

par Damien Fauché  
- PleinDeTrucs.fr -

# Le guide ultime des compétences sociales

**L'art de te  
connecter  
aux autres**

Comment ce serait si tu pouvais **parler à tout le monde**, n'importe où et quand tu en as envie **sans te soucier d'être mal à l'aise** ou maladroit(e) ?

Quand tu rencontres quelqu'un :

Il ne connaît pas tes qualités.

Il ne voit pas tout ce que tu as vécu dans ta vie.

Il ne sait pas à quel point tu es marrant, sympa ou autre.

Tout ce qui intéresse l'autre au départ, c'est **comment tu le fais se sentir** dans les premières secondes de votre rencontre. Et si tu ne le fais pas se sentir bien, il va rapidement trouver un moyen de virevolter et de s'échapper de cette interaction. *C'est dur, mais c'est comme ça !*

***Si tes compétences sociales sont nazes, ça peut être difficile de mener une vie épanouie.***

C'est pourquoi **dans ce guide ultime**, je vais te montrer **comment rapidement et facilement améliorer tes compétences sociales**.

Tu apprendras comment utiliser ton corps, ta voix et ta personnalité pour créer des connexions avec les autres.

La prochaine fois que tu seras dans un évènement social (*que ce soit une fête chez des amis, un mariage, un bar ou autre*), tu seras capable **d'approcher n'importe qui** et **savoir exactement quoi dire**.

Tu ne te sentiras plus jamais invisible. Tu ne te sentiras plus jamais comme un meuble. Et surtout, tu ne te sentiras plus jamais comme un cheveu sur la soupe.

J'ai passé des années à comprendre, expérimenter et peaufiner les compétences sociales et comment les améliorer – **et je vais te montrer pas à pas comment améliorer tes compétences sociales dans ce guide**.

## Qui suis-je ?

Salut, je suis Damien Fauché. Je suis l'auteur du livre [la Danse de l'Air](#) et du blog [pleindetrucs.fr](#).

J'ai aidé des milliers de personnes à mener **une vie plus libre** grâce à la philosophie, la psychologie, les sciences sociales et des méthodes étape par étape testées pour fonctionner en pratique.



*Je suis mon propre patron, travaille sur internet, voyage autour du monde et vis avec moins de 100 possessions matérielles.*

## Pourquoi j'écris ce guide ?

Plus jeune, mes compétences sociales étaient assez... pourries.

Pas tout le temps bien entendu, mais dans certains contextes.

Particulièrement pour m'adresser à des groupes de personnes que je ne **connaissais pas**.

J'étais complètement tétanisé. À tel point que parfois, aucun mot ne sortait de ma bouche. J'étais planté là, avec les yeux des autres rivés sur moi et la sensation de me consumer de honte.

Et j'ai évité de travailler sur ce point pendant plusieurs années.

Après tout, à part ces quelques moments d'inconfort, ça allait plutôt bien. *Il n'y avait pas vraiment de raison de m'améliorer !* Il suffisait juste que j'évite de me retrouver dans ces situations.

Quelles étaient les réelles conséquences de manquer de compétences sociales ?

### *Puis j'ai réalisé un truc...*

J'étais dans une situation « acceptable ».

Ce n'était pas bien, ni génial, c'était juste « acceptable ».

Tout comme tu peux mener une vie acceptable en te laissant aller à manger des saletés et grossir chaque jour ou à suppor-

ter un boulot que tu hais profondément, tu peux aussi mener une vie acceptable sans te connecter à de nouvelles personnes autour de toi.

*Le souci, c'est que lorsque tu acceptes ce qui est « acceptable », tu perds la chose la plus importante de la vie : profiter à fond.*

Peut-être que tu dis des choses qui mettent les gens mal à l'aise (et que tu ne t'en rends pas compte) ? Qu'est-ce que les gens pensent de toi quand tu t'en vas ?

Est-ce que tu manques des opportunités parce que les gens te considèrent maladroit(e) socialement ?

Ou peut-être que lorsque tu parles à quelqu'un, cette personne t'oublie dans les 10 minutes qui suivent ?

**Les choses n'ont pas à se passer ainsi.**

Avec le temps, j'ai appris à améliorer mes compétences sociales et à montrer à des tas d'autres personnes comment en faire de même.

Aujourd'hui, je suis largement plus confiant et charismatique.

Et même si je suis loin d'être parfait, je suis parvenu à faire des présentations orales devant des amphi de fac et sortir major de promo, je peux aborder n'importe qui dans la rue et rapidement

créer des relations avec des étrangers dès que j'arrive dans un nouvel endroit.

**À présent, mes amis et les gens que je rencontre me considèrent super social.**

Pour un gars qui n'arrivait même pas à produire un son dès qu'il y avait plus de deux personnes autour de lui, c'est un changement assez énorme.

Tu peux aussi changer. Et j'aimerais **te montrer comment** parce que ta capacité à te connecter aux autres est probablement l'une des plus importantes compétences que tu puisses acquérir.

