

Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter

« Comment avoir une parole affirmée en
apprivoisant sa phobie en 7 règles de base
dévoilées par une véritable phobique de la
parole en public. »

*" Où serait le mérite si le héros n'avait jamais
peur "*

Alphonse ALLAIS

*"La plus grande gloire n'est pas de ne jamais
tomber, mais de se relever à chaque chute."*

Confucius, philosophe

Hélène Hug

DIMENSION
PHOENIX 

Avant-propos

Ce que vous lisez maintenant ne représente qu'une partie de ce que j'ai appelé "la Pyramide de la Renaissance de Soi". Cette pyramide est constituée de 3 étapes principales : "La compréhension de soi", "La construction de soi" et "La réalisation de soi". Ces étapes sont accompagnées de 7 sous-étapes intermédiaires déclinées en thème.

L'ensemble de la Pyramide de la Renaissance de Soi a pour objectif de vous transmettre de sérieux éclairages sur votre personne. Le tout formant un ensemble d'éléments cohérents et complémentaires entre eux.

Je vous souhaite une excellente lecture et un travail fructueux avec les exercices proposés en annexe. La route de la connaissance personnelle s'ouvre à vous, le succès est au bout... Bon courage et plus que tout, croyez en votre puissance intérieure !



A handwritten signature in blue ink that reads "Helène Hug". The signature is written in a cursive style with a long horizontal stroke at the end.

Table des matières

MIEUX PARLER EN SOCIETE POUR VOUS IMPOSER ET VOUS FAIRE RESPECTER	1
Avant-propos	2
Qui est Hélène Hug	4
Introduction	6
PREMIERE PARTIE	8
Vaincre la phobie sociale en se formant	8
Secrets pour éliminer sa peur de parler en public :	14
Entretien d'embauche réussi, entraînez-vous	19
Comment vaincre vos peurs de parler en public	24
Comment se sortir de la phobie sociale	31
Timidité, une alliée pour réussir ?	34
DEUXIEME PARTIE	38
Confiance en soi, Parole percutante accompagnée de Philosophie de vie	38
Parole Percutante fait son ramdam avec Phobie Sociale	44
La parole : puissant connecteur de vie positif ou négatif/1	50
La parole : puissant connecteur pour réussir sa vie/2	55
Parole aisée en public et confiance en soi : duo d'enfer	60
Parole aisée et Parole Foirée font connaissance	63
Conclusion	67
Pour aller plus loin...	69

Qui est Hélène Hug ?



Histoire sur fond de résilience... et de rebondissements...

Il était une fois...une gamine au caractère bien trempé avec un début de vie difficile : la haine persistante de sa marâtre l'a empoisonnée durant des années.

Le rejet du vilain petit canard : sévices moraux et physiques, abandon en famille d'accueil, pension, etc...

Le papa, très actif socialement et professionnellement, mais démissionnaire au sein de la cellule familiale, est décédé lors de ses 15 ans.

Dès le Certificat d'Etudes Primaires, à 14 ans, elle se retrouve apprentie maroquinière contre son gré. Elle devient alors soutien de famille au décès du papa. Cela dura 7 années.

A l'âge de sa majorité (21 ans à l'époque), elle fuit la haine persistante de sa marâtre : mariage, arrivée d'un enfant, puis rupture du couple.

Souhaitant s'élever socialement et professionnellement, à la naissance de son fils, elle entreprend des études par correspondance tout en s'investissant dans de multiples champs sociaux : Action Catholique des Enfants pendant 6 ans, Secouriste bénévole à la Croix rouge Française pendant 5 ans, donneur de sang avec médaille d'argent, membre actif durant 8 ans au comité de parents d'élèves, nourrice agréée durant 8 ans.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Résultat : diplôme d'infirmière en 1987, cadre de santé en 2001, manager d'équipes soignantes et d'agents des services hospitaliers.

Beaucoup d'incertitudes, de stress, de combats au quotidien ont parsemé sa route. Cette histoire, mal commencée, c'est la mienne, et elle finit bien.

Toutes ces mésaventures et étapes de reconstruction se résument dans cette citation de Napoléon Hill : “Chaque difficulté porte en elle le germe d'un avantage équivalent ou supérieur.”

A ce jour, forte de toutes ces expériences, j'aide les autres à sortir victorieux de leur parcours difficile. Vous venir en aide est devenue maintenant ma priorité.

Tout comme moi, vous avez sûrement été meurtri, blessé. Vous pouvez changer ce parcours en pépite de vie. Puisse une lueur d'espoir vous animer pour prendre votre revanche.

Soyez assuré que tout devient possible à celui qui décide d'AGIR...en prenant sa vie en main. En toute humilité, je vous invite à découvrir, en bas de cet ouvrage, les 3 étapes principales de la Pyramide de la Renaissance de Soi née de ce parcours insolite.

Introduction

Qui n'a jamais rêvé de prendre la parole en public avec aisance ?

Qui n'a jamais rêvé de toujours trouver quoi dire en toutes circonstances ?

Qui n'a jamais rêvé de briller lors de réunions familiales ou professionnelles ?

Qui n'a jamais rêvé de connaître l'aisance orale aux examens ou concours ?

Les situations de prise de parole en société ne manquent pas. Formatée par une éducation plutôt sévère ou la parole ne m'était pas donnée, j'ai vécu le calvaire dès que je devais prendre la parole en société.

Un tout petit enfant n'aura jamais peur de s'exprimer en public. Sa parole sera spontanée. Pourquoi perdons-nous cette spontanéité au fil du temps ? L'éducation serait-elle passée par là ?

Nos prises de parole sont le reflet de ce que nous sommes à l'intérieur de nous-mêmes et de ce que nous percevons du monde. L'enfant perd sa spontanéité à mesure de sa connaissance de ce monde qui l'entoure.

Ce même enfant s'adapte à son environnement pour se garder en vie au risque d'abandonner son authenticité. Ainsi la peur de l'autre a bien failli me coûter la vie en pensant que je n'avais aucune chance

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

de réussite en quelque domaine que ce soit. Je me croyais nulle en tous domaines d'où cette panique de parler en société.

Les années ont passées, me voici ici pour vous livrer mon parcours. Oui, c'est possible de vaincre la peur de parler en public. Vous pouvez devenir un as de la parole grâce à votre volonté et l'acceptation de votre personnalité, de vos propres valeurs.

Cet ouvrage, comportant beaucoup d'informations, se présente en deux parties :

1. La première partie est axée plus théorie dans un discours neutre et sérieux.
2. La seconde partie est axée pratique donnant la parole à des personnages sachant faire preuve d'humour.

Laissez-vous porter au fil de votre lecture, prenez votre temps et prenez des notes. Utilisez cet ouvrage comme un support de formation. En annexe vous trouverez des exercices d'applications. Il est très important de vous y impliquer régulièrement si vous voulez voir des progrès apparaître.

Le changement ne se fera pas du jour au lendemain. Ce n'est pas magique, vos résultats seront en fonction de votre investissement personnel. Mais je n'ai aucun doute sur votre motivation et je suis sûre que vous allez faire de sérieux progrès dans vos prises de parole en société.

Excellentes lectures et rendez-vous dans l'application des exercices en annexes.

Première partie

Vaincre la phobie sociale en se formant

Commençons d'abord par une anecdote : Comme vous j'ai souffert de phobie sociale. Comme vous j'ai eu peur de parler en public. Comme vous je fuyais les lieux publics on l'on tenait conversation. Beaucoup plus jeune, certains me croyait muette, c'était plus confortable de me taire.

Vaincre la phobie sociale : Je me revoie encore la tête dans les genoux assise à même le sol dans l'entrée d'un wagon de train m'emmenant vers le Vercors, dans l'est de la France.

Il n'y avait plus de place assise et j'ai voyagé toute la nuit dans cette position. Des jeunes à côté de moi discutaient entre eux et à aucun moment je n'ai pris part à la conversation. Plus de quarante ans plus tard je m'en souviens encore comme si c'était hier.

Ma phobie sociale à bien failli me coûter mon avenir professionnel par manque de confiance en moi et faute d'être à l'aise dans la prise de parole devant un jury. Pourtant j'ai été capable de réussir haut la main devant certains jurys lorsque j'étais vraiment déterminée et avec une confiance en moi à toute épreuve !

Vaincre la phobie sociale est possible

Comment je l'ai vaincue ? En en prenant conscience en me prenant les moyens avec méthode et détermination pour vaincre cette peur pour enfin parler en public avec aisance.

Avec du temps, de la patience, de la détermination et de l'entraînement, c'est possible je vous le garantie !

5 conséquences dramatiques engendrées par la phobie sociale

La phobie sociale est un trouble de l'anxiété. Cette anxiété vous fait craindre d'être face à une situation sociale.

Vous vous mettez en position d'évitement. Vous fuyez les contacts donc les interactions avec les autres. Vous avez peur de vous exposer et vous vous isolez. Cet isolement vous empêche d'être heureux. Cet isolement est un véritable frein pour réussir votre vie.

Prenez la décision maintenant de vous libérer de cette phobie sociale conduisant à l'isolement. Prenez conscience de 5 conséquences dramatiques influant votre vie au quotidien.

Vous libérer de votre phobie sociale est possible en passant par l'élimination de votre peur de parler en public, prenez connaissance de ces recommandations et appliquez.

1ère conséquence : vous allez rater votre entretien!

- En effet, vous vous rendez avec la peur au ventre à votre entretien de recrutement.
- Votre phobie sociale déclenchera l'appréhension, vous aurez peur de vous exprimer dans la crainte que les recruteurs se moquent de vous et vous humilie. Cette peur va conditionner vos pensées et votre attitude.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

- Votre voix risque de trembler et d'être peut audible, vous n'oserez pas regarder les recruteurs droit dans les yeux. Votre esprit un peu confus vous fera tenir des propos manquant de conviction.
- Les recruteurs ne manqueront pas de remarquer votre manque de confiance en vous et préféreront orienter leur choix sur une autre personne de leur liste.

2^{ème} conséquence : ne pas vaincre la phobie sociale peut vous empêcher d'être un vendeur hors pairs

- Votre journée commence et sur le chemin votre esprit s'emballe au fur et à mesure que vous approchez de votre rendez-vous de votre futur client. Vous l'entendez déjà critiquer votre produit et le prix proposé.
- Arrivez devant la porte votre cœur bat la chamade et vous avez envie de rebrousser chemin. Vous n'arrivez plus à vous remémorer votre argumentaire.
- Vous n'avez qu'une hâte en finir le plus vite possible même sans vente. De retour vers votre bureau vous vous en voulez car pas de vente, pas d'argent. Votre phobie sociale a encore eu le dessus.

