

10 EXERCICES

POUR COMBATTRE SA PEUR DU RIDICULE

À répéter en augmentant la difficulté progressivement, en imagination mais pas seulement

Faire tomber quelque chose par terre en public

Difficulté à moduler en fonction du nombre de personnes présentes, de leur proximité, et de ce qui tombe

Répondre à un sms par un coup de téléphone

Difficulté à moduler en fonction du caractère intimidant de l'interlocuteur et du dérangement estimé

Demander son chemin pour une destination évidente ou fictive

Difficulté à moduler en fonction du nombre d'interlocuteurs et de la destination

Commander quelque chose qui n'est pas sur le menu au restaurant

Difficulté à moduler en fonction du nombre de personnes présentes et de l'extravagance de la commande

Mal prononcer volontairement un mot dans une conversation

Difficulté à moduler en fonction du nombre d'interlocuteurs et de leur caractère intimidant

Entrer dans une pièce où se déroule une réunion

Difficulté à moduler en fonction de la durée de l'intrusion et du nombre de personnes présentes

Appeler plusieurs étages dans un ascenseur

Difficulté à moduler en fonction du nombre d'étages appelés et du nombre de personnes présentes

Demander à quelqu'un de rappeler son nom

Difficulté à moduler en fonction du niveau de relation avec l'interlocuteur et de son caractère intimidant

Sortir mal coiffé(e) et/ou mal habillé(e)

Difficulté à moduler en fonction du caractère présentable de l'accoutrement et du nombre de personnes croisées

Glisser ou tomber en public

Difficulté à moduler en fonction du nombre de personnes présentes et de leur proximité