

# Vouloir, c'est pouvoir !

J. A. Gamache

**I**L Y A TROIS CONDITIONS préalables pour en finir avec cette crainte de parler en public (*encadré*). Et j'ai de bonnes nouvelles pour vous ! Vous avez déjà rempli ces trois conditions au moins une fois lorsque vous étiez enfant, au moment d'apprendre à faire du vélo.

## ***Vous avez déjà vaincu une peur !***

Lorsque vous avez appris à monter à bicyclette, vous avez utilisé une solution efficace pour ne plus avoir peur de tomber. Je vous propose d'appliquer de nouveau cette méthode éprouvée.

Souvenez-vous. Même si vous étiez mort de peur, votre désir de faire comme les copains se promenant déjà à bicyclette était si fort que vous avez surmonté votre crainte. Ceci m'amène à la première condition pour en finir avec la peur de parler en public.

## ***Vous devez avoir une excellente raison de le faire***

L'enfant qui apprend à monter à bicyclette ne se dit pas : « Je veux faire du vélo pour surmonter ma peur de tomber. » Ça ne fonctionne pas comme ça ! Cet enfant veut simplement faire comme les grands ! Cette motivation est si forte qu'elle lui donne le courage d'enfourcher son vélo malgré ses craintes.

## ***Qu'est-ce qui vous pousse à parler en public ?***

Pour certains, s'adresser à une per-

M. J. A. Gamache est l'auteur du livre *Trac pas trac, j'y vais ! 77 trucs pour en finir avec la peur de parler en public*, publié aux Éditions Verbum Vitam en 2006. Site Internet : [www.jagamache.com](http://www.jagamache.com)

### ***Trois conditions pour vaincre la peur de parler en public***

1. Avoir une excellente raison de le faire
2. Accepter de tomber pour apprendre
3. Agir malgré sa peur

sonne est très facile, mais il est très éprouvant de se trouver devant un groupe. Pour d'autres, c'est le contraire. D'expérience, je peux vous affirmer que l'appréhension demeure la même peu importe la taille de l'auditoire.

Si votre seule raison de parler en public est de surmonter votre peur, vous finirez par abandonner. Il vous faut une excellente motivation pour endurer l'inconfort qui accompagne le fait de prendre la parole devant un groupe de personnes.

Prenez quelques instants pour écrire les motifs qui vous inciteraient à agir, malgré votre crainte.

**1.** Pourquoi voulez-vous parler en public ? Pour le travail ? Pour prononcer un discours prochainement à un colloque ou à un mariage ?

**2.** Que pourriez-vous perdre si vous n'osez pas prendre la parole en public en raison de votre peur ?

**3.** Si rien ne change, comment sera votre situation dans cinq ans ? Dans dix ans ? Quelle opinion aurez-vous de vous-même ?

**E**N RÉSUMÉ, vouloir surmonter sa peur n'est pas suffisant. Il vous faut une excellente motivation qui vous donnera la force de vous relever après chaque dégringolade. Quelle est la vôtre ?

Le mois prochain, nous traiterons de la deuxième condition : « Accepter de tomber pour apprendre ». 🦋

