

Faites taire votre dialogue intérieur

J. A. Gamache

PARFOIS, DURANT UNE PRESTATION, nous devenons très conscient de tout ce qui nous entoure, et notre discours intérieur négatif nous conduit à douter de nous-mêmes. Voici comment rétablir la situation.

Lors de mes premiers discours, j'éprouvais une sensation étrange. Tout d'un coup, en même temps que je m'adressais au public, il y avait une petite voix dans ma tête qui, paniquée, commentait tout ce qui se passait : « Celui-là ne me sourit pas, et son voisin a les bras croisés. Ils sont sûrement mécontents... Ah non ! Des gens sortent de la salle. Ça y est ! Ils n'aiment pas mon discours... »

Attention ! Il se pourrait que votre impression ne soit pas la bonne. Par exemple, lorsqu'une personne vous regarde sans sourire, les sourcils froncés, il est possible qu'elle soit tout simplement myope et ait oublié ses lunettes ! Lorsque vous apercevez un spectateur qui a les bras croisés, c'est peut-être tout simplement qu'il a froid. Les gens qui ont quitté à la hâte pouvaient avoir un rendez-vous important et être restés avec vous le plus longtemps possible.

Les commentaires de votre voix intérieure sont trompeurs

Quoi que vous disiez, une minorité de votre auditoire sera toujours insatisfaite. Cessez de vous en faire. Il est utopique

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.finilapeur.com

Pour faire taire votre monologue intérieur négatif :

1. Ignorez-le, tout simplement ;
2. Cessez d'être seulement dans votre tête ;
3. Soyez plus énergique lorsque vous parlez.

de croire qu'on peut plaire à tout le monde. Il y aura toujours quelqu'un pour vous critiquer. C'est inévitable. Le contraire est tout aussi vrai. Il y aura aussi toujours quelqu'un pour trouver que tout ce que vous dites est merveilleux...

Que faire avec votre monologue intérieur négatif ?

Ignorez votre monologue intérieur tout simplement. Cessez d'être seulement dans votre tête et entrez dans votre corps... et aussi votre cœur ! Soyez plus énergique lorsque vous parlez. Bougez différemment. Mettez plus de vie dans votre voix. Parlez plus fort. Mettez l'accent sur vos mots clés. Entrez dans l'action et très vite vous n'écoutez plus cette petite voix agaçante. En étant captivé par ce que vous dites, vous cesserez de vous inquiéter des jugements de l'auditoire, et votre niveau d'énergie augmentera.

La prochaine fois que vous aurez la sensation d'être l'observateur plutôt que l'acteur principal de votre discours, entrez dans l'action ! Ainsi, vous réussirez à faire taire votre monologue intérieur durant votre discours. Et si, malgré tout, vous vous demandez encore quoi faire de vos mains, ne manquez pas l'article du mois prochain !

