, parce qu'il n'était pas encore allumé.

« J'étais vraiment transformé; mes amis, mes connaissances ne me reconnaissaient plus. Je n'étais plus cet homme timide, et *plutôt honteux que modeste*, qui n'osait ni se présenter, ni parler; qu'un mot badin déconcertait, qu'un regard de femme faisait rougir. Audacieux, fier, intrépide, je portais partout une assurance d'autant plus ferme qu'elle était simple et résidait dans mon âme plus que dans mon maintien. Le mépris que mes profondes méditations m'avaient inspiré pour les mœurs, les maximes et les préjugés de mon siècle, me rendait insensible aux railleries de ceux qui les

---

<sup>155</sup> *Confessions*, 1re partie, livre I.

avaient, et j'écrasais leurs petits bons mots avec mes sentences, comme j'écraserais un insecte entre mes doigts. Quel changement! Tout Paris répétait les acres et mordants sarcasmes de ce même homme qui, deux ans auparavant et dis ans après, n'a jamais su trouver la chose qu'il avait à dire, ni le mot qu'il devait employer. Qu'on cherche l'état du monde le plus contraire à mon naturel, on trouvera celui-là. Qu'on se rappelle un de *ces courts moments de naïoie, où je devenais un autre, et cessais d'être moi*; on le trouve encore dans le temps dont je parle : mais au Fou de durer six jours, six semaines, il dura près de six ans, et durerait peut-être encore, sans les circonstances particulières qui le firent cesser, et me rendirent à la nature, au-dessus de laquelle j'avais voulu m'élever.

« Ce changement commença sitôt que j'eus quitté Paris, et que le spectacle des vices de cette grande ville cossa de nourrir l'indignation qu'il m'avait inspirée. Quand je ne vis plus les hommes, je cessai de les mépriser; quand je ne vis plus les méchants, je cessai de les haïr. Mon cœur, peu fait pour la haine, ne fit plus que déplorer leur misère, et n'en distinguait pas leur méchanceté. Cet état plus doux, mais bien moins sublime, amortit bientôt l'ardent enthousiasme qui m'avait transporté si long-temps; et sans qu'on s'en aperçût, sans presque m'en apercevoir moi-même, je redevins craintif, complaisant, timide; en un mot, le même Jean-Jacques que j'avais été auparavant<sup>156</sup>. »

Ce que Rousseau oublie d'ajouter à cette explication, C'est qu'une des causes de cette crise vertueuse, le besoin de prendre une contenance, une attitude pour masquer son embarras, disparaissait d'elle-même par la retraite à la campagne et l'éloignement de la vie du monde.

En résumé, Rousseau présente une timidité native, aggravée par d'autres défauts naturels, et coexistante avec une neuro-psycho-pathie, a forme mixte de neurasthénie, d'hystérie et de

---

<sup>156</sup> *Confessions*, 2e partie, livre IX.

paranoïa. Sa vie nous apparait comme un continuel conflit entre sa timidité frénatrice et ses passions impulsives : et c'est au moyen de ses états d'exaltation, d'auto-suggestion et de monoïdéisme pathologique qu'il passe outre les obstacles de cette timidité.

Plus intéressante encore est la timidité de Stendhal et celle de Julien Sorel, le héros de son roman *Le Rouge et le Noir*, dont le caractère semble être à peu de chose près celui de l'auteur lui-même. Ces personnalités offrent l'avantage d'être plus voisines de la normale que celles d'Amiel et de Rousseau, qui sont évidemment des sujets d'exception. De plus, Stendhal comme Julien Sorel sont des types de timides volontaires qui nous offrent l'exemple de la domination de la timidité par la contrainte et l'énergie.

Si l'on en juge par son *Journal intime* Stendhal a beaucoup souffert de la timidité dans sa jeunesse. Il s'en plaint et se révolte contre elle à maintes reprises.