3^{ème} conséquence : ne pas vaincre la phobie sociale peut diminuer vos chances de conquérir l'él(u)e de votre cœur

Vous tremblez de tous vos membres quand vous arrivez à votre rendez-vous.

La peur et l'inquiétude de lisent sur votre visage. Cette phobie sociale vous fait perdre tous vos moyens jusqu'à oublier les mots séduisants que vous aviez prévus pour ce premier rendez-vous.

Vous voilà balbutiant ne sachant plus que dire ni que faire c'est le trou noir. La sueur perle à votre front et vous avez les mains moites. Votre perte de moyens peut effrayer la personne qui se montrera fuyante en mettant fin à l'entrevue.

Ou alors cette personne peut se montrer compréhensive et vous mettre à l'aise et qui sait... (Mais ne rêvez pas) Ou alors la personne peut s'engouffrer dans la faille et profiter de vous pour déverser tous ses malheurs sur votre épaule. Vous allez être empêtré dans une relation malsaine.

4^{ème} conséquence : ne pas vaincre la phobie sociale peut entraîner des frustrations dans votre vie en société

- **Votre phobie sociale** peut entraîner des frustrations qui vont polluer votre existence et vous feront perdre encore plus votre confiance en vous. En groupe vous n'oserez pas donner votre opinion de peur d'être critiqué. Votre peur des autres vous conduit à vous taire. C'est un cercle vicieux dans lequel vous vous enfermez.
- Pourtant souvent vos idées gagneraient à être connues. En sachant exprimer vos idées vous gagneriez en reconnaissance et en valorisation. Exprimer vos idées ferait du bien à tout le monde.

5^{ème} conséquence : ne pas vaincre la phobie sociale peut diminuer vos chances d'obtenir de ce que vous voulez de votre auditoire

- Votre phobie sociale peut entraîner une telle peur qu'une fois devant votre auditoire, vous tremblez de tous vos membres, vos mains deviennent moites, votre cœur bat si fort que vous avez l'impression que tout le monde l'entend.
- Votre gorge se noue, votre voix devient imperceptible, vos pensées sont confuses et vous avez beaucoup de mal à vous souvenir de tout ce que vous avez à dire.
- Heureusement pour vous, vous pouvez vous débarrasser définitivement de votre phobie sociale si vous commencez à vous libérer de votre peur de parler en public.
- En effet, vous libérer de votre peur de parler en public vous permettra de vous exprimer en public avec aisance et plaisir.

A vous de jouer la partition entraînement

À chaque fois que vous vous exprimerez en public, votre confiance en vous et en vos capacités à faire des choses extraordinaires s'accroîtront.

Vous commencerez alors par envisager la possibilité d'être capable :

1. De gérer avec confiance un entretien de recrutement,
2. De taper avec sérénité à la porte d'un client,

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

3. De vous adresser avec plaisir à l'élu(e) de votre cœur,
4. De défendre avec conviction vos opinions ou de faire face avec une confiance indestructible à n'importe quelle situation que votre phobie sociale vous empêchait de gérer autrefois.

Vous rechercherez alors les moyens d'y parvenir, et comme tous les êtres humains qui l'ont fait avant vous et qui n'ont qu'une tête, deux bras et deux jambes comme vous, vous y parviendrez aussi.

Pour vous libérer de la peur de parler en public et vaincre la phobie sociale, vous devez vous entraîner.

Secrets pour éliminer sa peur de parler en public :

Trois grands secrets de brillants orateurs pour éliminer votre peur de parler en public et connaître l'aisance en toutes circonstances.

Une nouvelle anecdote : ma phobie sociale n'a pas disparue toute seule. J'ai fait face à ce problème en m'entraînant dans des stages de prises de paroles en public et en effectuant un travail sur moi. C'était la seule décision intelligente et efficace à prendre pour vaincre cette peur de parler en public.

Les débuts ont été certes difficiles mais avec le temps, du travail acharné et l'entraînement aidant, ma peur a été apprivoisée, maîtrisée. J'ai pu renforcer ma confiance en moi.

Comme vous le verrez plus loin, un des secrets le plus important c'est la maîtrise du sujet, c'est à dire la préparation du sujet, la maîtrise parfaite du sujet met en confiance et vous donne les moyens de réussir vos prises de parole en public. L'improvisation s'apprend également grâce à des techniques. Mais place maintenant aux 3 grands secrets...

Vous allez éliminer votre peur de parler en public en prenant exemple simplement sur les grands orateurs tels que Theodore ROOSEVELT ou encore Anthony ROBBINS : tous deux manquaient sérieusement de confiance en eux-mêmes. Tous deux appréhendaient d'interagir avec les foules.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Mais ils ont fini par se libérer de cette peur à force d'entraînement et de travail sur eux-mêmes et ont réussi à convaincre des foules d'aller dans leur sens.

Ils sont devenus riches, célèbres et ont occupé les postes les plus importants de notre monde. Ils avaient réussi à vaincre leur peur à force de travail, oui parler en public s'apprend des émotions!

Ces orateurs sont devenus de célèbres exemples pour nous tous.

Découvrez leurs trois plus grands secrets

Premier grand secret :

“La peur de parler en public est un signal alertant sur la nécessité d'un changement impératif”.

La peur de parler en public, pour ces brillants orateurs ayant commencé leurs carrières avec la peur au ventre, n'a jamais été un prétexte pour fuir les occasions de parler en public.

Cette peur était plutôt un signal leur indiquant que quelque chose les empêchait de réaliser leurs rêves. Cette chose : la peur de parler en public, cette chose devait être absolument changée s'ils voulaient réaliser leurs rêves et réussir leur vie. Cette peur a été un déclencheur à l'action positive.

Alors désireux par conséquent de se débarrasser de cette peur de parler en public et de toute autre chose toute aussi gênante les empêchant de réaliser leurs rêves, ils décident alors d'agir en faisant face à leur peur dans un esprit de conquérant, de vainqueur.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Grâce à cet esprit de vainqueur, ils en viennent à penser comme d'une évidence, non pas si c'est possible pour eux de parler en public, mais plutôt comment rendre cela possible. Notez au passage l'action décidée: "comment faire face à leur peur".

Comme l'a si bien dit Abraham LINCOLN, un autre de ces brillants orateurs : « Déterminez d'abord que la chose est possible et nous trouverons ensuite ensemble un chemin ».

C'est en recherchant ce chemin qu'ils en viennent à découvrir les méthodes et techniques les plus efficaces pour cultiver la confiance en leurs capacités de brillants orateurs et pour convaincre leur auditoire.

Faites comme eux, soyez déterminé à vaincre cette peur, il n'y a rien d'impossible si vous êtes motivé à apprivoiser cette peur. Ne restez pas bloqué devant cette peur, Acceptez cette peur et cherchez plutôt les moyens que vous pouvez appliquer à vous-même.

Deuxième grand secret :

Les brillants orateurs ont conscience qu'une partie de leur peur de parler en public est due à des émotions telles que la peur de ne pas réussir à convaincre un public, la peur d'oublier ce que l'on va dire, la peur de ne pas pouvoir répondre efficacement à toutes les questions, la peur d'être ridicule, la peur de ne pas maîtriser le sujet, la peur de manquer de confiance en soi, etc. La peur est destructrice et doit être éradiquée.

Ces brillants orateurs s'approprient les moyens pour se documenter sur les techniques et méthodes efficaces de prise de parole en public. Ces orateurs s'entraînent, Ils apprennent ainsi :

1. À prendre la parole seulement après avoir compris ce que l'auditoire attend d'eux,
2. À délivrer le message d'une façon structurée et destinée à conduire l'auditoire là où les orateurs le désirent. Ils le font en commençant par exemple par les points sur lesquels l'auditoire est d'accord et obtiennent ainsi des « Oui » du public dès le départ, c'est un moyen de mettre ce public en confiance,
3. À impliquer le public dans leurs discours en lui posant des questions et en lui demandant son avis,
4. À faire appel aux émotions du public en utilisant des mots, des images et des sons susceptibles de faire travailler leur imagination et/ou leur mémoire,
5. À utiliser des images, des statistiques, des témoignages d'experts dans le but de convaincre le public,
6. À se servir de diapositives ou fiches récapitulant les points saillants de leurs discours,
7. À en documenter sans réserve sur leur sujet afin de le maîtriser avant le discours,
8. Etc.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Troisième grand secret :

La peur de parler en public disparaîtra avec l'acquisition d'une confiance en soi indestructible grâce à un travail sur soi.

Les brillants orateurs savent que leur peur de parler en public les saisira toujours tant qu'ils n'auront pas cultivé et obtenu une confiance indestructible en leurs capacités de brillants orateurs. Voilà pourquoi ils s'attachent à accomplir ce travail, cette étape est incontournable. Je vous invite à suivre leurs traces.

Ils se sont aidés dans le processus en se servant de différentes méthodes telles que l'hypnose, l'auto hypnose la programmation neurolinguistique, et autres. Mais si toutes ces méthodes ont montré une efficacité plus ou moins grande, rien ne remplacera l'entraînement au quotidien accompagné d'un travail sur soi.

Entretien d'embauche réussi, entraînez-VOUS

Il ne suffit pas de présenter un bon curriculum vitae pour réussir un entretien d'embauche. Comment faire alors? Donnez à votre interlocuteur l'envie de vous choisir, vous et vous seul, mais pour cela, savez-vous vous vendre ?

Voici quelques conseils simples pour réussir votre entretien d'embauche !

Savez-vous vous présenter, parler de vous avec aisance et entretenir une relation dynamique envers votre interlocuteur, votre futur patron?

Savez-vous être à l'aise physiquement et émotionnellement avec naturel en laissant votre personnalité parler de vous de façon positive ? A faire transparaître votre charisme?

Cas pratique et analyse, premier jour

Lors d'animation de stages de prises de paroles en public Il m'est arrivé de rencontrer des personnes en rupture sociale.

