

# VIDÉO 1 : à retenir

## Objectif vidéo :

### Gérer son stress lorsque l'on parle aux autres

#### L'aisance relationnelle en société

Elle se compose de 3 facteurs :

- La confiance en soi
- La gestion de son stress en public
- La maîtrise du poids du regard des autres

#### Pour développer ta confiance en toi :

Utilise les affirmations positives chaque jour au réveil ou le soir avant d'aller te coucher. Elles vont te permettre de rester concentrer sur tes objectifs de vie et d'accroître la gratitude que tu as envers toi-même.

#### Pour améliorer ta gestion du stress en public :

Apprends à utiliser la technique du soupir : prendre une grande inspiration à la fin d'une phrase importante ou quand tu en ressens le besoin. Puis expire l'air par la bouche.

#### Pour améliorer ton état d'esprit vis à vis du regard des autres :

Saches que personne ne sait si tu as stressé ou pas. Ce n'est que l'image que tu choisis de montrer aux autres qui te définit. Rien ne peut t'arriver de grâve à prendre la parole.

## Exercice à faire :

**Écrire entre 5-10 affirmations positives sur un carnet et se les répéter au moins 1 fois par jour**