« Je suis venu chez moi, accablé par l'idée de ma timidité; je n'avais pas la force d'écrire ceci; enfin, j'ai pensé aux avantages de l'esprit de caractère (naturel)<sup>157</sup>. »

« ...Lorsque je vais faire une visite à une femme que J'aime, le résultat de tout cela (timidité et manque de naturel) est qu'avec elle, le premier quart d'heure, je n'a que des mouvements convulsifs ou une faiblesse subite et générale, une *liquéfaction* des solides<sup>158</sup>. »

Non moins timide est Julien Sorel, dans les diverses péripéties du roman. Mais Sorel, comme Stendhal lui-même sans doute, possède à côté de sa timidité, un sentiment exigeant, impérieux, dominateur : l'orgueil. Ce sentiment d'orgueil est immense, d'une susceptibilité extrême, et constitue la puissance directrice de tout son caractère. Ainsi allons nous trouver ici en présence la timidité

---

<sup>157</sup> *Journal intime*, p. 221.

<sup>158</sup> *Journal intime*, p. 228.



et l'orgueil.

Cet orgueil lui impose, comme un devoir, de vaincre tout obstacle que la timidité pourrait lui opposer. Il se donne à lui-même des tâches d'énergie, pour ainsi dire. C'est de cette façon qu'il conçoit le projet, uniquement pour satisfaire son orgueil par la timidité vaincue, de séduire Mme de Rénal, la mère des enfants dont il est le précepteur. Dans les deux scènes capitales, nous voyons l'orgueil en lutte avec la timidité, et l'orgueil demeurer finalement victorieux :

« Un soir, Julien parlait avec action, il jouissait avec délices du plaisir de bien parler, et à des femmes jeunes; en gesticulant, il toucha la main de Mme de Rénal qui était appuyée sur le dos d'une de ces chaises de bois peint que l'on place dans les jardins.

« Cette main se retira bien vite; mais Julien pensa qu'il était de son *devoir* d'obtenir que l'on ne retirât pas cette main quand il la touchait. L'idée d'un devoir à accomplir, et d'un ridicule ou plutôt d'un sentiment d'infériorité encourir si l'on n'y parvenait pas, éloigna sur-le-champ tout plaisir de son cœur...

« Le soleil en baissant, et rapprochant le moment décisif, fit battre le cœur de Julien d'une façon singulière. La nuit vint.... Préoccupé de ce qu'il allait tenter, Julien ne trouvait rien à dire.... Serai-je aussi tremblant et malheureux au premier duel qui me viendra?...

« Dans sa mortelle angoisse, tous les dangers lui eussent semblé préférables. Que de fois ne désira-t-il pas voir survenir à Mme de Rénal quelque affaire qui l'obligeât de rentrer à la maison et de quitter le jardin. La violence que Julien était obligé de se faire était trop forte pour que sa voix ne fût pas profondément altérée; bientôt la voix de Mme de Rénal devint tremblante aussi, mais Julien ne s'en aperçut point. L'affreux combat que le devoir livrait à la timidité était trop pénible, pour qu'il fût en état de rien observer

hors lui-même. Neuf heures trois quarts venaient de sonner à l'horloge du château, sans qu'il eût encore rien osé. Julien, indigné de sa lâcheté, se dit : « Au moment précis où dix heures sonneront, j'exécuterai ce que, pendant toute la journée, je me suis promis de faire ce soir, ou je monterai chez moi me brûler la cervelle. »

« Après un dernier moment d'attente et d'anxiété, pendant lequel l'excès de l'émotion mettait Julien comme hors de lui, dix heures sonnèrent à l'horloge qui était au-dessus de sa tête. Chaque coup de cette cloche fatale retentissait dans sa poutine et y causait comme un mouvement physique.

« Enfin, comme le dernier coup de dix heures retentissait encore, il étendit la main et prit celle de Mme de Rénal qui la relira aussitôt. Julien, sans trop savoir ce qui la faisait, la saisit de nouveau. Quoique bien ému lui-même, il fut frappé de la froideur glaciale de la main qu'il prenait; il la serrait avec une force convulsive; on fit un dernier effort par la lui ôter, mais enfin cette main lui resta.