Une vie épanouie ne dépend pas seulement d'améliorer qui tu es à l'intérieur – c'est au moins aussi important d'être capable de **te connecter aux personnes que tu rencontres.**

*C'est parti !*

# Dans ce guide tu vas apprendre

▶ Le **secret** des personnes « **naturellement** » **sociables...**

▶ ...et comment tu peux **devenir l'une d'entre-elles**

▶ Comment créer un **premier contact** réussi — *gérer les 3 premières secondes*

▶ **Que dire** lors d'une conversation — *avec des exemples de conversation **mot pour mot***

▶ Les trucs **à faire** et à **ne pas faire** dans une conversation

▶ Comment te comporter **en groupe** — *et comment être un leader*

▶ **3 astuces** fulgurantes pour développer ton **charisme**

▶ Comment te faire **réellement apprécier**

▶ Comment **ne plus être timide** et **avoir confiance en toi**

# Le secret des personnes « naturellement » sociables...

Première chose à réaliser pour développer tes compétences sociales : **comprendre pourquoi certaines personnes sont « naturellement » sociables et d'autres non.**

J'ai entendu des centaines de fois des gens me dire : « C'est pas du tout naturel pour moi de parler à des personnes que je connais pas. J'ai l'impression de devoir me forcer. »

Ça te parle ?

Normal.

Je suis passé par là aussi.

Dans ce genre de remarque, il y a deux éléments particulièrement bloquants : « **pas du tout naturel** » et « **devoir me forcer** ».

Alors pour un instant, j'aimerais faire une analogie avec un autre domaine que les compétences sociales, disons le sport.

Imagine que tu n'aies jamais fait de sport de ta vie. Imagine

que tu souhaites te muscler pour être en meilleure santé et commencer la boxe.

Sachant qu'à l'heure actuelle tu as des bras en spaghetti et une endurance d'octogénaire asthmatique, est-ce que tu crois que ça va te sembler « **naturel** » de faire des pompes ou de courir plusieurs kilomètres par jour ?

Ensuite, est-ce que tu crois que tu vas faire ça de bon cœur tous les jours, le sourire aux lèvres ou que ça va impliquer de « **te forcer** » un peu ?

**Ça paraît évident : dans un premier temps, ce n'est pas naturel et il faut te forcer.**

*C'est une **aberration de croire** que les compétences sociales sont une **capacité innée**.*

Ça demande **un entraînement régulier**.

*Le **secret** des personnes « **naturellement** » **sociables**, c'est qu'elles ont commencé à **interagir régulièrement** avec les autres **il y a longtemps** et qu'elles le font **à présent** de manière **instinctive**.*

Ces personnes ne se souviennent parfois même plus de « s'être

forcées » et interagir avec autrui est devenu « naturel ».

Un de mes amis les plus sociables que je connaisse parle tous les jours à de nouvelles personnes. **Tous les jours !** Il discute dans les files d'attente, il discute avec les gens autour de lui au restaurant, il discute avec des inconnus dans les bars, il discute quand il attend le bus, il discute « sans se forcer » « naturellement ».

Le truc, c'est qu'il a tellement d'entraînement social, que ça paraît être facile pour lui. Et en pratiquant encore et encore chaque jour, il s'améliore sans cesse.

Tout comme quelqu'un qui ferait 300 pompes et courrait 20 km par jour donnerait l'impression que c'est facile de faire 100 pompes et courir 5 km.

Alors, certes, peut-être qu'il existe des prédispositions à être sociable comme à être musclé, cependant, les prédispositions ne sont pas l'unique facteur de résultat, loin de là.

**La vérité, c'est que n'importe qui peut devenir « naturellement » sociable.** Ça aussi, je le sais parce que je suis passé par là.

*Pour le devenir, il te suffit de pratiquer tes compétences sociales.*

Et maintenant, je vais te montrer comment faire.

# ...et comment tu peux devenir l'une d'entre elles

## L'état d'esprit pour être super-sociable

Le problème de la plupart des gens quand ils rencontrent de nouvelles personnes, c'est qu'**ils se demandent seulement si les autres vont les aimer.**

Ils ne se posent souvent même pas la question de leurs propres ressentis.

C'est un comportement de victime.

Vouloir être accepté à tout prix, sans prendre en compte ce que toi tu ressens, c'est le positionnement le plus repoussant qui existe. C'est comme si tu avais une pancarte sur le front avec écrit « Aimez-moi, je vous en supplie, je ne veux rien et je ferais tout pour être accepté(e) ». *Beurk !*

**Quand tu commences une interaction, c'est tout aussi important de déterminer si tu apprécies l'autre que de te faire apprécier par l'autre.**

Ton rôle à toi, c'est de ne pas être un(e) connard(sse) asocial(e)

et de laisser à ton interlocuteur l'occasion de te montrer à quel point il/elle est génial(e).

On va voir comment faire un peu plus loin.