Parmi elles, se trouvaient des gens d'un très bon niveau professionnel ou scolaire, amis qui du fait de leur âge ou de leur timidité ne parvenaient pas à trouver un poste. Des cadres également ayant perdu toute confiance devant les difficultés rencontrées pour retrouver un poste.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Tous les milieux professionnels sont concernés et chacun d'entre nous peut se retrouver dans la situation de recherche d'un poste à un moment donné de sa vie ou de sa carrière.

Mon rôle dans ces animations de stages de prises de paroles en public consistait à animer des jeux de rôles sur de mises en situation de l'entretien d'embauche puis de les analyser avec l'aide du groupe.

Dans ces jeux de rôles où nous devions simuler un entretien d'embauche, je fus très surprise de voir que la majeure partie des personnes prétendant à un poste se tenaient mal assises et fuyaient le regard de leur interlocuteur.

Que signifiait ce langage du corps ?

On ressentait une sensation de défaite,

De dévalorisation et presque de je-m'en-foutisme dans l'attitude corporelle même.

Le fait que le regard soit fuyant, on avait l'impression que chacun cherchait à nous cacher quelque chose, que tout ce que chacun disait était faux, sans fondement.

Enfin, les réponses étaient courtes et sans conviction, défaitisme avant même le départ...

Un manque de confiance en soi, un manque d'estime de soi dû aux échecs occasionnant désillusions et laissé aller.

Chaque stagiaire pour des raisons qui lui sont propres ne croyait pas en lui, se sentant diminué avec un manque de confiance en soi évident.

Cas pratique et analyse, deuxième jour

Lors du deuxième tour le lendemain, je demandais aux stagiaires de changer leur posture pour leur entretien d'embauche :

D'arriver, de saluer celui qui jouait le rôle de patron,

D'attendre d'être invité à s'asseoir et de se tenir assis sans croiser les jambes, les mains posées sur les genoux et le regard droit devant eux.

Pour réussir à soutenir le regard de l'autre, je les invitais à regarder à la base du nez ou la bouche du partenaire plutôt que de regarder en bas ou ailleurs.

De cette façon, celui qui se trouvait en face avait l'impression qu'on le regardait vraiment.

D'arriver en ayant à l'esprit que sa personne était précieuse de par ses qualités, sa valeur unique sur le marché. D'avoir une confiance sans faille.

De faire transparaître au travers du corps la victoire et la réussite durant leur entretien d'embauche; de transmettre son charisme.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Après l'exercice, je demandais à ceux qui jouaient le rôle de patron de nous dire comment ils avaient ressenti cette deuxième approche par rapport à la première.

Ils reconnurent, sans aucune difficulté, qu'ils se sentaient plus à l'aise et que le fait de voir quelqu'un s'asseoir avec plus de stabilité leur donnait l'impression d'avoir à faire à quelqu'un de volontaire et de persévèrent.

Le jeu de rôle permet de démystifier les rôles de chacun et de donner une dynamique à chaque stagiaire.

Enfin, nous travaillâmes ensuite tout au long du matin du lendemain sur le langage, la façon de s'exprimer face au public.

Chaque stagiaire devait apprendre à parler de lui-même en restant le plus naturel possible en faisant en confiance en ses valeurs personnelles sans se mentir à lui-même, sans exagérer, mais surtout sans se dévaloriser, c'est à dire sans jamais rien dire de négatif de sa personne tout en mettant en valeur ses points forts, son charisme lors de l'entretien d'embauche.

Au travers de la parole nous laissons chacun transparaître ce que nous sommes.

La parole véhicule nos émotions, nos états d'âme mais aussi nos forces, nos faiblesses. C'est un baromètre fidèle de nos émotions, de nos forces et faiblesses.

A la fin de cet exercice, Le résultat fut extraordinaire. On me demanda d'animer de nombreux stages d'entretien d'embauche, car

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

les demandeurs d'emploi avaient gagné en confiance et acceptaient plus volontiers cet exercice dans la réalité.

Cette expérience met en évidence la richesse de chaque individu. Nous sommes tous pétris d'une expérience unique en son genre et utile à quelqu'un, à quelque chose, à un groupe...

Conclusion, s'entraîner :

S'entraîner en groupe apporte des solutions, des méthodes pratiques à appliquer pour se sortir de son marasme et enfin s'en sortir.

Venir partager de ses difficultés et pouvoir s'entraîner à plusieurs sur le terrain apporte réellement des solutions.

Se prendre enfin les moyens d'y arriver par une méthode pratique et concrète pour réussir ses entretiens d'embauches.

Décider de s'en sortir et d'accepter que ses valeurs soient précieuses sur le monde du marché.

Comment vaincre vos peurs de parler en public

Devoir parler en public vous paralyse et vous préférez rester en retrait. C'est votre choix mais est-ce que cela vous rend heureux ?

Cette solution choisie vous conduit à restreindre votre cercle social, à vous isoler. Vous fuyez toutes occasions de vous exprimer, vous avez peur de vous exposer devant un public.

Vous pensez que ce public va vous juger, la crainte d'essuyer un échec vous est intolérable. Vaincre vos peurs : Voici la litanie des inconvénients consécutifs à votre peur de parler en public :

1. En réunion vous ne dites rien, vous laissez les autres s'exprimer à votre place, résultat : vous paraissez effacé et vous en êtes malheureux.
2. Lors d'une soutenance de mémoire de fin d'études par exemple, vous vous sentez paniqué devant le jury, résultat : vous perdez vos moyens et le résultat final s'en ressent, vous vous sentez humilié.
3. C'est le pot de départ d'un ami et chacun a envie de lui témoigner sa sympathie sauf que la peur vous paralyse, résultat : vous vous en voulez, vous culpabilisez avec des phrases assassines du style : je ne vauds rien, je suis bête...

J'ai peur de parler en public :

1. Vous vous mettez en marge de la société,
2. Vous vivez replié sur vous-même,
3. Vous laissez dormir votre potentiel,
4. Vous vous laissez ronger par ces moments désagréables quand vous êtes devant un public...
5. Bref, vous n'en avez pas ras le bol de vous rendre ainsi malheureux ? Il y a des solutions pour vaincre vos peurs et vivre plus sereinement en utilisant votre potentiel dormant en vous, de cela j'en suis sûre.

Vaincre vos peurs de parler en public : Voyons comment s'en débarrasser, lors de mes recherches sur le sujet, j'ai trouvé cet écrit fort intéressant que je vous livre tel quel, paru dans une rubrique santé mentale d'un site, vous donnant quelques explications sur le syndrome de la peur avec un début de solution pour vaincre cette fameuse peur :

Avoir le trac

Pour certains, parler en public provoque une peur paralysante. Selon un sondage Gallup mené auprès d'Américains, la glossophobie ou la peur de parler en public est la phobie la plus courante, dépassant d'autres formes de terreur inspirées par les aiguilles, les hauteurs, le tonnerre, les araignées et l'avion.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

L'anxiété de performance, ou le trac, frappe au pire moment, chez n'importe qui – étudiants, PDG, père de la mariée, participants au concours *American Idol*.

Il est tout à fait naturel d'être nerveux. Nous avons tous été saisis d'une angoisse irraisonnée avant un événement important, une entrevue d'emploi ou un exposé devant la classe.

Pour certaines personnes cependant, l'anxiété et ses symptômes physiques, tels que les mains moites, une tension musculaire, de l'agitation, une faiblesse soudaine, une difficulté à respirer, des battements cardiaques rapides ou irréguliers, des nausées ou des maux de ventre, peuvent être écrasants.

Le facteur de la peur

Quelles sont les causes de cette réaction physique troublante (et inconfortable) ? Notre réaction au stress a en fait une fin utile – notre corps nous aide à faire face à un danger immédiat.

Imaginez que vous venez de frapper accidentellement un nid de guêpes ou que vous vous préparez à chanter devant un juge aux remarques particulièrement cinglantes comme Simon Cowell.

La réaction de combat ou de fuite qui s'empare soudain de votre corps est déclenchée par votre système nerveux autonome, qui régit vos fonctions corporelles comme les battements cardiaques, la digestion, la respiration et la transpiration.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Quand vous subissez un stress, votre système nerveux autonome passe à « l'alerte rouge », inondant votre système d'hormones du stress (adrénaline et cortisol).

Cette décharge d'hormones provoque une accélération de la fréquence cardiaque et une élévation de la tension artérielle, et vous ressentez alors une montée d'énergie pour faire face au danger.

En même temps, votre corps réduit l'apport d'énergie aux fonctions qui ne vous servent pas dans l'immédiat, comme la digestion et la reproduction. Lorsque vous serez à l'abri des guêpes ou des commentaires de Simon Cowell, le taux des hormones du stress tombe, votre cœur ralentit et vous retrouvez votre calme habituel.

Quelques solutions pour s'en sortir

1. Si vous préférez manger une tonne de piments habañero plutôt que monter sur scène et parler ou chanter devant une foule, vous n'êtes pas seul. Heureusement, vous pouvez prendre des mesures pour acquérir plus de confiance et débloquer la parole.
2. Le plus important est d'atténuer votre anxiété pour vous sentir plus à l'aise devant un groupe de personnes. Préparez-vous du mieux que vous pouvez. Si vous devez prononcer un discours, que ce soit devant des actionnaires ou des invités à votre mariage, pratiquez à voix haute puis devant un groupe d'amis qui vous encouragent.
3. Lors de vos pratiques, utilisez des fiches aide-mémoire, un microphone, et tout support visuel que vous envisagez

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

d'inclure, ce qui vous permettra de vous habituer aux installations. Imaginez-vous donner un beau discours et les applaudissements que vous allez recevoir de la part de votre auditoire.

4. Si vous voulez acquérir plus d'assurance pour chanter en public, prenez le micro dans un bar de karaoké ou joignez-vous à une chorale d'amateurs – personne ne s'attend à une performance du calibre d'Andrea Bocelli, alors détendez-vous et amusez-vous.
5. Des techniques de relaxation simples peuvent vous aider, comme les exercices de respiration profonde ou le relâchement musculaire progressif (contracter chaque groupe musculaire pendant quelques secondes avant de relâcher).
6. La méditation, pratiquée de manière régulière, peut atténuer la tension et calmer l'esprit.
7. Les exercices de visualisation s'avèrent utiles aussi – vous avez probablement entendu la suggestion d'imaginer l'auditoire dans le plus simple appareil, mais vous pouvez aussi prendre quelques minutes pour visualiser un coin tranquille où vous vous sentez serein et en paix.
8. Pour acquérir des techniques d'orateur, suivez un cours d'art oratoire offert par une université, un centre communautaire ou une bibliothèque.
9. Adhérez à Toastmasters (www.toastmasters.org - page en anglais) – avec ses milliers de clubs locaux actifs dans le

monde entier. (Vous voyez ? La preuve que vous n'êtes pas seul.)

