



Comment Vaincre Votre Timidité ?

Renaud Janssen
www.espace-optimiste.com

Table des matières

Table des matières.....	2
Comment vaincre la timidité ?.....	5
Il y a plusieurs catégories de timidité.....	5
La timidité, prend en effet source parmi les raisons suivantes:...	6
Pour autant, il existe des pistes et des solutions concrètes pour se sortir de ce piège que constitue la timidité dans votre vie :.....	7
Apprenez à bien respirer et à vous relaxer profondément.....	7
Apprenez à visualiser.....	8
Inspirez-vous de modèles de réussite.....	10
Pratiquez le Swich mental.....	11
Vous venez de découvrir les « astuces » de base pour vaincre la timidité. Allons plus loin. Voici maintenant quelques astuces complémentaires, simples et concrètes pour vaincre la peur de parler en public.....	12
Vaincre la peur de parler en public.....	13
Maîtrisez le sujet dont vous allez parler.	13
Répétez, répétez et répétez ce vous allez dire.....	13
Cherchez à vous connaître.	15
Prenez contact avec votre auditoire avant de parler.	15
Saisissez toutes les occasions de parler en public.	15
N'éliminez pas totalement la peur, mais contrôlez-la.	15
Canalisez l'énergie de la nervosité vers l'enthousiasme.	16
Imaginez toujours votre réussite.	16
Développez l'auto-image et l'auto-estime.	17
Regardez comme une personne normale.	17

Comment Vaincre La Timidité

S'adresser à un public doit être accepté comme un honneur.	17
Pensez moins à vos problèmes et plus à votre auditoire.	17
Parler en public s'apprend, ce n'est pas un don.	18
Même les orateurs les plus expérimentés sont nerveux.	18
Vous êtes le seul à savoir que vous êtes nerveux.....	18
Mémorisez l'introduction et la conclusion de la conférence.	18
Saluez à haute voix et avec assurance ceux qui sont présents.	19
Tout dans l'ordre.	19
Respirez correctement.	19
Détente: isolez-vous dans une pièce pour vous détendre.....	19
Créez un rituel, comme font les athlètes.....	20
Conclusion :.....	20
D'autres cadeaux gratuits.....	21

***L'épanouissement personnel
est très certainement l'une des
meilleures promesses qui vous soit faite
pour une vie plus épanouie.***

En ces temps de stress, d'individualisme,
il est bon de faire connaître aux êtres
qui nous sont chers, la pensée positive
et le développement personnel.

Invitez les maintenant à recevoir eux aussi
cet ebook pour leur développement personnel.

[TRANSMETTEZ CELA À VOS PROCHES,](#)

[ILS VOUS EN REMERCIERONS !](#)

De cette manière vous vous prouvez à vous même
que vous pensez à eux et à leur bien-être.

ILS VOUS REMERCIERONT DE CE GESTE !

[cliquez ici pour les inviter](#)

Comment vaincre la timidité ?

La timidité est un handicap social qui touche plus de 50 % de la population européenne. Vous avez peut-être vous aussi, dû subir les conséquences fâcheuses d'un excès de trac ou de timidité dans votre vie.

Une timidité chronique ou même passagère, peut malheureusement engendrer des conséquences physiques néfastes comme l'hypertension artérielle. Pour autant, dès solutions concrètes et faciles existent.

Mais au fait, comment peut se présenter la timidité et sous quelle forme ?

Il y a plusieurs catégories de timidité

- Le trac, qui est souvent liée à une angoisse de la performance
- La timidité qui naît d'un sentiment du besoin de s'affirmer, sans pour autant y arriver
- La timidité et la [peur](#) liées aux rencontres de gens inconnus.

C'est dans ces trois sortes de deux grandes catégories que l'on peut répertorier la timidité. Dans la plupart des cas, bon nombre de psychologues et de sophrologue on remarqués de manière répétée que le timide est une personne qui a une grande propension à **s'auto-observer** et **s'autocritiquer** de manière répétée, lors d'un dialogue avec une personne externe.