« Son âme fut inondée de bonheur, non qu'il aimât Mme de Rénal, mais un affreux supplice venait de cesser...

« Minuit était sonné depuis longtemps; il fallut enfin quitter le jardin : on se sépara.... Un sommeil de plomb s'empara de Julien, mortellement fatigué des combats que toute la journée la *timidité* et l'*orgueil* s'étaient livrés dans son cœur<sup>159</sup>. »

Voici l'autre scène.

« Je lui ai dit que j'irai chez elle à deux heures, se dit-il, en se levant, je puis être inexpérimenté et grossier... mais du moins, je ne serai pas faible.

---

<sup>159</sup> *Le Rouge et le Noir*, I, p. 53.

« Julien avait raison de s'applaudir de son courage; jamais il ne s'était imposé une contrainte plus pénible. En ouvrant sa porte, il était tellement tremblant que ses genoux se dérobaient sous lui, et il fut forcé de s'appuyer contre le mur.

« Il était sans souliers. Il alla écouter à la porte de M. de Rénal, dont il put distinguer le ronflement. Il en fut désolé. Il n'y avait donc plus de prétexte pour ne pas aller chez elle....

« Enfin, souffrant plus mille fois que s'il eût marché à la mort, il entra dans le petit corridor qui menait à la chambre de Mme de Rénal. Il ouvrit la porte d'une main tremblante et en faisant un bruit effroyable....

« Quelques heures après, quand Julien sortit de la chambre de Mme de Rénal, on eût pu dire, en style de roman, qu'il n'avait plus rien à désirer....

« Mais dans les moments les plus doux, victime d'un orgueil bizarre, il prétendit encore jouer le rôle d'un homme habitué à subjuguier les femmes; il fit des efforts d'attention incroyables pour gêner ce qu'il avait d'aimable. Au lieu d'être attentif aux transports qu'il faisait naître, et aux remords qui en relevaient la vivacité, l'idée du devoir ne cessa jamais d'être présente à ses yeux. Il craignait un remords affreux et un ridicule éternel, S'il s'écartait du modèle idéal qu'il s'était proposé de suivre. En un mot, ce qui faisait de Julien un être supé rieur, fut précisément ce qui l'empêcha de goûter le bonheur qui se plaçait sous ses pas. C'est une jeune fille de seize ans qui a des couleurs charmantes et qui, pour aller au bal, a la folie de mettre du rouge<sup>160</sup>. »

Des exercices de ce genre fréquemment répétés, une expérience féconde, l'évolution de l'ago, finirent pas avoir frison, sinon totalement, du moins pour la plus grande part, de la timidité de

---

<sup>160</sup> *Le Rouge et le Noir*, I, p. 83.

Julien. Quelques années après, Stendhal écrivait de lui : « Depuis le séminaire, il met-mit les hommes au pis, et se laissait difficilement intimider par eux<sup>161</sup>. » Et plus tard, dans son intrigue avec Mlle de La Môle, à Paris, la timidité ne joue plus aucun rôle.

Enfin, j'ai moi-même présenté, sous une forme littéraire, l'auto-observation d'un timide<sup>162</sup>. Je ne puis qu'y renvoyer le lecteur.

---

<sup>161</sup> *Le Rouge et le Noir*, I, p. 243.

<sup>162</sup> Paul Hartenberg, *L'Attente*; Paris, Paul Ollendorff, 1901.

## CHAPITRE IV

### ÉVOLUTION, ÉTIOLOGIE, VARIÉTÉS

Not scanned and translated, won't do this unless there is a compelling reason.

## CHAPITRE V

### **LES TIMIDITÉS PATHOLOGIQUES**

Not scanned and translated, won't do this unless there is a compelling reason.

CHAPITRE VI  
PROPHYLAXIE, THÉRAPEUTIQUE

TBD

# Conclusions

TBD