Ce que je te recommande de faire, c'est de considérer tout le monde comme des amis potentiels, jusqu'à ce qu'ils te le prouvent vraiment, ou jusqu'à ce qu'ils te prouvent le contraire.

**L'état d'esprit pour être super-sociable, c'est de faire en sorte que les autres se sentent bien à ton contact sans chercher à leur plaire pour autant.**

Accueille l'autre tel qu'il est, avec ouverture et compassion, sans te soucier de son jugement.

*Être super sociable, c'est l'art de te faire apprécier sans chercher à te faire apprécier.*

C'est la capacité d'exprimer ta personnalité tout en accueillant chaleureusement celle de l'autre.

Et pour cela, il faut que tu sois une personne agréable à côtoyer.

# Les trucs à savoir pour faire une bonne impression

Quand tu rencontres une personne, souvent, elle ne sait rien de toi (sauf si c'est l'ami d'un ami et qu'on t'a déjà plus ou moins présenté en amont).

Son opinion de toi va dépendre de l'impression que tu lui fais.

La dure vérité, c'est que :

*« Les gens jugent un livre à sa couverture. »*

Même si le vieil adage dit de ne pas le faire, c'est comme ça que la plupart des individus fonctionnent.

Tu es jugé à ton apparence.

Pour créer un premier contact réussi, il te faut prendre en compte quelques éléments :

## *Tes vêtements*

À moins d'avoir un charisme énorme, les gens vont souvent se faire une première idée de toi en fonction des vêtements que tu portes.

Et si tu penses que « ça ne devrait pas être comme ça » dans un

monde idéal, et bien tu passes à côté de la réalité. **Dans notre monde actuel, l'habit fait le moine.**

Si tu t'habilles comme un snob, les autres vont te considérer comme un snob, si tu t'habilles comme une racaille, ils vont te considérer comme une racaille, si tu ne fais pas attention à tes vêtements, ils vont te considérer comme négligé, etc...

Alors évidemment, tu ne veux pas non plus te connecter avec « tout le monde ».

**La question à te poser c'est donc, avec qui est-ce que tu veux te connecter ?**

Ça peut changer tous les jours et selon les contextes. Tu ne veux pas forcément te connecter avec une seule « catégorie » de personnes.

De cette manière, adapte ta garde-robe en fonction du contexte.

Tu ne vas pas aller à un mariage et dans un bar sportif habillé de la même manière.

Qu'est-ce que tu communique aux autres avec tes vêtements ?

N'oublie pas que ton rôle n'est pas de leur plaire avec tes habits mais de les faire se sentir à l'aise avec toi.

**Tu as la même personnalité quels que soient tes vêtements.**

Utilise-les comme une vitrine pour amorcer un contact.

Tes vêtements ne sont pas ta personnalité.

*Le rôle de tes vêtements, c'est de te rendre agréable par rapport à un public ciblé.*

Évidemment, c'est toi qui cible le public en question.

Par exemple, si tu te sens gothique anti-sport au fond de toi, tu n'en as rien à faire d'être agréable pour les fans de foot.

En revanche, si tu te sens gothique sportif au fond de toi et que tu as vraiment envie d'intégrer un groupe de fans de foot, alors fais en sorte que ta tenue soit adaptée à ce groupe.

C'est aussi simple que cela. Ne t'étonne pas d'être rejeté si tu exprimes quelque chose qui n'a aucun rapport avec ton public ciblé.

L'équilibre à trouver, c'est de ne pas te « déguiser » pour te faire accepter. Tu ne t'habilles pas pour faire le clown ou pour plaire aux autres, tu t'habilles pour que les personnes auxquelles TU as envie de te connecter te trouvent agréable sans tricher sur ta personnalité.

Trouve le juste milieu.

Tu auras des difficultés à te connecter avec des gens hyper

fashion si tu t'habilles comme un plouc. Tu auras des difficultés à te connecter avec des roots si tu t'habilles comme un bobo. Tu auras des difficultés à te connecter avec des commerciaux en costard si tu es négligé et en survet.

**C'est à ça que servent tes vêtements.**

**À te connecter à un groupe.** Pas à exprimer ta personnalité.

Et si tu as besoin de tes vêtements pour exprimer ta personnalité... ce n'est pas de nouveaux vêtements dont tu as besoin mais d'une personnalité.

Demande autour de toi ce que les gens pensent de tes vêtements.

Et pose-toi la question à toi-même :

**« Qu'est-ce que je communique avec mes vêtements aujourd'hui ? »**

Et bien entendu, ça ne s'applique pas qu'aux vêtements.

## *Ta manière d'être*

De la même façon que tes vêtements te permettent de te connecter à un public ciblé, **la manière dont tu te comportes** a le même rôle.

Si tu as envie de t'intégrer à un milieu de fêtards et que tu es un total geek, alors il faut que ton comportement soit adapté en fonction.