Plutôt que d'écouter la personne en face d'elle, le timide aura une tendance exagérée à s'auto critiquer et à s'auto observer de manière permanente. Traquant en lui-même le moindre signe de faiblesse qui ne fera que consolider sa croyance négative envers lui-même. Ou encore sa fâcheuse tendance à se sentir inférieur.

Souvent, un sentiment croissant de honte, d'infériorité et de stress intense peuvent littéralement faire exploser votre système nerveux et psychique.

- **Bégaiement,**
- **Rougissemments intempestifs**
- **Perte incontrôlée de l'usage de l'élocution**
- **Crises d'angoisse**
- **Geste maladroit et difficile à contrôler...**

Vous le voyez, la panoplie des comportements du timide est d'autant plus vaste et variée d'une personne à l'autre.

Mais comment peut-on expliquer la source de cette timidité qui peut réellement être handicapante dans votre vie sociale et personnelle ?

N'allez pas chercher plus loin, car la source de timidité remonte souvent à votre petite enfance. C'est là que nous construisons nos systèmes d'identité et de croyances personnelles. Par rapport aux gens qui nous entourent, notre milieu social et notre milieu scolaire.

La timidité, prend en effet source parmi les raisons suivantes:

- Vous avez peut-être été éduqués de manière trop stricte ou inhibante.

- Les moqueries de certains membres de votre famille, comme un grand frère ou autres.
- Un défaut physique réel ou imaginaire !
- Les conditions d'éducation familiale difficiles et réprimandes
- Des parents eux-mêmes de nature timide ou anxieuse
- Le fait d'avoir été la cible de moqueries par vos camarades de classe, ou même par certains professeurs

Tous ces paramètres peuvent réellement mettre à mal le développement d'une personnalité épanouie et confiante.

Pour autant, il existe des pistes et des solutions concrètes pour se sortir de ce piège que constitue la timidité dans votre vie :

Apprenez à bien respirer et à vous relaxer profondément.

Vous l'avez déjà peut-être marqué, dans les situations stressantes, où la timidité est tellement oppressante que vous n'arrivez même plus à respirer de manière calme et détachée.

Votre respiration est vraiment le reflet de votre état mental. En d'autres termes, si vous apprenez à respirer correctement en toutes circonstances, vous aurez le **pouvoir de maîtriser** bien plus facilement vos émotions.

Pour ne plus vous laissez parasiter et vous épuiser mentalement. Afin de ne plus vous laisser dominer par un excès d'émotion négative.

Apprenez à respirer de manière consciente et profonde. Il n'y a rien de bien compliqué. Il y a juste de la pratique régulière et quotidienne. Chaque soir, avant de vous coucher, réalisez ce petit exercice:

Respirez profondément par le nez. Cette inspiration descend jusque dans le bas de votre ventre. Ressentez votre ventre se gonfler comme un ballon.

Retenez maintenant votre respiration **pendant 3 à 4 secondes**.

Expirez par le nez également. Calmement. Ressentez le diaphragme remonter et votre ventre se dégonfler. Faites le pendant quelques minutes. De manière régulière et quotidienne.

Lorsque vous vous retrouverez dans les situations de stress, ou si vous sentez que la timidité vous accapare, réalisez une petite série de respirations conscientes et profondes. Vous verrez, vos **pensées et vos émotions** vont se stabiliser.

Apprenez à visualiser.

Si vous êtes terrorisés à l'idée de devoir réaliser une présentation orale devant des personnes inconnues, il est très utile pour vous de réaliser un exercice préparatif de **visualisation mentale**.

Quelques jours avant la présentation qui vous effraie, réalisez cet exercice chaque soir avant de vous coucher.

