



DÉPASSER LA PEUR DE FAIRE DES FAUTES

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



DÉPASSER LA PEUR DE FAIRE DES FAUTES



EXERCICE N° 1 : NE PAS LAISSER ALLER TA « PETITE VOIX »

Parfois, on a une « petite voix » dans notre tête avant de parler en public qui imagine des scénarios pessimistes (voire catastrophes), comme le risque de faire des fautes, ou qui nous rabâche en boucle qu'on vient de faire une faute !

Pour canaliser cette « petite voix », suis ces 2 étapes :

1/ Donne un prénom à cette « petite voix »

Tu peux choisir un prénom que tu aimes bien ou qui te fait rire ou sourire, même si tu es amené(e) à faire une faute.

2/ Mets un vent à cette « petite voix »

Imagine que tu viens de faire une faute. Au lieu de te dire « je n'aurais pas dû dire ça » et de te le répéter en boucle dans ta tête, essaie de le prendre en riant ou au moins avec du détachement.

Comment faire pour bien prendre cette situation ?

Entraîne-toi comme si c'était ton meilleur ami qui avait fait cette faute et te racontait sa boulette.

Et demande-toi ce que tu lui dirais pour le faire rire ou le détendre pour dédramatiser la situation (qui n'est pas grave, on est d'accord hein ?!).

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



DÉPASSER LA PEUR DE FAIRE DES FAUTES



EXERCICE N° 2 : FAIRE UN SWITCH EN 5 SECONDES

Quand on se rend compte qu'on a fait une faute, on peut avoir tendance à garder en tête cette boulette et ça peut nous parasiter quand on parle en public.

Pour passer à autre chose après une faute notamment, **fais un switch en 5 secondes** : cette méthode de l'entrepreneure américaine Mel Robbins consiste à **faire le décompte de 5 à 0 dans ta tête**. Quand tu arrives à 0, dis-toi que tu démarres un nouveau cycle et que ce qui s'est passé avant n'a plus d'importance.

Parce que même si ça nous arrive parfois de ressasser un problème, c'est énergivore et contre-productif. La double peine, donc à éviter !

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



DÉPASSER LA PEUR DE FAIRE DES FAUTES



EXERCICE N° 3 : S'EXCUSER RAPIDEMENT

Quand on fait une faute, c'est important de savoir s'excuser (au lieu de faire comme si de rien n'était), mais rapidement **SANS** s'attarder : **1 phrase d'excuse suffit** pour montrer que tu as conscience d'avoir fait une faute. Et passe à la suite de la présentation !

Tu as **MAINTENANT** les clés du succès pour **DÉPASSER** la **PEUR** de **FAIRE** des **FAUTES** !

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.