Ça ne veut pas du tout dire que tu dois renoncer d'un chouya à ta geekitude, ça veut dire que dans ce contexte-là, tu laisses tomber tes discussions sur Donjons et Dragons et tu te focalises sur l'aspect relations humaines.

**Pour faire en sorte que les autres trouvent ton contact agréable, tu ne peux pas ignorer leurs codes sociaux.**

Par exemple quand tu arrives dans un nouveau pays, le meilleur moyen de te connecter aux habitants, c'est d'apprendre leur langue. Ça ne veut pas dire que tu renonces à qui tu es. **Ça veut dire que tu t'intéresses à qui ils sont et à leur identité.**

Et bien c'est la même chose dans tous les contextes, sauf qu'au lieu d'apprendre une nouvelle langue, il te faut apprendre un nouveau comportement, une nouvelle manière de parler, de nouvelles attitudes, etc...

Tu ne peux pas t'intégrer à un milieu sans en respecter les codes.

Imagine un cadre dynamique en train de cracher partout en hurlant des insultes. Imagine un hippie hyper-stressé en train de courir dans tous les sens. Imagine une racaille s'exprimant comme un aristocrate du 18ème siècle.

C'est n'importe quoi !

Si tu es un timide dépressif et que tu veux avoir une vie sociale épanouie, observe comment se comportent les personnes qui ont une vie sociale épanouie. Respecte leurs codes.

Et même si leur comportement ne te paraît pas « naturel » pour toi, apprend-le pour avoir des résultats similaires. **Même si tu aimerais qu'il y ait une autre solution, ce n'est pas le cas.**

Personne n'a envie de passer du temps avec quelqu'un qui amène une énergie super négative.

C'est triste mais c'est comme ça.

Dans un prochain chapitre, je vais te montrer exactement comment faire pour ne pas être timide.

Aussi, quand tu t'intègres à un milieu, fais-le avec **authenticité** : parce que tu as envie de rencontrer sincèrement ces personnes.

C'est ridicule de prétendre que tu aimes quelque chose juste pour te faire accepter. C'est ridicule de prétendre être un autre pour te faire accepter.

Sois-toi à 100%, même quand tu apprends un nouveau comportement. Présente-toi avec tes compétences actuelles et assume d'en acquérir de nouvelles.

*« Être accepté pour qui tu es », ça n'existe pas.*

Tu n'es pas un timide dépressif. Tu n'es pas un gothique. Tu n'es pas une aventurière. Tu n'es pas une racaille. Tu n'es pas un intellectuel.

Tu es un putain d'être humain. *Ouais, je mets un « putain » pour l'emphase !*

C'est tout.

Il y a des choses que tu sais faire et d'autres non.

Il y a des choses auxquelles tu t'identifies et d'autres non.

Tu n'es rien de précis au fond de toi. **Tu es une forme de vie ayant la capacité d'évoluer.**

Ceci étant dit, il est temps de passer à la pratique.

# Comment créer un premier contact réussi

(gérer les 3 premières secondes)

Quel que soit le genre de personnes auxquelles tu veux te connecter, **il y a des comportements plaisants et d'autres moins.**

Tout comme pour tes vêtements, à moins que tu aies un charisme énorme dans le reste de l'interaction, les **3 premières secondes** de ta rencontre déterminent en grande partie l'opinion que ton interlocuteur va avoir de toi.

Et il sera difficile de lui faire changer d'avis par la suite.

Voilà comment assurer pendant les 3 premières secondes de tes rencontres :

- Tiens-toi droit(e) - *Ça te donne une certaine stature et augmente ton charisme (même si tu es petit(e) à la base)*
- Souris - *C'est l'expression la plus chaleureuse du visage*
- Regarde l'autre dans les yeux - *Ça crée un sentiment de confiance (attention quand même à ne pas fixer l'autre comme un psychopathe)*

- Parle de manière intelligible - *Suffisamment fort et clairement, sans gueuler non plus*
- Crée un véritable contact - *Serre la main de l'autre fermement, sans lui bousiller les doigts pour autant ou prends le temps de faire la bise sans aller à 100 à l'heure*
- Sois propre - *Ça paraît évident mais quelqu'un de sale et qui pue de la gueule ou la sueur n'est pas très avenant*

C'est simple. C'est concret. C'est le minimum pour bien commencer une interaction.

Un autre truc à prendre en compte quand tu veux rencontrer de nouvelles personnes : **n'attends pas trois plombes avant de commencer l'interaction.**

C'est-à-dire que si tu hésites à parler à quelqu'un trop longtemps, ton cerveau va trouver des milliards d'excuses pour ne pas le faire et tu vas paniquer.

Pour remédier à ce problème, la solution est la suivante : quand l'envie te prends de parler à quelqu'un (par exemple lorsque tu arrives quelque part), **commence à lui parler dans la première minute.** On va appeler ça, la règle de la minute. *C'est super original comme nom dis-donc !*

À partir du moment où tu commences à parler à quelqu'un ou à un groupe, il te faut enchaîner vers une **conversation fluide.**

# Que dire lors d'une conversation

(avec des **exemples** de conversation mot pour mot)

Quand tu t'adresses à quelqu'un pour la première fois, tu ne peux pas immédiatement aborder des sujets comme « Qu'est-ce que tu penses qu'il y a après la mort ? » ou « Tu connais les trente-sept recettes de gâteaux préférées de ma grand-mère ? ».

