

Entraînement quotidien pour arriver spontanément à garder le contrôle de l'activité cérébrale

1. *S'entraîner à recevoir un maximum de sensations par les différents canaux*

Eveiller la conscience, dans l'ici et maintenant, de ce que le corps ressent afin d'offrir, pendant quelques secondes, un repos total au cerveau

Sans vouloir identifier la nature de ce qui provoque la sensation se mettre en état de réception de la sensation : faire abstraction de l'activité intellectuelle. (exemple : voir un oiseau voler sans chercher à l'identifier. Cela consiste à recevoir l'image sans laisser le cerveau faire de commentaire puis passer à une autre sensation)

 *L'ouïe*

Recevoir des sons (klaxon...)

Saisir un bruit (une porte qui claque...)


Se laisser porter par une bribe de musique

Entendre un cri

S'interdire en pensée, tout commentaire, tout jugement, toute critique et tout agacement

 *La vue*

S'amuser, en conduisant, tout en gardant la vigilance nécessaire, à recevoir par exemple tout ce qui est de couleur rouge pendant une à deux minutes passer ensuite dans une autre sensation et refaire l'exercice en changeant de couleur.

 *Le toucher*

Prendre un stylo consciemment et le manipuler en percevant l'ensemble des contacts avec un doigt, un autre doigt, la paume de la main

Ouvrir et fermer lentement la main


Crisper, serrer très fort la main, maintenir la pression puis relâcher tout doucement cette pression en sentant le relâchement muscle par muscle

Repérer au niveau tactile la sensation préférée

 *Le goût*

Recevoir les sensations provoquées par différents aliments sans les identifier et rester quelques secondes dans la sensation (contact du palais, de la langue, de l'acidité, du chaud, du froid, du salé, du sucré...)

Alterner les sensations : manger une chips et sentir toutes les sensations au niveau de la bouche mais aussi percevoir le bruit interne du craquement de la chips sous la dent)

 *L'odorat*

Percevoir les différentes odeurs et s'en laisser imprégner sans les définir

Le mouvement

Sentir le balancement des bras, le mouvement des jambes, des épaules lors d'une marche, ou en montant un escalier

Sentir l'appui des pieds sur le sol










Constituer un stock de références positives

Exemple : *Vous souhaitez participer activement à l'animation d'activités de loisirs au sein d'une association. Vous savez que vous devrez prendre la parole en public pour présenter les activités ou participer à l'animation d'une soirée. Vous doutez de vos capacités d'orateur public et pourtant c'est un passage obligatoire sinon vous devrez renoncer à votre projet. Dommage !!!*

Alors, vous prenez votre courage à deux mains et vous commencez votre programme d'entraînement personnel !!! Bon courage !!! Votre prise de décision enthousiaste vient déjà de vous faire faire 40% du chemin.

Cette fois, vous allez donc développer vos compétences d'orateur public pour réaliser vos objectifs personnels puisque vous êtes un heureux retraité et vous n'avez aucune pression professionnelle. A vous de vous booster tout seul et de trouver vos appuis et vos motivations pour mener à bien votre projet.

En formulant de façon affirmative, des phrases courtes et positives qui relatent des actions déjà vécues :

-  *Je parle facilement en réunion*
-  *J'ai des capacités d'orateur*
-  *J'ordonne mes idées en réunion*
-  *Je synthétise*
-  *Je respecte mon plan*
-  *Je m'exprime clairement*
-  *Je me fais comprendre*
-  *J'ai de l'humour*
-  *J'ai vécu des situations inconnues et j'ai réussi*

Se remémorer le stock de références positives

A différents moments de la journée, se lister mentalement une ou plusieurs actions de la liste et percevoir l'émotion ou l'état que cela provoque (joie, apaisement, satisfaction, envie de recommencer...)

Conditionnement à la prise de parole en public

Constituer un stock de références positives dans ce domaine

1. Dans les situations connues

✚ Je suis capable de

✚ J'arrive à

✚ J'ai fait

✚ J'ai réussi

a.

b.

c.

2. Dans les situations nouvelles

✚ J'ai déjà vécu des situations nouvelles

a. J'ai réussi à

b.