10. Faites appel à un entraîneur spécialisé dans le théâtre pour améliorer votre performance sur scène, ou essayez l'hypnose pour surmonter l'agitation précédant votre prestation. L'exercice régulier vous aide aussi à combattre les effets du stress et de la tension.

11. Certains médicaments peuvent être envisagés. Les bêtas bloquants, comme le propranolol, sont utilisés dans le traitement de l'hypertension et de certaines affections cardiaques ; ils peuvent être pris avant une situation stressante, comme parler en public ou donner une performance sur scène. Demandez l'avis de votre médecin (sachez que les bêtas bloquants ont des effets secondaires potentiels).

Un stress qui persiste

Si vous vous trouvez souvent aux prises avec un stress intense ou un état anxieux prolongé, vous souffrez peut-être d'un problème plus sérieux que la peur de la scène.

Ce peut être un trouble anxieux généralisé, un stress post-traumatique ou d'autres troubles anxieux, dont le trouble panique et les phobies. Parfois, le problème pourrait découler d'un trouble médical sous-jacent, comme une de la thyroïde.

Un stress prolongé peut interférer avec les activités quotidiennes et mener à des problèmes de santé physique, comme les maladies du cœur, la prise de poids, la dépression et les troubles digestifs.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Aussi, consultez votre médecin sur les choix de traitements et sur les modifications que vous pourrez apporter dans votre mode de vie dès que possible.

Évitez de vous rabattre sur l'alcool, la cigarette, les drogues à usage récréatif ou les aliments pour échapper à vos sentiments négatifs.

Imaginez, découvrez, appliquez

Imaginez : parler en public est un véritable plaisir, vous vous sentez épanouie, reconnue de tous, chaque prise de parole vous dynamise. Mais comment est-ce possible ? Oui, c'est possible à condition de le vouloir vraiment du fond de ses tripes.

Découvrez : Vaincre vos peurs : En appliquant les conseils donnés ci-dessus vous allez déjà progresser, je vous le garantie : pratiquez le karaoké est une excellente idée, (je l'ai pratiqué et je peux vous dire que j'en ai tiré un immense plaisir) essayez la méditation, la relaxation.

Appliquez : J'ai été comme vous avec la peur au ventre à chaque fois qu'il m'était donné l'occasion de m'exprimer ; comme j'aimais me mettre en position de retrait, non surtout oublié moi...

Comment j'ai fait pour vaincre cette peur ? Je me suis entraînée, j'ai aussi suivi des stages de pratique, cela ne s'est pas fait du jour au lendemain mais plus j'osais m'affirmer en public, plus je prenais de l'assurance. Vous aussi vous pouvez réussir à vaincre vos peurs.

Comment se sortir de la phobie sociale

En certaines occasions, nous connaissons tous des manifestations physiques nous freinant et nous empêchant d'être nous-mêmes. Nous avons tous un peu de phobie sociale en nous.

En nous est enfouie une peur pouvant être paralysante au point de ne pouvoir faire face à notre public.

Ce public n'est pas forcément un auditoire nombreux, ce public peut être simplement un tête à tête comme lors d'un entretien par exemple (d'embauche ou d'évaluation...).

Ou devant un jury de quelques personnes pour argumenter son mémoire de fin d'étude.

Ou pour une sélection sur dossier devant un jury pour une entrée dans une école de formation... Les situations de prises de paroles sont multiples.

Quand vous vous trouvez dans ce genre de situation, il vous arrive d'avoir peur et soudain, des manifestations physiques telles que les palpitations, le trou noir, la transpiration, les mains moites, les tremblements, la gorge serrée, respiration accélérée, ces manifestations vous paralysent.

C'est ce qu'on appelle la phobie sociale légère presque normale pour chacun d'entre nous. Cela peut aussi s'apparenter au trac. Un ami dernièrement venu me demander des conseils, inquiet, m'informe qu'il souffre de phobie sociale.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Je le rassure en lui expliquant que s'il était atteint de véritable phobie sociale, il ne pourrait pas sortir de chez lui, rencontrer ses amis comme il le faisait facilement, ni même faire tout ce chemin pour venir me voir.

Ce genre de phobie socialement handicapante est une pathologie à prendre très au sérieux mais ce n'est pas le sujet. Nous parlerons plutôt de « phobie dite légère » commune à tous.

Les symptômes

J'en reviens donc à ces manifestations incontrôlables qui divisent par 10 votre efficacité potentielle et surtout qui affaiblit votre image et votre impact auprès de vos interlocuteurs.

Sans compter que cette situation non contrôlée vous conforte dans votre manque de confiance en vous-même.

Et nous y voilà ! Le doute vous ronge votre intérieur et casse votre quotidien.

Vous n'avez pas pris conscience de vos valeurs uniques, vous vous comparez...à qui d'ailleurs... ? Vous êtes un être unique avec vos propres valeurs et aucune comparaison n'est possible.

Vaincre cette phobie sociale, c'est possible

Je peux vous rassurer, j'ai mis beaucoup de temps pour comprendre cette notion.

Avoir conscience de ses valeurs, les faire valoir demande une dose bien fournie de confiance en soi, de foi en ses idées, en ses valeurs.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Ce n'est pas de la mégalomanie, la confiance en soi s'appuie sur la valeur que nous nous donnons.

Un exemple : me retrouvant devant un jury d'évaluation d'entrée à l'école de cadre, j'ai dû argumenter mon projet professionnel, et bien je peux vous assurer que j'étais tellement déterminée et sur de moi, que ma soi-disant « phobie sociale » avait totalement disparue !

J'avais « séduit » le jury et j'ai été retenue.

Vaincre la phobie sociale et réussir ses prises de parole est possible en faisant confiance en son potentiel.

Timidité, une alliée pour réussir ?

Notre timidité nous joue des tours et paradoxalement nous rend service : vous allez voir comment : Ne vous laissez pas paralyser par l'angoisse, faites-en une alliée.

Êtes-vous timide, angoissé, complexé, hésitant, timide, complètement paralysé à l'idée de devoir prendre la parole en société, dans certaines circonstances de la vie ?

Si c'est votre cas, c'est une bonne chose que de l'admettre

Il vous faut à présent comprendre dans quelle mesure votre timidité vous entrave dans votre quotidien. En effet, vaincre la timidité ne repose pas sur une seule méthode.

En tout premier lieu, vous devez identifier en quoi votre timidité vous gêne et ensuite reconnaître comment elle se manifeste.

Pour y parvenir, le meilleur moyen consiste à faire une introspection sur vous-même. Munissez-vous pour cela d'un carnet et notez toutes les situations durant lesquelles vous vous sentez démuni et qui vous mettent dans le désarroi.

Notez même les situations les plus insignifiantes. Notez aussi ce que vous ressentez et la manière dont vous réagissez face aux différents événements. N'oubliez aucuns détails. Prenez le temps d'analyser et de comprendre pourquoi vous êtes mal à l'aise.

- Il est important aussi de rapporter comment votre entourage, vos amis, vos proches, vos collègues de travail vous perçoivent.
- Pouvoir clairement identifier toutes ces aspects, symptômes gravitant autour de votre timidité vous aidera à dompter ces difficultés plus facilement. Cette introspection va vous permettre d'avoir les outils en main pour vaincre cette timidité et en faire une alliée!

Cependant vous n'allez pas vaincre totalement cette timidité. En réalité, vous allez vous en servir comme d'une alliée et mieux encore, comme d'un outil principal pour réussir à vous exprimer au milieu des autres sans difficulté. Vous allez gagner en aisance, n'est-ce pas formidable?

Dire que nous sommes une personne signifie que nous portons un masque social et que nous savons parfaitement jouer le rôle qui nous incombe au moment opportun. Et oui, inconsciemment nous savons jouer ce rôle tous les jours sans même nous en rendre compte.

Au théâtre, ce sont souvent les personnes timides qui deviennent de grands acteurs, car elles se sentent protégées dans le rôle qu'elles doivent jouer. C'est comme si elles pouvaient se cacher derrière le personnage qu'elles représentent.

Illustration par un exemple concret

Un jour, une femme timide se trouvait dans une situation embarrassante. En fait, elle vivait maritalement depuis plus de trois ans et n'arrivait pas à avoir de rapport sexuel épanouissant.

Elle aurait aimé en parler à son mari, mais sa timidité lui interdisait d'agir de la sorte, alors elle se contentait de vivre son quotidien sans prendre de risque. Pourtant elle ne pouvait se résoudre à se sentir insatisfaite.

Alors, avec courage elle finit par rendre visite à un sexologue réputé pour son aptitude à résoudre les problèmes des stars.

Elle expliqua au sexologue sa mésaventure et pourquoi elle n'osait pas parler à son mari. En fait, elle avait peur de l'offenser, peur de s'autoriser à être comblée et surtout, elle croyait ne pas mériter d'être heureuse.

Le sexologue lui tint ce discours

- En effet madame, vous n'avez pas le droit au bonheur, comment avez-vous pu croire en une telle chose. Vous savez très bien que la femme est responsable du péché originel et donc, ne doit rien exiger de son mari.

- Et puis, comment osez-vous mettre en doute les capacités sexuelles de votre époux ?

- Allez, rentrez chez vous et présentez vos excuses à votre mari d'avoir eu la prétention de savoir mieux que lui comment vous épanouir sexuellement. Racontez-lui avec précision toutes ces choses que vous auriez aimé qu'il vous fasse et demandez-lui pardon.

- Je veux absolument vous revoir dans dix jours.

Le soir même, la femme attendit d'éteindre la lumière de sa chambre pour annoncer à son mari l'objet de sa honte.

Alors qu'elle se cachait sous les draps pour lui raconter son désarroi, son mari fut surpris de voir sa femme capable de rentrer dans un jeu qu'il jugeait érotique. Il était tout excité à l'entendre lui raconter tous ces détails, et voyait dans ses excuses une forme de sensualité époustouflante.

