



j'ai confiance j'ai confiance j'ai confiance j'ai confiance

Exercices de charisme

Pour gagner en force d'attraction, il ne suffit pas de travailler la « couche superficielle » de notre personnalité – nos gestes, notre regard ou notre tenue vestimentaire. La véritable transformation est intérieure. Géraldyne Prévot¹, psychotérapeute et coach, nous livre deux conseils.

■ Réduisez votre niveau de stress

Détendez-vous, psychiquement et physiquement. Un visage crispé, un corps tendu, un esprit préoccupé, cela se voit et met mal à l'aise.

■ Entraînez-vous

Fixez un rendez-vous à un ami dans un café, et avant d'entrer dans la salle, imaginez : visualisez les regards qui se lèvent vers vous, les sourires qui vous sont adressés... Répétez l'exercice plusieurs fois, jusqu'à vous sentir détendu et confiant. Puis entrez : traversez la salle et allez rejoindre votre ami, sans vous soucier de l'entourage. L'aisance que vous ressentirez vous servira de référence positive chaque fois que vous serez de nouveau confronté à ce type de situations. Et cette confiance est le secret des gens rayonnants. <

1. Son site : <http://www.geraldyneprevot.com>



4. La confiance en soi

« Je peux compter sur moi pour faire face aux aléas de la vie »

Comment séduire autrui si l'on ne se séduit pas soi-même ? Qui peut inspirer le bien-être s'il n'est pas en paix avec lui-même ? Comment soulever l'enthousiasme si l'on n'est pas d'abord certain de pouvoir compter sur soi ? Non que la séduction soit l'apanage des seuls narcissiques. Reste qu'il suffit souvent de se sentir digne d'être aimé pour le devenir. Pourquoi ? D'abord parce que nous y puisons une énergie qui nous permet de relever

des défis qui semblent insurmontables à d'autres : il y a un peu du héros chez l'individu charismatique. Ensuite parce que la confiance en soi est apaisante, pour soi mais surtout pour autrui : c'est la « force tranquille », sécurisante, donc, attirante. Enfin, parce que lorsque nous sommes confiants, nous « lâchons » nos défenses, et nous nous donnons à connaître sous toutes nos facettes – y compris celles dont nous ne soupçonnons pas le charme.