Nope !

**Une interaction, ça commence autour de sujets légers.**

Et par léger, je ne veux pas dire « ultra-chiant ».

C'est possible de parler de trucs intéressants sans aller particulièrement en profondeur.

Le sujet ultra-chiant par excellence, c'est « Qu'est-ce que tu fais dans la vie ? » dans le sens, « C'est quoi ton boulot ? ».

Pourquoi c'est naze ? Parce que ça oblige l'autre à se définir par une réponse précise concernant son statut professionnel. **C'est nul.** En vrai, tu n'es pas un avocat, ni une institutrice, une infirmière, un électricien ou une ministre : **tu es une personne**

## **qui exerce une fonction mais ça ne te définit pas.**

Ce qui te définit le mieux en tant que personne n'est souvent pas l'activité professionnelle que tu exerces.

Pour avoir des conversations intéressantes, je t'invite à remplacer « Qu'est-ce que tu fais dans la vie ? » par « Qu'est-ce que tu fais dans la vie pour t'amuser ? ».

Là, tu touches un point plus profond de la personnalité : ce que l'autre aime. De cette manière, te connecter à l'autre devient beaucoup plus naturel. Ce n'est plus important si l'autre est neurochirurgien, maçon, toiletteur pour chien ou acteur. Ce qui compte à présent, c'est de savoir ce qui le divertit. C'est quand même autrement plus personnel et intéressant que de décrire pour la cinquante millième fois sa profession.

Voilà quelques guides de conversation.

1) Utilise le moins possible des formules comme « Tu fais quoi dans la vie ? » ou « Tu as fait quoi comme études ? »

2) Utilise à foison ces questions :

- Qu'est-ce que tu fais dans la vie pour t'amuser ?
- Quel est le livre qui a le plus changé ta perception du monde et pourquoi ?
- Quel était ton voyage le plus mémorable et pourquoi ?
- Quelle est la personne qui t'a le plus inspiré dans ta vie et pourquoi ?
- Qu'est-ce que tu ferais si tu avais un million d'euros ?
- Quel est le truc le plus fou/incroyable que tu aies fait

de ta vie ?

Le rapport entre toutes ces questions est qu'**elles laissent l'espace** nécessaire à l'autre pour exprimer ce qu'il a envie.

De cette manière, il peut répondre dans la direction qu'i souhaite. Contrairement à « Tu fais quoi dans la vie ? » qui induit une réponse précise et probablement répétée d'innombrables fois.

Un petit jeu que tu peux faire pour améliorer la qualité de tes conversations de rencontre, c'est de faire en sorte que la question sur « Tu fais quoi dans la vie ? » arrive le plus tard possible.

Le but d'une conversation n'est pas l'acquisition d'informations (ça, c'est le but d'un cours ou d'un livre d'apprentissage).

**Le but d'une conversation est de rapprocher des individus grâce au partage de leur perception respective du monde.**

Plus ce partage est agréable, plus la connexion s'établit.

Être social, c'est accepter l'autre tel qu'il est et le lui faire ressentir.

*Une conversation n'est pas un duel. C'est une collaboration.*

L'objectif ne doit pas être d'avoir raison mais que l'autre se

sente compris.

Aussi, **l'écoute** est l'un des aspects les plus importants du dialogue. Quand tu discutes avec quelqu'un, écoute avec attention ce qu'il est en train de te dire.

N'attends pas comme un chasseur à l'affût l'instant où tu vas pouvoir placer une phrase.

Écoute. Comprends. Relance la conversation.

Il y a **des choses à faire** lors d'une discussion et **d'autres non**.

# Les trucs à faire et à ne pas faire dans une conversation

## Les trucs à ne pas faire

Ne sois pas en attente, à hocher frénétiquement la tête dans l'expectative des mots qui vont sortir de la bouche de ton interlocuteur. *Ça montre que tu n'as rien d'autre à faire de ta vie et ça te fait passer pour un(e) détraqué(e).*

Ne sois pas en permanence en recherche de validation (par exemple en posant des tas de questions pour que l'autre valide tes propos). *Ça démontre à quel point tu n'es pas sûr(e) de toi et c'est vraiment repoussant d'un point de vue social.*

Ne parle pas à toute allure. *C'est insupportable pour tout le monde, même si personne ne te le dit en face (encore plus si tu as une voix aigüe).* Fais des pauses, prends ton temps.

