

Acquérir plus d'aisance

C'est possible, grâce au sens de la répartie ... 5

Le bon et le mauvais côté du sens de la répartie 5

Risque d'escalade ! 7

Image de soi : développement du rayonnement personnel et répartie .. 9

L'envie d'avoir le sens de la répartie . 11

Qu'est-ce qui vous laisse interdit ? 13

Qu'est-ce qui vous fait perdre vos moyens ? 14

Que cachent vos blocages ? 15

Vérifiez votre disposition d'esprit .. 17

La confiance en soi, profonde et apparente 18

7 conseils pour acquérir de l'aisance . 19

Comment fixer des limites ... 20

Ne pas craindre l'affrontement 20

Fixer des limites – gentiment, mais fermement 22

Établir des limites en cas de besoin .. 23

Analyser rapidement toute situation 24

Contre le stress : une démarche en trois temps 24

La maîtrise de soi pas à pas 26

Travailler son sens de la répartie

Aiguiser sa curiosité et son ouverture d'esprit 29

S'intéresser au point de vue des autres 30

Écouter attentivement, et le montrer 31

« Conversations de bistrot » 32

Faire semblant de ne pas entendre . 34

Prendre part aux conversations 36

Donner son avis 36

Tenir un langage clair 37

Exprimer ses doutes et ses critiques . 39

Comment réagir à un compliment .. 41

8 conseils pour savoir réagir aux compliments 42

S'exercer à l'art de la parole 43

Améliorer sa facilité d'élocution ... 43

Associations d'idées et jeux de mots .. 44

Parler de choses et d'autres devient facile 45

Pratiquer l'humour avec talent 47

Rire de soi 48

L'humour comme remède antistress 49

Comment font les autres ? ... 51

- Demander conseil
- à son entourage 52
- Apprendre grâce aux médias 53

Peur du ridicule ? 54

- Se tirer d'affaire grâce
- à une pirouette pleine d'esprit 55
- Qu'y a-t-il de drôle là-dedans ? 56
- N'ayez pas peur de rougir ! 58

Vous êtes resté sans voix ? 60

- L'analyse est la meilleure
- des préparations 60
- L'art de la répartie pas à pas 62

Tenir bon !

Messages sans parole ... 65

- Être confronté au silence
- d'un interlocuteur 68
- 5 conseils pour affronter
- un interlocuteur silencieux 69
- (Ré)agir en ne disant rien 71
- Risque d'escalade ! 72

La fuite en avant 73

- La demande d'explications 73
- La peur de la vérité 75
- Provoquez délibérément 76
- Voilà comment j'y suis arrivé ! 77
- Que se cache-t-il derrière l'ironie
- et le sarcasme ? 79
- 6 conseils pour faire face à l'ironie
- et au sarcasme 80

Ne perdez pas le fil 81

- Risque d'escalade ! 85
- Maintenir le cap pas à pas 86

Ne pas craindre les situations embarrassantes

L'humiliation face aux critiques 89

- Secours d'urgence face aux critiques . 89
- Risque d'escalade ! 90
- Vous vous sentez humilié...
- Que faites-vous ? 92

Gérer les critiques et les erreurs 94

- Face à ses propres erreurs 95
- Comment gérer une critique légitime . 96
- Affronter une critique non légitime 98
- Sous la ceinture** 101

- Paroles et plaisanteries grivoises . 101
- Que faire face à des propos
- venimeux ? 104
- Aide d'urgence en cas de colère .. 106

Préjugés et lieux communs 107

- Nos propres préjugés marquent notre
- personnalité et notre image 108
- Comment affronter les préjugés .. 110
- Se débarrasser d'une étiquette ... 112
- Quand on est au bord des larmes .. 117
- Exploiter les lieux communs 118
- Comment gérer une situation
- conflictuelle pas à pas 120

Mémo : Solutions d'urgence ! Que faire lorsque... 122

- Index 124

1

2

3

4