Son mari en fut heureux et il ne retint pas plus longtemps son enthousiasme à la satisfaire, et ils passèrent une nuit d'amour inoubliable.

Dix jours plus tard, la femme alla remercier le sexologue, car elle venait de vaincre sa timidité. En fait, en endossant son propre masque jusqu'au bout, elle le transforma en un personnage coquin sans même s'en rendre compte. Magique, non ?

Notre timidité nous joue des tours et paradoxalement nous rend service

Cette femme a eu le courage d'aller consulter un sexologue, elle a vaincue sa timidité, et endossant son rôle de timide près de son mari cela lui a permis de sauver son mariage en connaissant le bonheur et en étant heureuse. Belle histoire de timidité qui finit bien.

Deuxième partie

Confiance en soi, Parole percutante accompagnée de Philosophie de vie

Des personnages haut en couleurs s'invitent ici pour votre plaisir, dans la danse de l'art oratoire en société pour vous distraire, tout en vous instruisant sur l'art de la parole en société

Confiance en soi et Parole percutante sont conviées à une rencontre organisée par Philosophie de vie, maître de conférences reconnu pour son expertise de « Vie sans souci ». Pourquoi cette rencontre ?

Philosophie avait remarqué le talent de Confiance en soi lors de ses différentes prestations en public et avait le souhait de davantage connaître Confiance en soi.

Lors d'un échange pendant un séminaire donné par le maître de conférences Philosophie de vie, manquait vraiment de confiance en elle, malgré la possession d'atouts certains à son actif.

Confiance en soi passait beaucoup de temps à douter d'elle. Bon, j'exagère sans doute un peu. Confiance en soi était capable de présenter une synthèse, de conduire une réunion, de se faire entendre à bon escient.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Bref, de prendre la parole avec aisance en toutes circonstances... enfin presque. Restait encore un petit nettoyage de fond : la gestion des émotions.

Mais c'est quoi en fait, la confiance en soi et la gestion des émotions ?

Dialogue entre trois personnages au parcours atypique sur la confiance en soi.

Confiance en soi rencontre Parole percutante :

- Bonjour Confiance en soi, quel plaisir de vous rencontrer
- Bonjour Parole Percutante, quel bonheur de pouvoir encore converser avec vous.

Toutes deux conversèrent de banalités jusqu'au moment où un déclic se produisit sur le pourquoi de leur vie : Confiance en soi et Parole Percutante s'était mise à réfléchir sur leur mission de vie et philosophie de vie.

A ce moment précis, soudainement apparue devant Confiance en soi et Parole percutante, Philosophie de vie, maître de conférences reconnu. C'est ainsi que Confiance en soi et Parole percutante entrèrent en communication avec Philosophie de vie. Commença alors, un débat sur un sujet important risquant d'impacter leur vie au quotidien, celui de la confiance en soi.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Confiance en soi, s'adressant à Parole percutante, commença à s'exprimer sur le sujet :

- Savez-vous que j'étais une phobique totale de la parole ? Ah oui, et par quoi cela se traduisait-il, demanda Parole percutante ?
- Gamine, je me taisais, l'entourage social se demandait si je n'étais pas muette. Je me souviens de mon grand-père qui conversait avec ses pairs et moi, que nenni, je ne disais mot.
- Muette ? Demanda Parole percutante.
- Non, terrorisée répondis Confiance en soi. Terrorisée par une éducation très rigide. Comment m'en-suis-je sortie ? J'ai eu la chance d'avoir la niaque, ma personnalité de « chieuse », a fait que j'ai pu sortir la tête hors de l'eau.
- Tu peux en dire davantage... ?
- Oui, j'ai beaucoup trop entendu que jamais je n'arriverai à rien, que j'étais une merde.

Et de quel droit donne-t-on ce genre de qualificatifs à un enfant ? Au fil des années, ces qualificatifs s'imprègnent en nous comme l'odeur du putois.

Même en prenant conscience de nos valeurs, en réussissant sa vie par de multiples succès, cette odeur de putois revient lors de moments plus difficiles de la vie, vous fragilisant.

Cette odeur de putois vous rattrape et vous devez de nouveau nettoyer, recentrer votre esprit sur vos vraies valeurs et non sur ces qualificatifs malveillants. C'est un travail permanent sur soi au risque d'être handicapé à vie si ce travail n'est pas effectué.

Le temps s'écoulait et Parole percutante, bien que passionnée, piaffait d'impatience pour s'exprimer :

- Et bien Confiance en soi, quel parcours ! M'enfin, tout de même, comment tu t'es dépêtrée de ce marasme ?
- Belle et bonne question, répondit Confiance en soi. Bon, je vous laisse justement la parole, maître Philosophie de vie, votre expertise sur la façon d'appréhender la vie dans toutes les configurations possibles à chacun va nous être d'un grand secours.

7 règles simples à intégrer dans vos vies

Philosophie de vie, fière que l'on puisse faire appel à son expertise, s'empressa d'apporter sa pierre à l'édifice :

1. Chaque être que nous sommes, nous avons notre valeur à ajouter à l'édifice de l'univers
2. Chaque être que nous sommes, nous avons notre valeur complémentaire à ajouter à l'autre, en individuel ou en groupe
3. Chaque être que nous sommes, nous avons notre richesse à partager avec autrui, sans condition aucune

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

4. Chaque être que nous sommes, nous avons des valeurs à faire respecter, à faire entendre.
5. Ceci pour dire que chaque personne, avec sa personnalité propre, chaque personne est unique.
6. Ce concept devrait permettre à chacun de se réconcilier avec ce qu'il est au plus profond de lui. La vie : c'est de s'accepter tel que l'on est en puisant en ses propres forces, insoupçonnées, illimitées mais bien réelles.
7. Depuis la nuit des temps, l'humain a du mal à croire en lui, en ses forces propres, pourtant c'est lui qui est à la création de ce qui est maintenant.

Confiance en soi et Parole percutante en restèrent bouche bée !

Devant cette leçon de vie et avec humilité, Confiance en soi et Parole percutante se retirèrent pour aller méditer sur ces principes.

**Stop ! Lança Philosophie de vie, je n'ai pas
terminé**

Appliquer ces principes vous honore mais ne suffit pas. Vous devez effectuer un travail sur vous pour vous libérer de cette odeur de putois tenace.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Comment faire ? Voici quelques principes de base :

1. Vous êtes-vous déjà demandé le pourquoi de votre venue au monde ? Soyez sûr que vous avez une mission de vie. Ici et maintenant.
2. Malgré ce que vous pouvez traîner comme étiquettes négatives, vous ne vous trouvez pas quelques qualités ? Je suis sûr que si.
3. Et si vous faisiez le bilan de vos forces et qualités, de tout ce que vous avez réussi dans votre vie, même ces petites choses qui peuvent vous sembler insignifiantes ?

Confiance en soi marqua un temps d'arrêt devant ces arguments.

Parole Percutante suivi son amie dans ce raisonnement plein de bon sens. Toutes deux approuveront ce principe et mettront en œuvre le plan d'action proposé.

Bon alors résumons répliqua Confiance en soi

La suite est pour plus tard. L'aventure n'est pas terminée.

En attendant, vous pouvez imaginer la suite et l'écrire dans votre petit carnet de route. Retenez que la confiance en soi est un plat de grand chef, qui se mitonne doucement avec amour, en l'arrosant de multiples ingrédients, et consommé avec attention avec l'art du connaisseur, yeux rivés sur son assiette, il n'en laissera pas une miette !

Parole Percutante fait son ramdam avec Phobie Sociale

Parole Percutante revient sur la scène pour taper du poing sur la table. Parole Percutante n'est pas du tout d'accord sur certaines méthodes d'éducatrices pratiquées par les adultes envers les enfants.

En effet : éducation rigide, report sur l'enfant de ses propres difficultés non résolues...

C'est dans ce contexte un peu particulier que Phobie Sociale a pu malgré tout s'imposer peu à peu, dans l'univers de certains enfants. Devenus de jeunes adultes, ces enfants ont gardé une confiance en soi bien fragile en s'alimentant de Phobie Sociale.

Cette Phobie Sociale, bien trop contente de trouver un terrain favorable, se purlèche les babines d'aise en s'installant confortablement dans la vie de Confiance en soi.

Parole Percutante est bien décidée à faire son ramdam, ne supportant plus que Confiance en soi se fasse ainsi malmener par Phobie Sociale.

Pouvez-vous imaginer le résultat d'une éducation « hors normes » sur la vie de Confiance en Soi ?

Une histoire de Confiance en soi, premier jour

Parole Percutante met les pieds dans le plat en vous racontant cette histoire, histoire vraie bien sûr et riche d'enseignement. La voici :

Confiance en soi, désireuse de se perfectionner et sachant très bien que rien n'est jamais acquis, décida de suivre une formation de prise de parole en public. Jusque-là, tout va très bien.

Sa première intervention retient l'attention du formateur lui faisant compliment sur la façon que Confiance en Soi a eu d'amener le sujet et le tout avec une voix assurée. Jusque-là, tout va très bien.

Parole Percutante continue son histoire : la journée s'écoulant sans difficulté majeure dans l'expression orale et constructive par l'apport de connaissances techniques, Confiance en Soi sentait sa confiance se consolider.

A un tel point que lui vint l'idée, gonflée à bloc, de préparer une lecture pour le lendemain, d'un de ses articles qu'elle a l'habitude d'écrire, maintenant si facilement, et de le lire devant ce public.

La journée s'écoule apportant outils, conseils... avec mise en situation... pour une parole plus assurée et bien à propos en toute circonstance. Confiance en Soi a même joué le rôle de Me Le maire lors d'une simulation avec ses administrés dans d'une situation de crise sanitaire !

Une histoire de Confiance en soi, deuxième jour

Vint le moment pour Confiance en Soi de prendre la parole pour sa lecture promise. C'était la fin de la journée et aussi la fin de la formation. Belle clôture se dit Confiance en soi. Le formateur l'invite donc à s'exprimer :

Allez, j'y vais... Parole Percutante arrive...

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Confiance en soi se lève, être debout pour parler donne plus de poids à cette parole et libère le souffle. Confiance en Soi commence sa lecture, sûre d'elle... en apparence...

Au fur et à mesure de la lecture, Dame émotion accompagnée de Phobie sociale, se faufile avec délice pour s'installer durablement chez Confiance en Soi, se servant d'elle comme d'une guitare, en grattant les cordes vocales une à une.