Ne monopolise pas la parole. *Dans ce cas, tu ne laisses pas d'espace à l'autre.*

Ne répond pas brièvement aux questions sans jamais en poser. *Ça montre que tu n'en a rien à faire de l'autre.*

N'empêche pas l'autre de partir quand il commence à faire des signes de départ. *C'est super envahissant et tu donnes l'impression à l'autre qu'il est prisonnier avec toi.*

Ne sois pas impoli(e) quand l'autre t'ennuie ou t'importune. *Tu n'aimerais pas être traité de la sorte, alors n'agis pas comme tel.* À la place, esquive-toi poliment « C'était un plaisir de te rencontrer, je vais y aller maintenant » et joins le geste à la parole.

## Les trucs à faire

Remarque les expressions de l'autre, est-ce que votre conversation l'intéresse ? Si oui, continue d'approfondir. Si non, change de sujet.

Propose des idées, ne soit pas dépendant de la dynamique de l'autre.

Sois sincèrement intéressé(e). *L'objectif d'une conversation est de te connecter, si tu ne t'intéresses pas à l'autre, il n'y a pas de connexion possible.*

Soit intéressant(e). Propose des conversations qui permettent de s'exprimer sur des sujets stimulants, raconte des histoires et des anecdotes captivantes, etc...

Souris. Tout comme dans les 3 premières secondes de la rencontre, le sourire reste l'expression la plus chaleureuse du visage. *C'est toujours plus agréable de côtoyer quelqu'un de souriant que quelqu'un qui fait la tronche.*

# Comment te comporter en groupe (et comment être un leader)

La dynamique de groupe est différente des interactions en face à face.

Chaque personne a plus ou moins un « rôle » dans le groupe.

Il y a toutes les personnes qui contribuent à la dynamique du groupe. Et il y a celles qui n'apportent rien.

Celles qui n'apportent rien ne sont souvent plus invitées par la suite.

Quand tu te retrouves dans un groupe, demande-toi ce que tu y fais. Est-ce que tu proposes tes idées, est-ce que tu fais marrer les autres, est-ce que tu te passionnes pour des sujets de conversation, est-ce que tu prends du plaisir à être dans ce groupe et que tu le montres ?

**La capacité d'un leader, ce n'est pas d'être le/la plus fort(e) du groupe, loin de là. La capacité d'un leader, c'est de donner aux autres l'envie de le suivre.**

En soi, il existe des tas de types de leader. Ce qu'ils ont en com-

mun, c'est leur aptitude à **créer du mouvement**.

Tu peux noter cette phrase dans un coin de ta tête :

*Un leader, c'est celui ou celle qui apporte le mouvement que les autres attendent.*

De manière générale, ce sont les leaders qui proposent les activités, c'est eux qui lancent les sujets de conversation, c'est vers eux qu'on se tourne quand on ne sait plus quoi faire.

Et il peut y avoir **un tas de leaders** dans un groupe. Un qui propose les activités, un qui lance des super sujets de conversation, un qui raconte de bonnes histoires, etc...

Même s'il y a souvent un leader principal, appelons-le/la l'alpha du groupe, un bon groupe est composé essentiellement de leaders : chacun apporte de l'énergie et du mouvement aux autres.

Et je vais te dire un secret sur les leaders : **ils n'attendent pas d'autorisation** pour proposer des choses.

Pour donner un exemple parlant : la mentalité des suiveurs, c'est d'attendre qu'on les appelle pour sortir. La mentalité des leaders, c'est de prendre leur téléphone et de proposer quelque chose.

Vouloir être un leader, c'est un peu n'importe quoi à mon avis. Les leaders ne « veulent » pas forcément être leaders. Ils le

sont juste parce qu'ils sont prêts à prendre les risques que les autres ont peur de prendre.

Si tu veux être un leader, ne te demande pas comment tu peux le devenir, **demande-toi simplement ce que tu peux apporter à un groupe**. Puis apporte-leur. Prends la responsabilité de proposer de nouvelles choses. Prends le risque que ta proposition soit un échec. Assume.

Une des compétences à travailler pour générer de l'intérêt en face à face ou dans un groupe, c'est ton **charisme**.

# 3 astuces fulgurantes pour développer ton charisme

Le truc le plus puissant pour développer ton charisme, c'est d'être à la fois suffisamment détaché(e) de la situation (*ne pas être hyper touché par tout ce qui se passe, vouloir être au courant de tout et te mêler de n'importe quoi*) tout en étant profondément attentif(ve) à ce qui se passe.

C'est-à-dire que tu t'intéresses sincèrement à ce qui est en train de se passer, sans être émotionnellement esclave de ces événements.

Dès aujourd'hui, tu peux appliquer les trois astuces suivantes pour démultiplier ton charisme.

## 1. Sois détaché(e)

Être détaché(e) ne veut pas dire que tu n'en a rien à faire. Être détaché(e) veut dire que tu **prends du recul** sur la situation.

Par exemple, s'il est arrivé un truc génial à quelqu'un, disons qu'il vient de gagner un championnat de bilboquet, agir sans détachement serait de sauter de joie avec lui en te laissant

totallement emporter par son émotion, agir sans en avoir rien à faire serait de ne même pas y faire à attention, et enfin, agir avec détachement serait de le féliciter chaleureusement tout en lui communiquant physiquement et verbalement que tu comprends son enthousiasme.