Fermez les yeux, Imaginez le jour de cette présentation orale. Vous êtes devant votre auditoire. Essayez d'imprégner vos cinq sens un maximum dans cette visualisation. N'oubliez aucun détail. Ressentez, vivez, imaginez cette situation comme si elle se présentait réellement à vous à ce moment-là.

Penser que vous êtes quelqu'un d'anormal, mal chanceux, inférieur et sans talent pour parler en public, ne fera qu'aggraver la situation. La plupart des gens ont peur de parler en public !

Imaginez-vous debout, devant votre auditoire. Votre voix est parfaitement calme. Vous maîtrisez parfaitement votre sujet. Votre attitude, le geste et le timbre de votre voix reflètent une parfaite maîtrise de vous-même.

Imaginez, ressentez la réaction de vos auditeurs. Ils sont charmés par votre discours. Vos paroles, votre débit et votre présentation les intéressent vraiment.

Ressentez la fierté et le calme qui se dégage en vous-même à cet instant. Visualisez ce moment positif. Imprégnez-le en vous-même. N'oubliez aucun détail. Vous pouvez par exemple imaginer le contact de vos mains sur le pupitre. Vous pouvez ressentir la lumière du jour qui baigne cette pièce.

Ressentez également le contact de vos deux pieds avec le sol.

Réalisez cet exercice pendant plus ou moins 5 minutes. Faites-le tous les jours, et de manière régulière.

Vous pouvez très bien réaliser cet exercice lorsque vous êtes dans votre lit avant de vous endormir.

Votre subconscient va s'imprégner de cette image et cette sensation de réussite. En y mettant de la conviction et du désir, votre subconscient matérialisera bientôt cette image de réussite. C'est une certitude.

Inspirez-vous de modèles de réussite.

Vous avez déjà sans doute remarqué autour de vous, certaines personnes à qui tout réussit.

Leur prestance et leur confiance en elle charme leur entourage. Leur charisme et leur personnalité magnétique influence les autres. Ils sont écoutés et respectés.

Cela peut être une personne connue, ou simplement un membre de votre entourage. Observez ces « personnalités », voyez la manière dont elles réagissent. Observer leurs gestes, leurs attitudes.

Servez-vous de cette image de réussite si vous êtes un jour victime à nouveau de symptômes de timidité. Pensez en vous-même « Que ferait ce modèle s'il était à ma place, comment réagirait-il ».

Voyez et ressentez l'image victorieuse de cette personne, et transposez-la en vous-même. Comme si cette personne vivait en-vous à ce moment-là. Comme s'il vous donnait sa force, son mental de gagnant et sa confiance en elle absolue.

Faites le autant de fois que nécessaire. Vous verrez que cela donne des résultats très puissants.

Pratiquez le Swich mental.

Prenez le temps de réaliser régulièrement ce petit exercice. Au calme chez vous, loin du bruit. Et de préférence seul.

Vous êtes assis. Fermez les yeux. Commencez par respirer pendant une minute de manière lente profonde par le nez.

Maintenant, imaginez une situation que vous avez vécue de votre vie lorsque vous étiez timide.

Revivez cette scène avec tous les détails qu'elle contient. Avec toutes les personnes qui y sont incluses. N'omettez aucun détail. Revivez cette scène comme si elle était présente en vous à ce moment-précis.

Faites le pendant quelques minutes. Revivez les sensations désagréables liées à la timidité du moment. Cela peut être un rougissement, des palpitations, un sentiment de mal-être...

Maintenant, revivez exactement la même situation. Dans le même lieu, et avec les mêmes personnes. Mais, remplacez le scénario négatif par un scénario totalement positif.

Imaginez et ressentez les réactions des personnes qui se trouvent en face de vous-même. Ressentez en vous-même la joie et la satisfaction de vivre ce moment de confiance en vous, de contrôle de vos émotions. Ressentez la satisfaction d'avoir transformé ce moment négatif en mouvement positif. Là encore, n'oubliez aucun détail. Faites participer vos cinq sens dans cette représentation positive. Imprégnez-vous en un maximum. Revivez cette scène positive pendant quelques minutes.