Dame Émotion n'a pas du tout l'oreille musicale, mais alors, pas du tout ! Le son vibre à pleine puissance, impossible de chasser Dame Émotion.

Confiance en Soi résiste contre Dame Émotion et Phobie Sociale, va au bout de sa lecture avec courage. Ouf, c'est terminé.

Des applaudissements ont accueilli la fin de la lecture. « C'est une belle histoire, nous avons vécu l'émotion... ». « La voix tremblait »...

Confiance en Soi aurait voulu se mettre dans un trou de souris mais cette expérience a provoqué, chez elle, une réflexion constructive qu'elle alla partager avec Parole Percutante.

Parole Percutante savait très bien, pour l'avoir déjà vu à l'œuvre, que Confiance en Soi pouvait lire en public avec assurance. Parole Percutante avait sa petite idée sur ce qui c'était passé et espérait que Confiance en Soi allait en prendre conscience.

État des lieux/problème

Voici l'analyse de Confiance en Soi, qu'elle confia à Parole Percutante :

J'ai foncée tête baissée sans réfléchir quand j'ai pris la décision, la veille, de faire cette lecture, sans penser à ma peur profonde et à ma phobie que je pensais faisant partie du passé. (Je ne regrette rien, tellement j'ai appris)

1. C'est la première fois que je lisais en public un de mes textes.
2. Ce texte était tiré de mon expérience empreint d'émotions sculptée par une éducation stricte, du vécu, quoi...
3. Je n'avais pas préparée cette lecture, tellement sure de moi, puisque c'était ma production, donc pas de problème à l'horizon... n'est-ce pas ?
4. J'ai commis toutes les erreurs qu'il était possible de faire, sauf une :
5. J'ai osé ! Et je ne le regrette pas ! J'en retire des richesses que je ne pourrais connaître si j'avais freiné cette envie de m'exprimer. Après tout, n'étais-je pas en formation ? Lieu idéal pour s'exercer et apprendre... et oser !
6. Parole Percutante était satisfaite de cette analyse et attendait la suite avec impatience

État des lieux/solutions

1. Qu'elle que soit la prise de parole, la préparation est inévitable. Sauf pour la prise de parole à l'improviste qui est une autre technique et qui a ses propres règles.
2. Oser, c'est mieux que de rester en retrait. Le ridicule ne tue point. Toute expérience est bonne à prendre pour évoluer.
3. L'expérience montre que lire en public un texte ou l'on est soi-même impliqué demande la maîtrise de ses émotions, en prendre conscience, les accepter et faire avec plutôt que de les refouler à tout prix.
4. Lire en public un texte ou l'on n'est pas directement impliqué est plus facile mais demande aussi préparation. Prendre connaissance du texte avant la lecture est le minimum requis.
5. On peut s'exprimer en public sans difficulté dans certaines circonstances ou les émotions profondes n'entrent pas dans le champ de l'action. Mais quand celles-ci sont rattachées aux mots faisant appel à un vécu chargé... d'émotions... Il en va tout autrement.

Entre en scène, Madame Éducation...

Accompagnée de Monsieur Nettoyage Émotionnel

- Parole Percutante approuva Confiance en Soi sur ce décortilage d'expérience et l'invita à continuer en compagnie de Madame Éducation et de Monsieur Nettoyage Émotionnel :

- Confiance en Soi remercia Parole Percutante et continua. Le texte lu faisait référence à mon vécu. L'éducation reçue ne m'a pas permise de développer une confiance en soi absolue, solide en toute circonstance. Certains pans de ma personnalité restent avec des doutes profonds sans que j'aie l'impression que je puisse m'en débarrasser.
- Les étiquettes collées et recollées mille fois avec des propos plutôt malveillants ont finis par s'imprégner dans les plis de ma conscience. Imaginez, j'écris un article sur la prise de parole en public, moi la phobique, à cause de mes peurs issue d'idées reçues pendant l'enfance.
- J'envoie au panier ces peurs en les surmontant, les bafouant... J'ose écrire sur le sujet avec ce que je suis, et pardessus le marché, j'ose m'exposer sans réfléchir aux conséquences. Après tout, c'est peut-être la méthode pour affronter ses démons.
- Merci madame Éducation pour vos belles paroles structurantes reçue pendant mon enfance. Me voici empêtrée dans des émotions dont je n'ai que faire. Au fil des décennies, celles-ci vont et viennent en fonctions des évènements. J'en conclus qu'un nettoyage émotionnel est nécessaire.

Bien, bien... acquiesce Parole Percutante et comment tu vas t'y prendre ?

Confiance en Soi s'empressa d'apporter sa pierre à l'édifice en réponse à ce questionnement que beaucoup d'entre vous doivent se poser à l'instant.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Confiance en soi vous donne rendez-vous dans la rubrique “Exercices” situé en annexe de cet ouvrage ou tous les secrets vont seront donnés.

La parole : puissant connecteur de vie positif ou négatif/1

La parole est un puissant connecteur pour se relier à l'autre. Dès la naissance, le nouveau-né se connecte au monde dès son premier cri. Le nouveau-né n'est pas encore capable de parler mais sait utiliser ses cordes vocales en criant, pour s'exprimer. Cette fonction est innée comme celle de respirer ou de téter.

Nous pouvons dire dans ce cas que l'expression des cris du nouveau-né incarne de puissants connecteurs positifs qui le relient aux siens, très positif... Tout cela !

Mais alors pourquoi, arrivé à l'âge adulte, la parole en public fait peur ? Pourquoi certaines personnes souffrent de phobie sociale ? Pourquoi certaines personnes ratent toujours leurs examens oraux ? Pourquoi la prise de parole en groupe provoque anxiété et autres symptômes tout aussi handicapant ? Pourquoi...

Pourquoi... Les questions pourraient être à l'infini.

Pendant les toutes premières années, l'enfant, en confiance, aura la parole spontanée, fluide. L'enfant très jeune, n'aura pas peur de s'exprimer. Alors que s'est-il passé durant toutes ces années d'apprentissage de la vie pour que la parole devienne bridée ?

La parole : puissant connecteur de vie

La parole : au fil de son éducation, l'enfant a emmagasiné des injonctions, des étiquettes, des phrases malheureuses qui l'on marqué. Nous dirons dans ce cas, que l'enfant a fait connaissance avec de puissants connecteurs négatifs...

Vous ne pensez pas que c'est triste ? Ces empreintes sont-elles indélébiles ?

Le cerveau a enregistré les ordres reçus par « les éducateurs » pendant l'enfance. Voici juste une petite phrase que j'ai entendue maintes fois dans mon enfance :

« Tu n'es rien », cette phrase enregistrée et bien ancrée dans les méandres de la mémoire ne peut pas donner vie à une parole assurée. La parole sera alors conforme à ce que le cerveau a enregistré.

Le cerveau est comme un ordinateur, programmé pendant l'enfance, il rejettera ses ordres tels qu'il les a reçus. La parole destructive dans cette petite phrase :

« Tu n'es rien » en la laissant gravée telle qu'elle est, cette petite phrase va se déverser sournoisement dans toute prise de parole, puisque programmée dans la mémoire de celui qui l'a reçue.

La parole dans cette petite phrase : « Tu n'es rien », a fait son œuvre.

Pourquoi ai-je passé ma vie à avoir cette peur viscérale dès qu'il s'agissait de prendre la parole en public ? Que cela soit en réunion, lors d'examens oraux ou en groupe tout simplement.

Quand je parle de cette fameuse petite phrase : « Je ne suis rien », il semble évident que je fais référence à d'autres petites phrases toutes aussi meurtrières, destructives. La parole est tout aussi constructive que destructive.

Quand vous avez en tête que vous ne valez rien, bah oui, vous l'avez entendu toute votre sainte enfance ! Ce doit être vrai... Quand vous êtes tout neuf face à la vie, prêt à récolter les bienfaits de ceux qui vous enseignent, quand vous êtes prêt à gober toutes les sornettes de la terre, vous êtes mûr pour endosser le vêtement du nul que l'on vous a collé sur le dos.

Ce n'est pas de votre faute, on vous a fait croire à des sornettes ! Si un jour, j'avais pu m'imaginer vous mettre en garde !

La parole, arrivée à ce stade, va vous en dire un peu plus sur la personne que je suis

C'est plus confortable de vous faire croire ces inepties que vous ne valez rien. C'est plus confortable de vous laisser dans le brouillard. Plus confortable ... !

Allez, enfin une bonne nouvelle : le vêtement que vous avez endossé est devenu râpé, troué avec le temps. Il est temps d'en changer contre un tout neuf !

Le réveil : c'est par ici ! Vous n'êtes pas dans un cauchemar, je confirme ! Vous êtes seulement en train de vivre avec les injonctions de votre passé que vous prenez pour argent comptant.

J'étais une phobique de la parole en public, je l'ai déjà expliqué plus haut. Le désir d'avancer dans la vie a été un moteur formidable pour dépasser mes peurs.

La compréhension des rouages complexes du cerveau, de comment il fonctionne m'a permis de me dépasser. Bien sûr, je me suis entraînée encore et encore.

Qu'est-ce qui est le plus important ? De comprendre la complexité de notre cerveau ou de s'entraîner en se préparant mentalement, en ayant ses notes, un plan... En utilisant toutes les astuces possibles et inimaginables pour réussir ses prises de paroles ?

Ces deux aspects sont aussi important l'un que l'autre, je vais vous expliquer pourquoi :

J'ai fait l'expérience de m'entraîner à la prise de parole. Mais force de constater, même s'il y avait des progrès, que j'avais encore des difficultés. Et que même, dans certaines situations, je régressais ! C'était infernal ! Une bonne nouvelle : ce n'est plus le cas, la parole s'est libérée. Comment j'ai fait ?

Voici un aspect fondamental à prendre en considération pour une prise de parole de qualité : la compréhension de soi, qu'est-ce qui fait ce que nous sommes ici et maintenant ?

Par quoi avons-nous été pétris durant toute notre enfance ? Qu'en-avons-nous retenu ? Êtes-vous arrivé à vous défaire de vos connecteurs négatifs ? Comment déjouer ces rouages vicieux ?

Autant vous dire qu'une introspection sur soi-même est nécessaire. Ça s'appelle faire un travail sur soi. La parole nous renvoie à ce que nous sommes.

