

« 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

1

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.

2

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.

3

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