La pratique régulière de ce genre d'exercice est très puissant pour votre mental. En vous reprogrammant positivement, votre mental et votre subconscient va libérer progressivement vos vieux schémas mentaux limitatifs par des chemins nouveaux. Où la confiance, la sensation de maîtrise de soi, l'affirmation de vous-même sont nouvelles. Et qu'elles font **partie intégrante maintenant** de votre nouvelle programmation.

Vous venez de découvrir les « astuces » de base pour vaincre la timidité. Allons plus loin. Voici maintenant quelques astuces complémentaires, simples et concrètes pour vaincre la peur de parler en public.

Vaincre la peur de parler en public

Il n'y a pas de formule miracle pour surmonter la peur de parler en public. Elle est, vous vous en doutez, l'ennemi n°1 de la personne timide.

Quels sont les clés indispensables pour vous transformer en orateur sûr de vous et charismatique ?

Quels sont les pièges à éviter pour que votre présentation orale ne se transforme en cauchemard ?

Comment transformer votre nervosité en enthousiasme communicatif ?

Voici donc une série de recommandations qui, appliquées ensemble, vous aideront dans ce sens :

Maitrisez le sujet dont vous allez parler.

Ne croyez pas en la chance parce que c'est seulement en travaillant que vous aurez du succès dans votre présentation. Si vous n'avez pas le temps de maîtriser totalement le sujet, simplifiez avec l'utilisation de scripts et de projections.

N'abusez pas de ces ressources pour ne pas montrer un manque de préparation. Faites un maximum de recherches sur le sujet que vous allez exposer. Imaginez les questions que le public pourra vous poser. Étudiez les réponses. Réduisez toute possibilité de risquer de perdre, d'oublier ou de confondre les questions.

Répétez, répétez et répétez ce vous allez dire.

La répétition est importante pour que vous fassiez une bonne présentation. Organisez une séance idéale pour parler. Répétez à la maison et sur place un peu avant la présentation. Suivez les conseils pour répéter:

- N'utilisez vos notes qu'en dernier recours.
- Si vous prenez des notes entraînez-vous à les regarder discrètement pour ne pas détourner le regard trop longtemps de votre auditoire.
- Développez la spontanéité en dominant complètement le sujet. Vous gagnerez de la [confiance](#).
- Après avoir répété vos notes, improvisez sans l'aide de notes pour inspirer plus de crédibilité auprès du public.
- Exercez-vous en faisant des gestes, en variant l'intensité et la vitesse de la voix, faites des pauses puis décidez quelle est la méthode idéale pour parler.
- Exercez-vous devant le miroir pour vous observer.
- Exercez-vous devant des amis et demandez leur de vous aider à corriger votre posture, vos gestes, votre physionomie, vos tics, vos vices du langage et l'intensité de votre voix. Soyez réceptif aux critiques ou aux suggestions.
- Essayez de reproduire les conditions de la présentation pour rendre la répétition plus réelle.
- Chaque fois que vous répétez, vous vous rendez compte que votre voix est un peu différente de la précédente répétition. C'est normal. Les points principaux restent dans votre mémoire et servent de déclencheur pour vous aider à improviser le reste.

Cherchez à vous connaître.

Essayez de comprendre comment les gens vous voient. Utilisez un magnétophone; vous vous familiariserez avec le volume de votre voix, la prononciation, la vitesse et d'autres aspects de celle-ci. Utilisez une caméra pour vous aider à entraîner votre expression physique et vocale. Enregistrez différents textes.

Vous pourrez vous voir sourire, être sérieux ou être en colère. Identifiez vos failles de communication, mais efforcez-vous également d'identifier les aspects positifs. Gérez l'auto-confiance dont vous avez besoin. L'auto-connaissance permet à la personne de savoir comment elle est et comment les autres la voient et l'entendent. En général, l'image que nous nous faisons de nous est pire que celle que les autres voient réellement ! En développant l'auto-connaissance, vous n'aurez plus de doutes sur votre capacité.

