

communicateurs EFFICACES

Que faire avec vos mains ?

Lors de séminaires de communication, combien de personnes nous demandent :

"Qu'est ce que je dois faire avec mes mains ?"

"On m'a dit que l'attitude juste c'était de ne pas bouger, de tenir mon stylo dans ma main", etc.

Dites-vous bien que tout ce que l'on vous a dit dans ce domaine est faux, archi-faux. **La seule façon de se tenir devant un groupe, c'est d'avoir une attitude naturelle.**

Parler devant un groupe, c'est exactement comme converser avec des amis.

Vous viendrait-il à l'idée de vous figer, de ne plus parler avec vos mains en leur racontant vos dernières vacances ? Comment pourriez-vous ainsi leur transmettre votre enthousiasme, votre énergie ?

Le secret de l'attitude physique juste, lors d'une communication, c'est d'être aussi naturel et de vous sentir aussi à l'aise dans votre corps que possible, comme lors d'une conversation avec des amis.

Vous serez naturel et votre corps trouvera automatiquement l'attitude juste :

Lors d'une prochaine conversation entre amis, observez-vous ! Si vous bougez beaucoup, alors bougez lorsque vous parlez en public. Si vous êtes du genre plutôt réservé, alors soyez ainsi face à un groupe !

Dès que vous voulez adopter une attitude différente de celle qui vous est naturelle, cela sonne faux.

Bien sûr, l'émotion, le trac, rendent les choses plus difficiles. L'élément le plus important, c'est de donner à votre corps la possibilité de bouger librement.

Si vous commencez votre communication bras et jambes croisées, comment voulez-vous que votre corps bouge naturellement ?

Adoptez dès le départ la bonne position

Une bonne base solide est l'élément le plus important. Les pieds légèrement écartés (à la largeur des épaules), bien ancrés dans le sol, le poids également réparti et les genoux légèrement plies : voilà la position de l'action. Observez les judokas !

Attention à **vos bras**. Laissez-les pendre tout naturellement le long du corps. Ils s'animeront d'eux-mêmes. Entraînez-vous à

prendre cette position aisée, confortable, qui permet au corps de réagir vite et juste.

Cette attitude transmettra à vos auditeurs une sensation de confiance, de stabilité et de confort. Ils vous écouteront, dès le début, avec attention.

Utilisez vos gestes naturels

Utilisez, sans gêne, des mouvements qui correspondent à votre personnalité, pour souligner ou amplifier ce que vous dites.

Marchez et bougez lorsque vous parlez. Rien n'est plus ennuyeux qu'un orateur "tronc d'arbre", vissé dans le sol. Gardez vos jambes relaxées et souples.

Marcher vous aidera aussi à vous débarrasser du trop plein d'énergie nerveuse provoqué par le trac !

Ayez un contact visuel constant

Lorsque vous vous sentez à l'aise, vous regardez les autres sans problème. Alors, lorsque vous parlez devant un grand groupe, imaginez-vous que vous aimez bien toutes ces personnes, là, devant vous... que ce sont tous des amis.

Éventuellement, au début, choisissez et regardez les plus sympathiques. Cela vous fera aussi sourire et vous rendra, vous aussi, sympathique.

Maintenant, lorsque vous vous revoyez sur une vidéo ou lorsque vous demandez à des amis leur avis sur votre présentation, soyez attentif aux gestes et attitudes qui ressemblent à des tics et qui pourraient gêner l'attention et la concentration de vos auditeurs.

Si vous faites toujours le même geste, si vous faites tout au long de votre communication exactement le même nombre de pas à gauche puis à droite, si vous triturez votre stylo, essayez d'en prendre conscience et changez une mauvaise habitude.

Pour y penser dès le début de votre communication, faites-vous un repère bien visible sur votre conducteur ou vos notes.

Comment éviter la distraction

"Je n'arrive pas à me concentrer !"

Vous arrive-t-il de ressentir cette sensation ? Des pensées et des images surgissent spontanément de votre cerveau et vous distraient.

Notre cerveau travaille tout le temps, il nous envoie constamment des messages. Or, ces pensées et images qui défilent dans notre esprit travaillent pour notre enrichissement (créativité) et notre protection (soupape pour nos émotions). Elles nous sont donc utiles.

Mais il y a des moments où elles sont désagréables.

Comment faire pour ne pas les laisser vous distraire lorsque vous avez à vous concentrer ?

Quand vous ne "pouvez pas vous concentrer", arrêtez-vous un moment et posez-vous la question: **"Quelles sont les pensées qui me distraient ?"**

Vous allez vite vous apercevoir que ce n'est pas votre pouvoir de concentration qui est en cause, mais que votre attention est attirée vers quelque chose d'autre que ce que vous êtes en train de faire !

De la réponse à cette question va dépendre la suite des opérations :

- s'agit-il d'une émotion ?
- s'agit-il d'une pensée qui peut être traitée plus tard ?

S'il s'agit d'une distraction qui peut être traitée après avoir terminé ce travail (qui demande toute votre attention), **NOTEZ-LA SUR UN BLOC** posé à côté de vous. Ainsi, vous vous débarrasserez momentanément de la pensée distrayante.

Une fois votre travail terminé, reprenez votre bloc et retrouvez votre idée ou votre pensée.

S'il s'agit d'une distraction liée à une émotion (soucis familiaux, confrontation avec un

collègue ou un supérieur, etc.), plutôt que de refouler vos émotions et de remettre "à plus tard" en utilisant le travail comme prétexte pour ne pas les affronter, **ARRÊTEZ-VOUS**.

Interrompez votre travail (10 minutes peuvent suffire) et réfléchissez à ce que vous pouvez faire pour changer la situation qui vous préoccupe.

C'est seulement lorsque vous aurez accepté vos émotions et développé un plan pour vous en sortir que vous pourrez vous concentrer vraiment sur ce que vous avez à faire.

2 trucs supplémentaires pour améliorer votre concentration

Groupez les tâches de même nature, par exemple, passez vos coups de fil ou répondez au courrier. Lorsque vous êtes dans une certaine atmosphère de travail, vous allez vous installer dans un rythme qui facilite la concentration.

Programmez des périodes de temps dans votre agenda, pour vous concentrer sur les problèmes les plus difficiles.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez:

- Comment vous débarrasser de vos freins psychologiques
- Comment vous protéger des gens négatifs