



SURMONTER la PEUR du RIDICULE

Prêt à appliquer les exercices ?
Alors c'est parti !



SURMONTER la PEUR du RIDICULE



EXERCICE n° 1 : LE RIDICULE NE TUE PAS

Oui, je sais... Elle est pénible à entendre cette phrase.

On préfèrerait éviter ces « grands moments de solitude », comme je les appelle.

On a tous connu au moins une situation où on s'est senti ridicule et on va justement y faire un sort dès **MAINTENANT** avec cet exercice !

On va faire une liste des situations où tu t'es senti ridicule et dont tu te souviens encore aujourd'hui :

1/ Tracer 2 colonnes sur un document Excel, Word ou un carnet.

2/ Dans la colonne de gauche : écris la situation ridicule dont tu te souviens.

Si tu as plusieurs situations en tête, tu peux partir des plus anciennes aux plus récentes (ou l'inverse), par période de vie par exemple : enfant / adolescent / adulte.

3/ Dans la colonne de droite : écris les conséquences que cette situation a eu pour toi.

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



SURMONTER la PEUR du RIDICULE

Souvent, avec le recul, tu verras que cette situation était dérisoire ou n'était pas aussi terrible que ce que tu as ressenti sur le moment.

Dans les cas où tu sens que tu n'as pas totalement digéré une situation au point d'en (sou)rire aujourd'hui, ajoute à ce tableau une colonne de commentaires et écris :

- ce que tu as appris de cette expérience
- ce que tu ferais différemment aujourd'hui pour ne pas reproduire cette situation

Cette liste te permet de **RELATIVISER** et de **SURMONTER** (enfin !) cette peur du ridicule !

ET important : **relis cette liste AVANT** de parler en public, la veille ou le matin même. Cette relecture te rappellera que tu as l'expérience de gérer ces situations (c'est du connu pour toi), donc tu es capable de surmonter cette peur !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



SURMONTER la PEUR du RIDICULE



EXERCICE n° 2 : LE RIDICULE NE TUE PAS

Développer ton sens de l'autodérision, ça peut paraître simple à dire mais plus difficile à faire...

Pourtant, c'est simple pour la raison suivante : c'est un **MUSCLE**, donc l'autodérision nécessite un entraînement, comme si c'était un pratique sportive.

Je te rassure, rien de fou comme entraînement ! Voici comment faire :
Dès qu'il t'arrive une situation où tu te sens ridicule dans ton quotidien, même le plus simple (exemple : ne pas savoir répondre à une question).

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



SURMONTER la PEUR du RIDICULE

1/ **Entraîne-toi** à prendre cette situation avec le sourire, voire le rire (autant que possible, bien sûr).

Quand tu as du mal dans certains cas, demande-toi quelle note de gravité tu mettrais à cette situation (sur une échelle de 0 à 10 = de sans gravité à très grave) par rapport à une situation de maladie grave, de deuil ou encore de guerre.

Bien sûr, on peut être tenté de se dire que ça n'a rien à voir, mais il arrive aussi qu'on se mette dans un état démesuré par rapport à la réalité d'une situation.

2/ **Pense à ce que tu dirais** si tu racontais la scène à un(e) ami(e) et que ce n'était pas toi qui étais dans la situation : des phrases que tu aimerais entendre, qui te feraient (sou)rire.

C'est donc un entraînement au quotidien, à appliquer quand une situation de sentiment de ridicule se présente, pour qu'elle devienne à terme un non-événement que tu oublies dans la seconde !

Tu as MAINTENANT les clés du succès pour SURMONTER la PEUR du RIDICULE !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



A ton succès et à très vite !

*En attendant, n'oublie pas :
Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !*

Sandra - Oser Parler En Public

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

Toute reproduction, utilisation ou diffusion de ce document est interdite sans autorisation préalable de l'auteur.