Prenez contact avec votre auditoire avant de parler.

Cela fonctionne comme un brise-glace. Vous serez plus à l'aise de ne pas avoir à parler à des auditeurs totalement étrangers. Saluez vos futurs auditeurs. Discutez. Souriez!

Saisissez toutes les occasions de parler en public.

Lors des réunions de copropriété, d'entreprise, d'église, de club, de salle de classe. Vous pourrez pratiquer plus et acquérir plus de confiance en vous. Plus vous ferez d'exposés, mieux vous vous en sortirez les fois suivantes.

N'éliminez pas totalement la peur, mais contrôlez-la.

Ce qui doit être combattu est la crainte excessive et incontrôlée. Les orateurs expérimentés sont efficaces car ils contrôlent la [peur](#). Il y aura toujours quelque chose d'inconnu qui nous fait peur. C'est une bonne chose car ainsi nous restons vigilants. Une personne totalement sécurisée, insouciant, courra le risque de devenir arrogante ou négligente. Travaillez pour contrôler la peur, et non pour l'éliminer.

Canalisez l'énergie de la nervosité vers l'enthousiasme.

Contrôler la nervosité permet à l'orateur de mieux se produire devant le public. Profitez de votre énergie nerveuse et canalisez-la pour mieux parler, en mettant de l'émotion dans les mots et en donnant vie à votre discours. L'adrénaline et l'émotion sont deux choses étroitement liées. Faites-les travailler en harmonie, et non pas l'une contre l'autre. L'enthousiasme peut être transmis par la voix, les gestes et les sourires. L'enthousiasme aide à conquérir le public.

Imaginez toujours votre réussite.

Il est fréquent de s'imaginer des événements futurs négatifs: "Je vais être humilié", "Je vais être nerveux." Ces pensées limitent le potentiel de communication et la prophétie se réalise souvent. A force d'y penser, cela finit par arriver. Remplacez les scènes désastreuses par des scènes victorieuses; les applaudissements, les compliments de l'auditoire. Gardez une attitude positive. Souvenez-vous le temps que vous avez consacré à votre préparation. N'oubliez pas que même bien préparé, vous pouvez être nerveux. Il suffit de garder le contrôle de la situation, « oubliez » un peu les nerfs et faites une présentation réussie; avec un auditoire motivé, intéressé, prenant des notes et posant des questions.

Développez l'auto-image et l'auto-estime.

L'extinction de nos idées négatives se produit lorsque nous conditionnons notre esprit avec des pensées constructives. Vous devez vous stimuler avec des idées positives, avant de commencer à parler. Votre auto-estime augmentera et il sera plus facile de faire face aux situations difficiles.

Regardez comme une personne normale.

La peur de parler en public est parmi les premières craintes que nous avons. Penser que vous êtes quelqu'un d'anormal, mal chanceux, inférieur et sans talent pour parler en public, ne fera qu'aggraver la situation. La plupart des gens ont peur de parler en public.

S'adresser à un public doit être accepté comme un honneur.

Peu de gens sont capables de parler à un auditoire. Vous êtes une personne privilégiée. Partez de ce principe et investissez toute votre énergie à préparer un grand discours. Récompensez votre public car il vous donne le privilège de pouvoir parler.

Pensez moins à vos problèmes et plus à votre auditoire.

Le public veut vous entendre et mérite votre attention. Cessez de penser à vos problèmes. Pensez à ceux qui ont quitté leur foyer, leur travail et sont venus vous écouter. Le public veut voir une bonne présentation. Le public est intéressé par ce que vous dites, et non pas par ce que vous ressentez. Accrochez-vous à cette idée et allez de l'avant.

Parler en public s'apprend, ce n'est pas un don.