La façon dont vous vous exprimez est le reflet de ce que vous êtes. Si vous avez confiance en vous, la parole sera assurée, les mots utilisés sont aussi de puissants indicateurs de votre baromètre intérieur. Si vous manquez de confiance en vous, la parole sera hésitante.

Voici le temps de dépoussiérer la parole de tout connecteur négatif...

Avant de vous dévoiler la suite, j'aimerais que vous commenciez un petit exercice :

Ça vous dit de faire la liste par écrit de vos connecteurs positifs (tout ce que vous avez entendu de positif sur vous, pendant votre enfance) et de vos connecteurs négatifs (tout ce que vous avez entendu de négatif sur vous, pendant votre enfance) ?

Ce début d'introspection est important pour comprendre comment vous fonctionnez. Ce premier bilan va vous permettre d'amorcer un

sacré ménage pour vous acheminer vers la parole spontanée et assurée.

La parole : puissant connecteur pour réussir sa vie/2

La parole : puissant connecteur à notre service. Avez-vous listé vos différents connecteurs positifs et négatifs demandé précédemment ? Une pile a besoin d'être connectée à un pôle négatif et à un pôle positif pour fonctionner efficacement. Et bien pour une prise de parole équilibrée et réussie, c'est la même chose.

Les expériences accumulées dans le parcours de nos vies, sont comme les ingrédients d'un plat, ils rehaussent nos expressions orales et toutes les saveurs issues de nos expériences de vie prennent alors leur place, magnifiant notre personnalité. En fait toutes expériences apportent de l'eau au moulin de notre personnalité.

La parole : puissant connecteur pour affirmer sa personnalité

Pour en revenir aux connecteurs, sans doute avez-vous remarqué que vous avez autant de pôles négatifs que positifs. C'est ce qui fait votre personnalité.

Alors pourquoi, pour certaines personnes, parler avec aisance semble insurmontable ? Il y a une raison à cela : savoir accepter son essence de vie et la laisser transparaître dans nos prises de parole n'est pas si difficile à la condition d'accepter sa personnalité.

Acceptez-vous votre personnalité comme unique ? Je suis sûr que non. Je peux même affirmer sans trop me tromper que vous ne cessez de vous comparer à autrui et d'essayer de lui ressembler. Voilà, le morceau est lâché ! La comparaison est mortelle !

La parole : plat délicieux, si cuisiné avec art

Alors, nous avons les ingrédients suivants :

1. La comparaison,
2. Les connecteurs positifs,
3. Les connecteurs négatifs,
4. Les expériences de vie arrosées
5. D'essence personnelle.

Voilà de quoi concocter un plat délicieux digne de figurer dans les meilleurs guides gastronomiques. L'art de cette recette est de savoir transformer certains ingrédients un peu rudes en ingrédients indispensables de par leur saveur unique. C'est le cas ici, de la comparaison.

Voyons maintenant les proportions de cette recette, « La parole : puissant connecteur... »

- 100 g de connecteurs positifs
- 100 g de connecteurs négatifs
- 300 g d'expériences de vie
- 300 g d'essence personnelle
- 3 g de comparaison

Comment travailler le tout et obtenir un plat délicieux tout en couleurs et saveurs ?

Suivez le guide, la leçon de cuisine commence...pour la recette « La parole : puissant connecteur pour réussir sa vie »

Vous pouvez constater les proportions égales des connecteurs négatifs et positifs. Ces proportions ont leurs raisons d'être.

Vérifiez votre liste, vous allez vous apercevoir que c'est à peu près 50/50. (Pas maso au point d'en être à 80%, voire 100% côté négatif j'espère ?

Pas mégalo au point d'en être à 80% voire 100% côté positif ?)

Puis analysez ces différents connecteurs. Les pôles négatifs et positifs se complètent, ce qui fait un excellent fond à notre recette.

Pourquoi ?

- N'avoir que des connecteurs positifs va transformer cette recette en bouillie infâme à la « Moi, je suis le meilleur qui se la pète », transformé en prétentieux et peu crédible.
- Plat indigeste peu recommandé pour l'auteur qui risque de perdre sa crédibilité en empoisonnant son auditoire en l'asphyxiant de son prétendu charisme.
- N'avoir que des connecteurs négatifs donne une recette qui n'est pas plus digeste que la précédente. « Moi, je ne suis pas capable de parler en public », balbutiements, panique, retrait de toute vie sociale avec la peur au ventre à la moindre sollicitation de prise de parole, panique et fuite.

Juste milieu de la recette pour la dégustation

Avoir 50/50 pour chacun des connecteurs permet de trouver le juste milieu pour s'affirmer dans les prises de paroles avec un juste équilibre de nos forces et faiblesses.

Ce juste équilibre a le pouvoir de faire émerger notre personnalité à notre avantage.

Nous en arrivons à l'ingrédient levure « expériences de vie », son rôle est de monter la pâte à son apogée ! L'expérience de vie servant de lien entre les connecteurs va rendre la pâte onctueuse à souhait.

L'expérience de vie ainsi sublimer, aura l'irrésistible envie d'inviter les essences de la vie propre à chacun.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Nous en arrivons aux 3 g de comparaison : voici le sel donnant le ton à cette recette hors du commun. Le petit gramme de doute, aussi appelé tract, aussi appelé manque de confiance en soi.

Le petit gramme indispensable pour nous rappeler ce que nous sommes : des êtres fragiles, sans doute... mais aussi des êtres forts capables de montrer notre meilleur tout en acceptant nos faiblesses qui en font le fondement de notre personnalité... unique.

Pour conclure cette recette aux saveurs de confiance en soi

Réussir ses prises de parole demande l'acceptation sans condition de sa personnalité. Pourquoi toujours chercher à se comparer ?

Chaque être existant sur cette planète à sa personnalité propre. S'accepter tel que l'on est, avec sa personnalité propre, sans chercher à se comparer à qui que ce soit, est une condition première pour réussir ses prises de parole.

Accepter sa personnalité est sans aucune mesure la première étape pour parler en public avec aisance.

La parole : puissant connecteur liant connecteurs négatifs et positifs entre eux, puissance d'une recette inédite que vous devez garder précieusement pour l'utiliser à tout moment.

Parole aisée en public et confiance en soi : duo d'enfer

Parole aisée en public va-t-il de pair avec confiance en soi ? Et puis la confiance en soi, c'est quoi ? Une parole aisée, c'est quoi ? Et en public de surcroît ! Pourquoi la prise de parole en public peut en paralyser plus d'un ?

Après tout la voix n'est qu'un outil pour s'exprimer tout comme les oreilles... qui ne sont que des outils pour entendre et comprendre ce que l'on nous dit non ?

D'accord ou pas d'accord ? Bon, j'admets être un peu provocatrice. Je sais très bien que la prise de parole en public, cette parole habillée d'assises solides de confiance n'est pas si aisée qu'il en parait.

Mais il y a des solutions pour s'approprier cette parole aisée tant convoitée... Vous en êtes convaincus, je le sens. Sinon vous ne seriez pas là...

Une petite histoire... histoire de se mettre l'eau à la bouche ? C'est parti... Promis, ce n'est pas long.

Parole aisée vexée par Dame panique, la suite

Il était une fois dans la jungle des concours du milieu hospitalier proposés aux participants ayant réussi l'épreuve de sélection dans un domaine donné, une personne répondant au nom de Dame Panique,

Dame panique avait très peur de se planter car Parole aisée n'était pas de bon poil ce jour-là.

Mais bizarrement Dame panique laissant sa peur de côté, s'en est sortie haut la main à l'un des concours, parole aisée avait retrouvé toute sa verve.

Tiens mais que s'est-il donc passé ? Bien sûr, vous l'auriez deviné, Dame panique s'était plantée en beauté sur les autres concours,

Parole aisée l'ayant abandonnée, préférant rester au placard, faute d'avoir reçue sa dose de reconnaissance de Dame panique.

Dame panique en a rendu son tablier en se disant que tout était foutue à cause de Parole aisée qui l'avait trahie, la belle affaire !

Faut comprendre Parole aisée, le manque de considération à son égard l'avait vraiment découragée. Mais alors que s'est-il donc passé lors du concours réussi ?

Parole aisée : réconciliation ou pas avec Dame panique ?

La réconciliation entre les deux parties a été quelque peu difficile ... Parole aisée et Dame panique ont eu besoin de faire connaissance.

Voilà, pour se faire dans de bonnes conditions, heu... prenons un raccourci, un médiateur a été nécessaire pour résoudre le problème de communication entre elles : Confiance en soi est donc appelée à la rescousse, va-t-elle réussir ?

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Mais qui est donc cette dame avec cette assurance hors du commun ? Port altier, fière, solide comme un roc, sans faille aucune et fidèle quelques soit les tempêtes.

L'amie et la partenaire parfaite ! Place à madame Confiance en soi, bienvenue chère dame, la parole est à vous...

Confiance en soi prend son temps pour examiner ce dossier délicat concernant Parole aisée et Dame panique. Parole aisée à l'impression de se trouver devant un tribunal.

Dame panique se sent prise au piège... Quelle issue ?

Parole aisée, Dame panique et Confiance en soi vous donne rendez-vous au prochain épisode pour la suite de cette histoire incroyable et pleine de rebondissements....

Parole aisée et Parole Foirée font connaissance

Parole aisée a grandement souffert tant Dame Panique lui a fait la misère, toujours à l'affût pour la faire tomber par des coups bas, tel lui couper les solides racines de confiance en soi sous les pieds.

Oui, du sang a coulé, devant le public, en l'occurrence un jury, le sang est monté au joues de Parole aisée. Comme si celui-ci voulait s'échapper du corps qui l'habitait, la suée à perlé au front voulant, tel le pompier, avec une lance incendie, éteindre un feu en pleine expansion... s'écoulant sur les verres de lunettes, vous imaginez le tableau ?

Parole foirée était aux anges ! Tout comme Dame panique d'ailleurs ! Confiance en soi s'en trouvait complètement étouffée et a vraiment failli en perdre la vie.

Parole aisée plus forte que tout a pris le dessus en balayant d'un coup telle une tornade, parole foirée et Dame panique en les envoyant dans le trou noir de l'univers, vous savez, l'endroit d'où l'on ne revient jamais, même pas d'entre les morts.