Être détaché(e), c'est l'art de ne pas réagir émotionnellement au quart de tour. C'est aussi l'aptitude de ne pas être dans l'expectative des décisions de l'autre pour façonner ta propre réaction.

Pour être détaché, il te faut être **solide émotionnellement**. Tu es libre d'exprimer tes émotions mais ne te laisse pas envahir par ces dernières. Exemple : Si tu es triste, dis que tu es triste mais ne te mets pas en boule dans un coin à sangloter.

## *2. Sois présent(e)*

Pour être charismatique, il faut que tu dégages une présence forte.

Comme si tu étais profondément ancré dans le moment présent.

Tu absorbes le monde autour de toi, avec calme et sérénité.

Tu prends ton temps pour chaque chose que tu effectues (sans être mou/molle non plus). Tu ne cours pas dans tous les sens, complètement déboussolé.

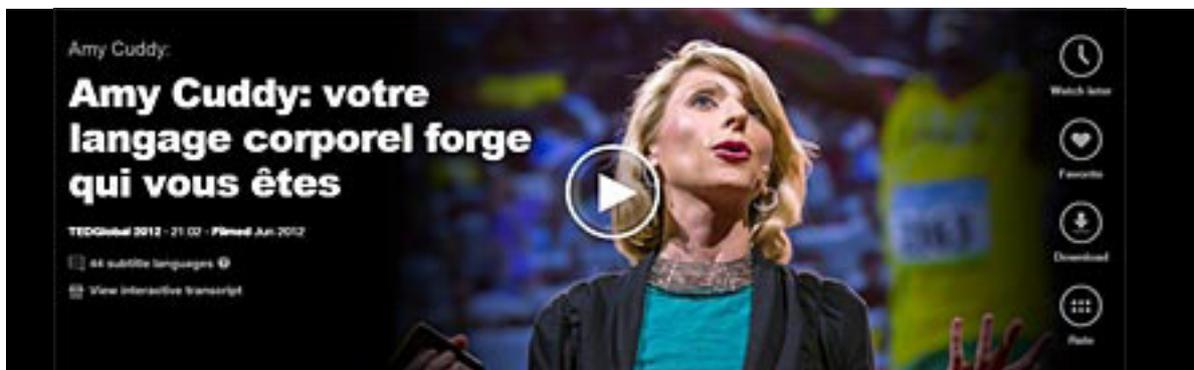
Tu considères chaque personne comme si c'était la personne la plus importante que tu allais voir de la journée.

Tu es entièrement présent(e) à ce que tu fais.

### *3. Laisse ton langage corporel parler pour toi*

Tu communique énormément d'informations à travers ton attitude, le volume, le ton et le rythme de ta voix et tes mouvements.

Je t'invite à regarder cette vidéo pour approfondir ce troisième point :



Développer ton charisme, c'est travailler une compétence qui attire les autres à toi comme si tu étais un aimant.

Peu importe que ça te paraisse « naturel » ou pas (*relis le premier chapitre au besoin !*), comme toutes les compétences, être charismatique demande un apprentissage et une pratique régulière.

# Comment te faire sincèrement apprécier

Ok, je vais te révéler le truc le plus simple et efficace que je connaisse concernant les compétences sociales.

Prêt(e) ?

Go !

**Si tu veux te faire apprécier, sois une personne appréciable.** *Bim !* Et si tu t'attendais à une formule magique, un tour de passe-passe ou un code secret, c'est que tu n'as rien pigé aux relations humaines.

On a déjà vu que l'un des aspects essentiels pour te connecter aux autres, c'est **d'accueillir chaleureusement l'autre.**

Et l'autre aspect, c'est de **communiquer efficacement qui tu es à l'intérieur** : ta personnalité, tes valeurs, ta perception du monde.

*Une connexion ne peut pas se faire à sens unique.*

Tu auras beau connaître toutes les astuces de communication : regarder l'autre dans les yeux, avoir un langage corporel parfait, etc... si tu es une coquille vide à l'intérieur, ça ne fera pas de toi quelqu'un de social.

Pour devenir intéressant, commence par **mener une vie intéressante**. Émerveille-toi de la vie. Trouve ce qui t'apporte du bonheur. Communique-le.

Tu n'as pas à faire des choses hors du commun pour ça.

Par exemple, un de mes amis est capable de captiver un groupe entier en leur parlant de quand il est allé faire ses courses de la semaine dernière !

Le truc, c'est qu'il arrive à rendre le quotidien passionnant parce qu'il se passionne sincèrement de son quotidien. Il remarque en permanence des choses subtiles, des comportements étranges, et il met ça en mots pour raconter des histoires. Il n'essaye pas du tout de plaire. Il se régale à partager sa vision du monde quand on lui demande, il écoute attentivement les autres quand ils parlent et tout ça fait de lui une personne super agréable à côtoyer.

