

communicateurs EFFICACES

Les 5 trucs les plus courants pour vous déstabiliser et comment les déjouer

Il y a des personnes qui, avant même que vous ayez dit un mot, sont de véritables spécialistes pour vous mettre volontairement mal à l'aise, lors d'un rendez-vous.

Voici les trucs les plus connus dont ils se servent, et quelques conseils pour réagir positivement :

1. L'attente

L'heure de votre rendez-vous est dépassée depuis une bonne demi-heure. Vous attendez, mais rien ne se produit. Même la secrétaire ne sait plus quoi vous dire !

- Objectif :

Vous mettre dans un état de nerfs qui vous fasse perdre vos moyens !

- Ce que vous devez faire :

Regardez calmement votre montre, puis levez-vous d'un air décidé et dites : "Écoutez, j'ai à faire, je reviens dans une demi-heure" (ou dans une semaine !)

2. La chaise

Lorsque vous pénétrez dans la salle d'attente, on vous installe sur une chaise trop basse et inconfortable.

Ou, pire, un siège penché vers l'avant.

- Objectif :

En étant mal à l'aise, vous perdez votre confiance en vous. De plus, en étant plus bas que votre interlocuteur, vous devez lever la tête vers lui pour parler, ce qui vous enlève toute autorité.

- Ce que vous devez faire :

En sortant un document, ou, pour expliquer quelque chose à l'aide d'un geste, LEVEZ-VOUS. Au besoin, retournez votre siège et adossez-vous contre lui. Si possible, changez de chaise. Tout cela en restant parfaitement poli !

3. Le contre-jour

On vous place face à une source lumineuse (lampe puissante ou soleil). Ébloui, vous êtes obligé de cligner des yeux, de les fermer. Vous voyez mal votre interlocuteur puisqu'il est assis à contre-jour.

- Objectif :

Vous mettre mal à l'aise et vous empêcher de lire les expressions du visage. Vous êtes en situation d'infériorité.

- Ce que vous devez faire :

Déplacez votre chaise. Si vous ne pouvez pas le faire, dites que vous êtes gêné par la lumière et que vous souhaitez discuter ailleurs.

4. Laisser tomber quelque chose

Votre interlocuteur vous offre, par exemple, une cigarette. Dès que vous en prenez une, les autres tombent du paquet, roulent sur la table et se retrouvent par terre.

- Objectif :

Vous humilier en vous faisant ramier pour ramasser ce qui est tombé par terre.

- Ce que vous devez faire :

Ne pas accepter de cigarette ! Si le mal est fait, alors allez-y très doucement : repoussez lentement et calmement votre chaise, comme si vous alliez vous baisser – mais attendez que votre vis-à-vis se baisse lui aussi.

Vous vous affaiblissez en vous courbant tout seul par terre !

5. Le désintéressement

Il fouille dans ses dossiers, téléphone dans toute la maison, griffonne des notes !

- Objectif :

Vous montrer combien vous êtes insignifiant à ses yeux, et, combien de choses plus importantes il a à faire, que de vous recevoir.

- Ce que vous devez faire :

Taisez-vous ! Votre silence finira par le mettre mal à l'aise. Il faudra qu'il le rompe, sinon la situation deviendra gênante. S'il téléphone, levez-vous discrètement et dites-lui : "Je vais vous attendre dehors

pour ne pas vous déranger !" et sortez, il arrêtera vite son "cinéma", puisqu'il n'aura plus de spectateur.

Quelle que soit la forme choisie par votre interlocuteur, vous devez toujours garder votre dignité et réagir avec fermeté, sans la moindre hésitation dans la voix ou dans votre attitude. Et n'oubliez jamais : ne faites pas à d'autres ce que vous n'aimeriez pas que l'on vous fasse.

→ Si vous souhaitez aller plus loin, et vous intéresser au coaching personnel, nous vous conseillons cet ouvrage :

<http://ouiok.com/b05af2>

Les 5 clés de l'écriture libre

La manière la plus facile et la plus efficace pour améliorer sa façon d'écrire est l'exercice de l'écriture libre :

1. Écrivez pendant 10 minutes (au moins 3 fois par semaine), sans vous arrêter, et en faisant très vite.
2. Ne pensez pas à l'orthographe, au style ou à la grammaire.
3. Ne réfléchissez pas à ce que vous écrivez et, surtout, ne relisez pas ce que vous avez déjà écrit pendant l'exercice.
- 4 Si un mot ne vous vient pas, écrivez : je n'arrive pas à trouver le mot (mais écrivez sans vous arrêter).

5. Si vous restez bloqué sur un mot, écrivez-le plusieurs fois de suite – continuez toujours à écrire !
Si l'inspiration vous manque, écrivez que l'inspiration vous manque ou autre chose...

La seule règle impérative est d'ÉCRIRE SANS S'ARRÊTER ! Avec un peu d'entraînement, vous augmenterez la durée de l'exercice de 10 à 15 ou 20 minutes !

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

- 5 secrets pour mieux écrire et mieux parler
- Mesurez le temps qui passe lorsque vous communiquez