



# **GÉRER** **la PEUR du JUGEMENT**

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



# GÉRER la PEUR du JUGEMENT



## EXERCICE n° 1 : TA JOURNÉE TYPE

Ça nous est tous arrivé au moins une fois de nous demander :

« Que vont penser les autres ? »

« Est-ce qu'untel va trouver ça bien ? »

« Est-ce que tel autre va me trouver nul ? »

Etc.

Donc on va stopper ces questions existentielles avec cet exercice dès **MAINTENANT** :

1/ Repense à une journée bien remplie où tu es sorti de chez toi pour faire diverses activités, que ce soit en semaine ou le week-end.

2/ Maintenant que tu visualises cette journée, dresse la liste de toutes les personnes à qui tu as parlé, que tu les connais ou non, d'un simple « bonjour » à des conversations plus longues.

3/ Tu vas te rendre compte que tu as parlé à une ou plusieurs personnes que tu ne connais pas du tout ou de vue (comme un voisin, un commerçant) et que tu n'as eu aucune difficulté à leur parler.

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



## GÉRER la PEUR du JUGEMENT

Donc tu sais DÉJÀ parler en public sans avoir peur d'être jugé !  
Le point à améliorer est de rester toi-même, SANS te mettre une pression supplémentaire dès que tu dois parler devant un public ou une personne qui t'impressionne.

Voilà comment faire :

**A/ Penser au cas où tu achètes ta baguette de pain à la boulangerie (ou autre achat régulier si tu ne manges pas de pain) :**  
Tu demandes « une baguette pas trop cuite s'il vous plaît ! » (ou à remplacer par ta demande habituelle), SANS te demander si tu as bien posé ta question, avec le bon ton et sans te demander ce que doivent penser les personnes qui font la queue dans le magasin.

**B/ Lister toutes les caractéristiques qui te représentent le mieux quand tu restes toi-même, si tu devais te décrire à une personne qui ne te connaît pas (mots, adjectifs, expressions, situations...).**

**AVANT chaque prise de parole en public, garde en tête ce cas pratique de la boulangerie pour te DÉTENDRE avec la peur du jugement + RELIS cette liste qui te décrit pour rester toi-même autant que possible et garder le cap le Jour J !**

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



# GÉRER la PEUR du JUGEMENT



## EXERCICE n° 2 : TES RÉUSSITES

La peur du jugement est souvent liée à un manque de confiance parce que le cerveau a tendance à mémoriser plus facilement ce qu'on n'a pas réussi (ou qu'on pense ne pas avoir réussi) que nos succès. Ce qu'on réussit, on a parfois tendance à l'oublier (trop) vite !

Donc cet exercice va te donner une bouffée d'air et te permettre de mieux gérer cette peur du jugement :

**1/ Remonte dans le temps depuis ta naissance** et liste toutes tes réussites jusqu'à maintenant, qu'elles soient personnelles ou professionnelles et même si cela n'a aucun rapport avec la prise de parole en public !

Ce que j'appelle réussite, c'est un objectif qui te paraissait difficile, voire impossible à atteindre pour toi à ce moment-là. Et tu l'as fait !

Cela peut être un gros défi relevé ou un simple geste comme oser passer un appel à une personne, oser parler à quelqu'un, oser dire ce que tu penses dans une situation donnée mais qui t'a demandé un effort.

**2/ Relis cette liste précieuse AVANT** chaque intervention en public ou rendez-vous important pour toi. Ou encore quand tu crois que certains de tes objectifs actuels te semblent inatteignables ! Tu l'as déjà fait, donc à chaque étape son succès !

**Tu as MAINTENANT les clés du succès pour GÉRER la PEUR du JUGEMENT !**

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://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](http://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.