

# communicateurs EFFICACES

## Un secret infailible pour vaincre le trac

La respiration est l'arme la plus précieuse pour le communicateur efficace. Qui dit "émettre un son" dit obligatoirement "respirer" ! C'est ce souffle qui fait vibrer les cordes vocales, qui "porte" la voix, lui donne de la puissance sans la fatiguer.

Pour communiquer efficacement, votre cerveau fournit un gros effort. Afin qu'il puisse fournir cet effort, il faut le "nourrir", l'oxygéner ou, autrement dit, respirer ! Cela vous mettra aussi à l'abri du trou de mémoire – en inspirant, vous trouverez l'Inspiration.

L'émotion et le stress créent des tensions dans notre corps. Une respiration abdominale régulière, harmonieuse, procure une sensation de détente immédiate et apporte un meilleur contrôle de soi.

### La respiration la plus harmonieuse

La respiration la plus bénéfique est la respiration abdominale, la respiration avec le ventre. Notre diaphragme doit pouvoir faire son travail de piston librement.

– À l'inspiration, la coupole que forme le diaphragme s'abaisse et pousse les organes et les muscles du ventre vers le bas. Si notre ventre

est détendu, il se gonfle sous l'effet de l'inspiration.

– À l'expiration, au contraire, le diaphragme s'élève et le ventre devient plat. Tout ce travail s'effectue sans effort, harmonieusement.

### Faites le point sur votre respiration

Où en êtes-vous ? Pour en savoir plus :

– Installez-vous confortablement, défaites votre ceinture ou tout ce qui peut gêner votre respiration.

– Posez vos mains bien à plat sur votre bas ventre et commencez par vider vos poumons. Après avoir expiré : inspirez - expirez calmement, doucement, sans forcer.

– Faites quelques respirations. Alors, avez-vous senti votre ventre se gonfler à l'inspiration et se dégonfler à l'expiration ?

Oui ? Alors, tout va bien.

Non ? Alors, pratiquez sans tarder les quelques exercices suivants :

1. Allongez vos mains sur le ventre, respirez ! Inspirez et expirez en vous servant des muscles du ventre. Poussez le ventre contre vos mains en inspirant – "collez" le ventre contre la colonne vertébrale en expirant. Cela développera une sensibilité plus forte à cette zone respiratoire.

2. Expirez, inspirez dans votre ventre (concentrez-vous sur votre respiration et servez-vous de votre imagination : voyez mentalement l'air

qui rentre dans votre ventre. Expirez en émettant le son "aaa" ou "ooo". Contrôlez le débit d'air et essayez, sans forcer, de prolonger votre expiration.

Variation : Augmentez et diminuez le son émis.

3. Respirez comme les chiens (c'est la respiration de l'accouchement "sans douleur"). Rentrez et sortez énergiquement le ventre pour accompagner la respiration.

4. Debout, placez-vous le dos contre un mur. Inspirez par le ventre, expirez en aplatissant le dos le plus possible contre le mur.

→ Entraînez-vous dès que vous en avez l'occasion : en marchant, en attendant un rendez-vous, dans votre voiture, le soir dans votre lit, avant de vous endormir. Ne forcez jamais, recherchez la détente et le plaisir en respirant. Vous sentirez très vite les bienfaits de la respiration abdominale.

## Quelle est votre personnalité ?

D'après Carl G. Jung, pionnier de l'étude de la personnalité, contemporain de Freud, nous recevons et traitons l'information suivant 4 fonctions :

- la pensée
- la sensation
- l'intuition
- le sentiment.

Dans chacun de nous, l'une de ces fonctions prédomine et décide de notre façon d'appréhender la vie, d'aborder le travail et les autres.

Savoir quel est votre mode de fonctionnement prédominant vous permettra d'augmenter votre confiance en vous, de mieux connaître vos points forts et de les exploiter.

Connaître celui des personnes qui vous entourent vous permet de constituer des équipes efficaces, de placer la bonne personne au bon endroit et d'améliorer votre communication.

## Le penseur

– Aime s'attaquer à un problème par la logique.

– Est un bon analyste.

– Un travailleur méthodique.

– Reste sceptique tant que vous ne lui apportez pas de solides preuves et des arguments logiques.

– Adore les faits précis et les chiffres, et tout ce qui se mesure.

– Aime l'ordre et l'organisation.

– Déteste l'information et la pensée inorganisées.

En situation de communication, le penseur est un bon régulateur, attentif aux détails, attiré par la logique et le rationnel. Il est un élément sécurisant.

## **L'intuitif**

- Aime jongler avec des idées et des théories.
- A une bonne vue d'ensemble, mais prête peu d'attention aux détails.
- Est créatif et imaginatif.
- "Sent" souvent les choses instinctivement.
- Tout ce qui est innovation est son domaine de prédilection.
- Ne comptez pas sur lui pour le suivi, l'action et les détails.

En situation de communication, assurez-vous d'être sur la même longueur d'ondes (sinon, il ne vous entendra pas). Communiquez par images plutôt que par chiffres et faits logiques. Et prenez tout votre temps.

## **Le sensoriel**

- Aime les tâches accomplies.
- Se sent à l'aise dans la routine.
- A un bon sens pratique.
- Est un travailleur acharné et organisé.
- Plein d'énergie, il est très enthousiaste et entier.
- Moins intéressé par le pourquoi que par le comment d'une chose, il est souvent impatient au stade de la planification.

En situation de communication, comme il est toujours prêt à agir, vous pouvez aller droit au but. Il transformera les idées en actions.

## **L'émotionnel**

- Aime la compagnie.
- Attache beaucoup d'importance aux valeurs humaines.
- Est chaleureux et sympathique.
- Est très sensible aux humeurs, sentiments et réactions des autres.
- Apporte souvent des alternatives et jugements intéressants par opposition aux positions purement rationnelles, logiques, commerciales.

En situation de communication, touchez-le par la sensibilité, l'émotionnel. Vous arriverez à lui faire déplacer des montagnes pour une cause qui lui paraît juste. En spécialiste des relations humaines, il établit facilement des contacts avec tout le monde.

→ Cette approche peut vous aider à gagner du temps, à trouver le ton juste adapté à votre interlocuteur, à développer une fonction qui dort peut-être encore en vous, à enrichir votre personnalité.

## **Dans le prochain numéro, vous découvrirez :**

- Organisez des réunions de 10 minutes, hyper efficace !
- Améliorez votre voix
- Le truc à savoir pour éviter de fatiguer votre voix