Pour être bon parleur, il faut un travail acharné et une bonne formation. Dans toute activité des personnes apprennent plus facilement que d'autres, mais toutes peuvent l'exercer avec succès. Le meilleur des artistes, athlètes, scientifiques, gagnent car ils s'entraînent beaucoup et sont disciplinés. Entraînez-vous encore et encore!

Même les orateurs les plus expérimentés sont nerveux.

Faire un discours n'est pas un événement commun. Vous êtes confronté à différentes situations, parfois sans la possibilité de les contrôler totalement, ce qui provoque, tensions, attentes et nervosité. Donc ne vous attendez pas à être totalement détendu. Souvent, vous voyez ou entendez un professionnel de la télévision dire qu'il est nerveux quand il parle en public.

Vous êtes le seul à savoir que vous êtes nerveux.

Ne révélez jamais votre nervosité au public. Nous montrons rarement notre nervosité. Demandez à des collègues de noter votre degré de nervosité, et vous verrez que les notes sont toujours inférieures à celle que vous vous seriez attribué. Ce que vous ressentez est une chose, et ce que vous transmettez et qui est visible par le public en est une autre. Si le public n'a pas noté le degré de nervosité allez de l'avant et faites votre présentation.

Mémorisez l'introduction et la conclusion de la conférence.

« Bonjour ! Mon nom est Robert. Je vous demande quelques minutes d'attention pour vous parler de... »
Conscient de commencer avec de l'assurance, vous aurez plus de confiance pour continuer. Donc, vous devez mémoriser l'introduction et la conclusion pour ne pas faiblir à la fin du discours.

Saluez à haute voix et avec assurance ceux qui sont présents.

"Bonjour!" Entrez en scène, bien décidé. Commencez bien pour bien terminer.

Tout dans l'ordre.

La peur que quelque chose se passe mal lors de la présentation peut vous rendre très nerveux. Assurez-vous que tout le matériel, audiovisuel etc... soit en ordre. L'organisation donne l'assurance que tout fonctionnera. Faites une liste de contrôle et utilisez-la pour préparer la conférence. Ainsi, vous pouvez vous concentrer davantage sur votre propre préparation.

Respirez correctement.

Cycle complet: inspirez par le nez en comptant quatre secondes, tenez pendant quatre secondes, expirez par la bouche pendant 4 secondes. Répétez ce cycle environ cinq fois, calmement. Cherchez un endroit au calme. Ne respirez jamais vite, et continuellement. Vous pourrez vous sentir étourdi.

Détente: isolez-vous dans une pièce pour vous détendre

Avant de commencer la conférence. "Débranchez-vous". Faites des étirements. De simples exercices vous aideront à réduire le stress et à acquérir plus de contrôle sur votre corps.

Créez un rituel, comme font les athlètes

Les acteurs et les boxeurs: une bonne respiration, des étirements, de la relaxation et une attitude positive. Répétez la même routine avant chaque représentation ou essai auquel vous ferez face.

Conclusion :

Pratiquez de manière régulière ces exercices simples. Mais très puissants. Le pouvoir de votre subconscient et la répétition de ces exercices simples sont la clé de votre confiance en vous.

Prenez-en conscience. En vous reprogrammant positivement par ces exercices simples, vous aurez les atouts en main pour vous affirmer et vaincre votre timidité. C'est une certitude !

Je vous souhaite une pleine réussite et un plein épanouissement !

Renaud Janssen



D'autres cadeaux gratuits

**Peut-être avez-vous reçu ce livre
par un ami, un proche ou
une connaissance ?**



**D'autres Nouvelles Surprises Vous
Attendent...**

Pour recevoir mes prochains **cours
et **livres gratuits****

Conseils, astuces, vidéos, cours audios sur le
développement personnel et la gestion du stress

Inscrivez-vous maintenant Gratuitement ici :

[Lien vers mes cours et livres gratuits](#)