

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