Se libérer du regard des autres en 5 minutes, David Laroche, décembre 2018

« Pourquoi certains osent et d'autres pas ? »

Voilà la question de départ de ce youtubeur, entrepreneur et chercheur en communication. La réponse s'avère extrêmement simple : il faut avoir envie de passer outre ses difficultés pour réussir à communiquer avec facilité.

Source : Shutterstock/© K.BOM

« Pourquoi oser ? »

Dans un premier temps, disons qu'oser, c'est se faire violence. Qu'est-ce qui nous pousse à vouloir le faire, alors ? Eh bien, sans aucun doute, la volonté de changer de façon d'être. Communiquer, interagir, prendre l'initiative du dialogue sont **des qualités essentielles dans la vie professionnelle** pour n'importe qui. Il est donc logique de commencer dans le cadre scolaire à s'ouvrir aux autres et à s'exprimer librement.

Source : Shutterstock/© serazetdinov

Trois astuces pour progresser

David Laroche recommande aux grands timides quelques « trucs » qui ont fonctionné pour lui.

Source : Shutterstock/© Evgeny Zimin

La première action simple à réaliser est celle de **lever la main en classe**. Aussi anodin que cela puisse paraître, le fait de prendre le risque d'être interrogé permet de prendre le pouvoir sur ses émotions, sa peur et son manque de confiance.

Autre action possible, celle de **s'obliger à dire bonjour**. Rentrer en contact avec l'autre sans avoir peur de se sentir ridicule permet de progresser quotidiennement.

Enfin, il invite à **s'enregistrer en vidéo**, de manière à voir progresser ses qualités à l'oral.

La **répétition** de ces petites pratiques permet d'augmenter sa confiance en soi, selon le chercheur. En tout cas, cela a contribué à ce que la communication devienne son domaine de prédilection !

Source : Shutterstock/© New Africa

© 2000-2025, Miscellane