Ah oui, comment Parole aisée s'y est prise ? Vous voulez vraiment avoir une réponse ? Vous voulez vraiment connaître ce secret que Parole aisée a utilisé ? Puisque vous y tenez... Voilà, j'arrive avec mon sac de secrets à partager.

Partage du sac de secrets en 12 outils

Parole aisée et confiance en soi, ce duo d'enfer vous livre ses 12 secrets avec humour au rendez-vous :

1. Ne jamais se comparer, parole aisée vous le conseille, car vous êtes unique
2. D'après Parole aisée, votre vécu représente une richesse unique
3. Votre vécu représente une richesse unique, votre richesse est tirée de votre expérience et elle est unique (bon là, je me répète, j'enfoncé le clou)
4. Vous n'avez rien à perdre que vos regrets, (vous confirme Parole unique), qui eux sont uniques (et tout le monde s'en fou, de vos regrets bien sûr)
5. Osez être vous-même envers et contre tout car vous êtes unique, confirmé par parole unique, ah elle colle... Pas vrai ?
6. Le monde a besoin d'un être unique comme vous pour forger l'idée unique (vous savez, la lumière, unique bien sur et hors du commun !)
7. Votre parcours est comme un fil rouge (comme le mien, d'ailleurs), sacré parcours unique
8. Chassez le doute, cet ennemi qui vous veut du mal, dans son genre celui-là est unique, bien sûr, Parole aisée est d'accord_!

9. Surtout, laissez au vestiaire vos appréhensions entortillées dans des toiles d'araignées inutiles
10. Fiez-vous à votre intuition profonde sans vous laisser impressionner par l'autre (unique comme vous, vous ne l'avez pas vu venir, celle-là !)
11. Vous ne pouvez plaire à tout le monde, le fait de l'accepter est une idée originale et unique, une fois de plus confirmée par Parole aisée !
12. Accepter sa différence et s'affirmer dans ses idées impose une personnalité unique (j'en remets une couche au cas où vous n'auriez pas compris...) Et bien sûr confirmée par Parole aisée...

Stop, laissons Parole aisée se reposer pour vous laisser le temps de digérer et mettre en application les secrets dévoilés ici et mettre KO Parole Foirée.

Parole aisée vient de s'exprimer en l'instant pour votre plaisir... et le mien

Ces 12 outils sont à votre service. Un dernier petit mot pour la route de la part de Parole aisée :

Surtout, en toute circonstance dans l'art de réussir dans votre parole aisée en public ou en privé, je vous en supplie, restez naturel en ne prenant aucune substance, croire que celle-ci pourrait vous aider, est une erreur fatale et inutile.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Votre seule force est votre croyance en vous, car n'oubliez pas, vous êtes UNIQUE !

Oui, vraiment UNIQUE, waouh, je me répète... Mais votre réussite de vie me tient vraiment à cœur. Bon je me tais, ma parole n'est pas unique dans ce cas de figure, et préfère vous laisser à votre propre parole... unique et surtout mettez à profit cet enseignement... pour votre seul plaisir.

Vous voici arrivez à la fin de cet ouvrage.

N'oubliez pas de lire la conclusion.

Puis faites les exercices que vous trouverez en annexe.

Amusez-vous bien !

Conclusion

Nous voici arrivé au terme de ce voyage merveilleux de la prise de parole en société.

Vaincre la phobie sociale, la timidité, être à l'aise dans la prise de parole en société est possible. En fait, tout vous est possible si vous le désirez et vous en prenez les moyens !

J'espère que vous avez pris du plaisir dans votre lecture vous amenant à une réflexion positive et constructive au fil des jours.

Attention DANGER : si vous lisez en survolant les idées en vous disant que vous allez y revenir plus tard, vous allez droit dans le mur !

Si vous lisez les exercices et y répondez timidement, en cet endroit, la timidité ne paie pas ! **DANGER aussi** car vous allez faire du surplace !

Une lecture attentive de l'ouvrage avec une attention sincère envers les exercices d'application devrait vous conduire à un mieux-être dans vos prises de parole en société.

Ne soyez pas timide envers vous-même ! Apprenez à vous découvrir, vos valeurs personnelles sont le meilleur atout pour réussir toutes vos prises de paroles.

Rappelez-vous que vous êtes unique, cela induit des prises de parole uniques ! Merveilleux comme principe ! Vous ne ressemblez à personne d'autres que vous-même.

Je vous souhaite autant de plaisir de lecture que j'en ai eue dans l'écriture de cet ouvrage. Vous allez faire connaissance avec les difficultés de la famille "Dame parole en public", bienvenue dans l'univers des mots dits en public (je n'ai pas dit "maudits", un peu d'humour fait du bien).

Vous avez envie de réussir vos prises de parole et vous sentir reconnu ? D'accord, si vous avez répondu oui, permettez-moi de vous féliciter. Mais attention le chemin n'est pas sans embûche.

La lecture de cet ouvrage ne suffit pas à développer une parole aisée en public.

Courez vite appliquer les exercices qui vous sont proposés pour approfondir la connaissance de vous-même. **La confiance en soi est la clé de réussite** d'une parole en société réussie.

Qu'est-ce qu'une parole en société réussie ? Il ne vous est pas demandé de briller comme un orateur, comme si vous aviez fait cela toute votre vie. Non.

Il s'agit plutôt de savoir vous exprimer en toutes circonstances avec le sentiment de satisfaction d'avoir donné le meilleur de vous-même.

La lecture de cet ouvrage vous relate un parcours qui pourrait être le vôtre. Vos difficultés ont été les miennes, c'est dire, je vous comprends !

Tirez en vous votre propre essence pour être reconnu en tant qu'individu unique que vous êtes.

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

Impliquez-vous dans les exercices proposés en annexe. Je vous souhaite une excellente avancée dans la connaissance de vous-même et la maîtrise de la parole en société.

Je vous souhaite une excellente lecture et un travail fructueux dans les exercices proposés en annexe. Bon courage et plus que tout... croyez en vous ! Amusez-vous bien !



Helène Hug

Pour aller plus loin...

Ce guide vous a appris à comprendre l'importance d'une prise de parole affirmée en société pour vous sentir reconnue. La compréhension de l'origine de vos difficultés à son importance pour comprendre d'où viennent les blocages.

Mais comprendre tout ceci n'est pas le SEUL filon dont vous avez besoin pour vivre une vie épanouie. En effet, celle-ci ne représente qu'une partie de ce que j'ai appelé la Pyramide de la Renaissance de Soi.

Cette pyramide se constitue de 3 étapes principales :

- “La compréhension de soi”
- “La construction de soi”
- “La réalisation de soi”

Ces 3 étapes se décomposent en 7 thèmes complémentaires, qui font chacun l'objet d'un guide (comme celui que vous tenez entre les mains) et d'une série d'exercices.

Voici ces 7 thèmes déclinés en 7 guides :

Guide #1 - Impact de l'éducation reçue sur votre vie d'adulte

Comprendre ce qui vous a forgé, principes de bases nécessaires à la compréhension de votre développement initial, avec des clés pour évoluer sans cesse dans la connaissance de vous-même.

Guide #2 - Avoir confiance en vous pour dépasser vos limites

- Comment renforcer cette confiance en soi apportant estime de soi et savoir s'aimer soi pour aimer l'autre. Puiser en ses forces intérieures pour se dépasser.

Guide #3 - Résilience, rebondir grâce aux épreuves

- Se faire confiance et se reconstruire, c'est possible grâce aux phrases porteuses d'espoir et d'amour entendues pendant l'enfance. Savoir transformer ses épreuves en victoire sur la vie.

Guide #4 - Maîtrise de stress et gestion des émotions

- La gestion de soi commence par la maîtrise de ses émotions. Apprendre à transformer le stress négatif en stress positif. Puiser en soi pour rester serein en n'importe quelle situation.

Guide #5 – Le pouvoir du cerveau au service de votre créativité

- L'imagination est capable de faire des miracles. Associée à l'intuition, ce sont de véritables outils de création et de prise de décision. Le cerveau à un pouvoir illimité c'est un muscle à éduquer.

Guide #6 – Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter (celui que vous détenez en l'instant)

- Comprendre d'où viennent les peurs de prendre la parole en société. Se défaire des schémas de l'éducation enfermants chacun dans un rôle qui n'est pas le sien. La parole libérée : la phobie s'envole.

Guide #7 - Le bonheur tout simplement

- Le bonheur ne vient pas tout seul, il s'apprivoise. Comment l'accueillir pour le faire sien et savoir le garder. S'épanouir, changer son regard sur la vie pour vivre le bonheur.

Ces différents guides font partie d'un tout cohérent, et travailler sur l'ensemble de ces sujets va vous permettre de développer une meilleure connaissance et gestion de vous-même, en effet :

- Avoir une base solide sur la compréhension de soi permet de comprendre l'autre. Cette compréhension de soi donne des outils pour comprendre et éduquer ses enfants. Etre en harmonie avec soi pour l'être avec autrui.
- Une fois ces bases acquises, votre confiance et estime de vous sera bien plus solide. Vous serez mieux armé pour faire face aux difficultés de la vie, votre pouvoir de résilience s'en trouvera renforcé.
- Arrivé à ce stade, vous serez en mesure de gérer votre stress en le transformant en allié, ce qui renforcera votre confiance en vous. Ce travail sur vous-même vous aidera à avoir une parole plus affirmée en société. La peur ne sera plus un obstacle.
- Négliger ces étapes, vous fera perdre temps et efficacité quant au résultat attendu. Mieux vaut travailler l'ensemble des étapes dans l'ordre indiqué dans la Pyramide de la Renaissance de Soi.
- Une fois assimilé toutes les étapes, il vous sera plus facile d'intégrer les idées du dernier guide sur le bonheur. Une philosophie

« Mieux parler en société pour vous imposer et vous faire respecter »

de vie pour apprendre être heureux en toute circonstance et le rester dans la durée.

Mon conseil serait donc de vous inciter à commencer par la 1ère étape. Mais si vous avez commencé par une étape différente de la 1ère, ce n'est pas bien grave en soi car les étapes s'imbriquent les unes aux autres tel un puzzle.

Tout naturellement, vous allez relier les pièces entre elles. Gardez à l'esprit que chaque pas dans chacune des étapes vous grandira chaque jour un peu plus.

Bonne continuation !

Pour poser tes questions : contact@dimension-phoenix.fr