**L'art de te connecter aux autres, c'est l'art de recevoir l'autre sans te protéger derrière une façade et de lui offrir ta personnalité dans un langage qu'il comprend et qu'il trouve agréable.**

Bien entendu, il y aura forcément des personnes avec lesquelles

tu auras plus ou moins d'affinités.

En tout cas, tant que la communication n'est pas établie, tu ne peux pas le savoir.

N'oublie pas que les préjugés sont les pires obstacles aux rapports humains.

**Comme je le disais plus tôt, je t'invite à considérer chaque personne comme un ami potentiel jusqu'à ce qu'il te le prouve ou te prouve le contraire.**

Et si tu penses que ta **timidité** ou ton manque de **confiance en toi** t'empêchent de te connecter aux autres, voici comment y remédier.

# Comment ne plus être timide et avoir confiance en toi

Là aussi, c'est ultra simple. *Simple ne veut pas dire facile.*

Personne n'est fondamentalement timide.

Tout comme personne n'est fondamentalement gros ou personne ne parle fondamentalement une seule langue.

*Être timide, ce n'est pas un trait immuable de la personnalité.*

C'est une caractéristique variable.

Pour ne plus être timide, il te suffit d'entraîner cette compétence.

Une personne faible musculairement et qui veut se muscler peut s'entraîner en soulevant des haltères.

Une personne timide et qui veut devenir sociable peut s'entraîner en parlant aux autres.

Il n'y a pas d'autres moyens. Aucune thérapie, sorcellerie, in-

cantation ne sera plus efficace.

Vouloir une autre solution, c'est de la lâcheté.

Idem pour la **confiance en toi**.

Tu ne peux pas acquérir de confiance en toi par enchantement.

En revanche, lorsque tu arriveras à amorcer une première conversation avec un inconnu, tu gagneras un peu confiance en toi. Quand tu arriveras à rencontrer régulièrement de nouvelles personnes et à créer de véritables relations avec elles, tu prendras encore plus confiance en toi. Et quand tu arriveras à créer des événements qui stimuleront tout un groupe de personnes, tu auras encore plus confiance en toi. Etc...

La confiance en soi naît de la succession de réussites. Plus tu réussis, plus tu prends confiance en toi.

Et comme le disait Winston Churchill :

**« La réussite, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre ton enthousiasme. »**

Éventuellement, tu réussiras. Et tu prendras un peu plus de confiance en toi. Puis tu réussiras de nouveau et ta confiance en toi augmentera. Et ainsi de suite.

Il n'y a pas de raccourcis.

Juste de la pratique.

Pour ne plus être timide et augmenter ta confiance en toi dès aujourd'hui, fixe-toi un **objectif atteignable** pour toi à l'heure actuelle et qui te fait sortir de ta zone de confort et atteins le.

Par exemple, ça m'est arrivé plusieurs fois d'aller dans une ville où je ne connaissais personne pour au moins trois jours et je devais discuter avec des gens jusqu'à trouver un endroit pour dormir ! Je ne me donnais pas le droit d'aller à l'hôtel. C'était un défi assez stimulant. Ça m'a permis de développer certaines compétences.

Ton objectif peut être n'importe quoi du moment que cela te fait un petit peu peur.

Pratique chaque jour si possible. *Exemple : « Chaque jour de cette semaine, je dois découvrir le plat préféré de 5 personnes que je ne connais pas en discutant avec elles. »*

Augmente la difficulté dès que tu te sens à l'aise. C'est comme ça que tu augmenteras ta confiance en toi : en poussant tes limites.

Augmenter ta confiance en toi n'est pas une action ponctuelle, c'est une **habitude**.

Ça ne changera pas du jour au lendemain. Ça te demandera de la patience. Tout comme tes muscles grossiront avec un entraînement régulier. **Ta confiance en toi augmentera avec la pratique.**

# Que faire à présent ?

Sors, parle à des gens, rejoins des événements. Initie des actions. N'attends pas qu'on t'appelle pour faire quelque chose. Propose.

Ta vie, c'est exactement ce que tu en fais. Peu importe la situation actuelle, choisis vers quoi tu veux te diriger. Ne passe pas ton temps à te focaliser sur pourquoi les choses sont ainsi, demande-toi plutôt comment tu pourrais les faire aller dans un sens qui te plaît.

Maintenant que tu sais comment te connecter aux autres, il est temps de mettre en pratique ces compétences.

## **Le guide ultime pour vivre libre**

Choisis la vie que tu veux mener. Et réalise tes rêves, étape par étape.

**Dis-m'en plus**

## **Gagne de l'argent en faisant ce que tu aimes**

Trouve ta passion et gagne de l'argent grâce à elle.

**Ça m'intéresse**

## **Fais le plein d'idées**

Tu n'as pas à vivre comme les autres s'y attendent. Crée ta propre aventure.

**C'est parti**