



Agence  
4comm

Communication

Creative Coaching

Art'formation

Saveurs & Management

L'IMPORTANT N'EST PAS CE QUI NOUS ARRIVE  
MAIS CE QUE NOUS FAISONS DE CE QUI NOUS ARRIVE

## Y a-t-il une seconde chance de donner une 2<sup>e</sup> impression?

Les clients, les collègues, les amis, les voisins  
**nous regardent avant de nous écouter.**

La présentation personnelle qui inclut de divers facteurs d'expression (vêtements, attitude) est un langage qui mérite d'être travaillé.

Ne tombez pas dans l'extrême « fashion » ni dans le luxe mais travaillez votre charisme et adoptez des couleurs.

Si le charisme est un don, il peut également s'acquérir ou se développer.

*Etymologiquement charisme signifie grâce d'origine divine.*

### Comment développer votre charisme?

**Par la maîtrise du langage corporel, de la voix et des mots.**

*Selon certaines études*

- la gestuelle – expressions du visage, mouvements du corps – compterait pour 55% dans l'impact des propos sur un public
- la voix – intonation, rythme, silences pour 38%
- les mots pour 7%.

Ce qui fait que 93% de la communication repose sur des éléments non verbaux.

Donc pour retenir l'attention, l'intérêt et l'adhésion de votre vis-à-vis, vous devez travailler le langage de votre corps: regard, gestes, sourire, voix, tenue vestimentaire.

### Etre à l'écoute de soi et des autres

Difficile de devenir charismatique sans confiance en soi. Timidité, doutes, hésitations ne doivent pas transparaître dans vos attitudes.

Exercez-vous devant un miroir si nécessaire. Apprenez également à être à l'écoute de votre entourage et à décoder leurs émotions.

**Observez les personnes** – acteurs, hommes politiques, chefs d'entreprise – que vous trouvez charismatiques et décidez leur langage corporel. Le but n'est pas de les imiter mais de saisir à votre tour l'origine de leur charisme.

### 4 points utiles pour développer le charisme

#### 1. Le regard

Le regard est franc sans être agressif, il doit établir un vrai contact. Il se pose délicatement comme si ce regard prenait soin de la personne.

#### 2. Le langage du corps

Si vous souhaitez donner à votre interlocuteur une sensation de confiance et de détente, quels sont les gestes que vous devez faire, quelles positions des mains, du corps, de la tête?

Alors... placez vous devant un miroir et observez votre position dite neutre, puis apprenez tout simplement à faire vos « gammes ».

Gardons le naturel...

#### 3. La voix

Il est bon de savoir poser sa voix comme si vous aimeriez toucher la personne à qui vous adressez avec vos mots. Pour vous y aider, je vous invite à visualiser vos mots et à les voir se diriger vers la personne et la toucher.

#### 4. L'écoute appropriée

Le charisme nécessite une présence forte. Ecoutez avec vos oreilles mais surtout avec votre regard. Montrez à quel point vous êtes attentif et intéressé par votre interlocuteur; écoutez avec votre corps dans une attitude constructive.

### Un zoom sur ...

*Et n'oubliez pas, une personne qui a du charisme est une personne avec laquelle on a envie d'être, c'est donc tout le contraire d'une personne ennuyeuse.*