Réactiver régulièrement le stock de références positives

Je me détends, je me relaxe et en ressentant pleinement ces situations, je pense à :

✚ J'anime une réunion

✚ J'énonce clairement mes idées

✚ Je suis mon plan

✚ J'écoute les personnes en présence

✚

✚

Généralisation de ce processus d'entraînement

Pour vous démontrer le fonctionnement de ce processus d'entraînement je vous ai présenté un thème spécifique « prendre la parole en public dans une association ». Vous pouvez reproduire ce mode d'entraînement sur toute activité que vous souhaitez mettre en œuvre : il vous suffit de changer les paramètres variables liés à l'objectif spécifique. Je vous prolonge la méthode en reprenant l'objectif spécifique.

C'est donc votre préparation et votre auto-conditionnement positif qui vont vous permettre de réaliser avec facilité les différentes étapes techniques de votre projet. Réjouissez-vous du succès de chaque étape et félicitez-vous sincèrement et systématiquement. C'est cela qui va vous permettre de constituer votre stock de « confiance en vous ». C'est grâce à lui que vous aborderez avec sérénité les étapes techniques suivantes liées à votre objectif.

Organiser le discours

✚ Présenter une idée maitresse

- *Alimenter cette idée par :*
 - *Des exemples concrets qui permettent à l'auditoire d'en saisir la réalité dans leur quotidien et se l'approprier*
 - *Pratiquer l'écoute de la personne avec patience*
 - *Reformuler en synthétisant les propos de la personne*
 - *Faire coller ces propos à l'idée maitresse ce qui permet l'ancrage de l'idée innovante*

✚ Répondre à une attente angoissée d'une personne de l'auditoire

- *La personne m'interpelle sur un ton qui paraît agressif, un rythme saccadé, des phrases qui se bousculent sur un point précis*
 - *Exemple : une mère de famille me parle de la suppression éventuelle d'une activité sportive pour son enfant.*
- *1° étape : percevoir le sentiment et le lui nommer*
 - *« vous êtes angoissée pour votre enfant et vous vous faites du souci pour lui »*
- *2° étape : donner des éléments réels et vérifiés*
 - *« En effet, il risque d'y avoir une suppression de cette activité. Nous avons étudié ce problème et aujourd'hui, nous pouvons vous donner les informations suivantes. En fonction des études de l'évolution de la fréquentation de cette activité, nous pouvons évaluer une fréquentation de 12 à 25 enfants par séance. Pour que l'activité soit viable nous devons avoir une fréquentation régulière de 20 enfants minimum. Nous pensons relancer une publicité pour cette activité. Nous vous informerons le plus rapidement possible des suites que nous donnerons en fonction des réponses que nous obtiendrons. Nous ferons le maximum pour que votre enfant et les autres participants bénéficient d'un accueil de qualité quant à la notion d'effectif. »*
- *3° étape : redonner la parole à la Maman pour vérifier la perception de votre réponse.*

- *« Est-ce que j'ai pu vous aider à mieux percevoir les conditions de pérennisation de cette activité pour votre enfant ? »*
- *En conclusion : une question située dans ce contexte demande une écoute bienveillante et confiante et une formulation sur deux axes : écoute de la personne et écoute de la situation*

Répondre à une attaque

- *1° étape : si l'attaque reste dans le domaine du correct et de l'acceptable, synthétiser et reformuler la demande ou la question pour être sur d'être sur la même longueur d'onde.*
- *2° étape : sans état d'âme, et avec autorité contrer avec des propos uniquement centrés sur la situation.*
- *1° étape : si l'attaque est personnelle et malveillante, entrer immédiatement dans l'autorité et interdire ce genre d'expression. Cela peut couper court rapidement.*
- *1° étape : si l'attaque est personnelle, de mauvaise foi et insistante, reformuler très brièvement les propos, avec autorité.*
- *2° étape : « vous osez me dire cela. Vous n'avez pas honte.... »*
- *3° étape : laisser apparaître sincèrement la douleur que cela provoque et la nommer. C'est une force qui sera appréciée du public et qui sera entendue comme preuve de sincérité et d'humanisme.*
- *4° étape : sans se justifier, clarifier la situation et en dire les conséquences et les réparations.*