

Géraldyne Prévot-Gigant



50 exercices

POUR DÉVELOPPER SON CHARISME



● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Ce titre a fait l'objet d'un reconditionnement à l'occasion de son deuxième tirage (nouvelle couverture et nouvelle présentation).
L'essentiel du texte reste inchangé par rapport au tirage précédent.

Illustrations : © Shutterstock /gata_iris (pictogramme carnet) ;
/miniwide (p. 67-69) ; /OneLineStock (p. 50) ; /tmn art (pictogramme étoiles).

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2010
© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01505-2

Géraldyne Prévot-Gigant

50 exercices

POUR DÉVELOPPER SON CHARISME

● Éditions
EYROLLES

Géraldyne Prévot-Gigant est une autrice reconnue, une psychopraticienne dévouée, une conférencière inspirante et une accompagnatrice de transformation efficace depuis 1996.

Spécialisée dans l'examen approfondi des relations amoureuses, des relations toxiques, de la dépendance affective et de l'hypersensibilité spirituelle, elle utilise son expertise pour illuminer ces domaines souvent mal compris.

Elle est devenue une figure de proue sur ces sujets, contribuant à leur compréhension et à leur mise en lumière. Elle est l'autrice d'une quinzaine d'ouvrages de psychologie et de développement personnel dont certains sont des *best-sellers* traduits en plusieurs langues. Avant-gardiste de l'éveil de la conscience des femmes, elle fonde en 1999 les *Groupes de Parole pour les Femmes*®.

I SOMMAIRE

Introduction	9
1. Définir son objectif	11
Exercice 1 : Le charisme... et vous	10
Exercice 2 : Autodiagnostic.....	15
Exercice 3 : Que travailler en priorité ?	18
Exercice 4 : Formulez votre objectif.....	19
Exercice 5 : Clarifiez votre objectif.....	21
Exercice 6 : Un objectif cohérent avec vos valeurs	23
Exercice 7 : Un peu d'imagination !.....	25
2. S'accepter	27
Exercice 8 : Quand vous n'êtes pas d'accord.....	27
Exercice 9 : Positionnez-vous avec élégance	30
Exercice 10 : Les autocritiques.....	31
Exercice 11 : Les qualités de vos défauts	33
Exercice 12 : Faites la paix avec un défaut.....	36
Exercice 13 : Vos atouts.....	38
Exercice 14 : Vos succès	39
Exercice 15 : La rencontre du matin.....	41
Exercice 16 : Face à vous-même	44

3. Se sentir bien dans son corps..... 47

Exercice 17 : Prenez-vous soin de votre corps ?	48
Exercice 18 : À vos crayons !	49
Exercice 19 : Vos complexes	51
Exercice 20 : Le physique et le charisme	54
Exercice 21 : Des propos blessants.....	56
Exercice 22 : Petit rituel libérateur.....	58
Exercice 23 : Corps et âme.....	60
Exercice 24 : Détente immédiate	62
Exercice 25 : La relaxation debout.....	64
Exercice 26 ^a : La carte du corps	67
Exercice 26 ^b : Une autre relation au corps	68
Exercice 27 : Petit bilan corporel	70

4. Cultiver l'art du relationnel..... 73

Exercice 28 : Êtes-vous sociable ?.....	73
Exercice 29 : Le « capital sympathie »	77
Exercice 30 : Stop au sauvetage !	79
Exercice 31 : Le cercle relationnel.....	81
Exercice 32 : Jouez au paysagiste.....	83
Exercice 33 : Les outils de la PNL	84
Exercice 34 : Une poignée de main convaincante	87
Exercice 35 : Face au silence.....	90
Exercice 36 : Face au trac.....	92
Exercice 37 : Les mots en or.....	94
Exercice 38 : L'écoute active	96
Exercice 39 : Petit bilan relationnel.....	98

5. Rayonner	101
Exercice 40 : Votre « capital image »	101
Exercice 41 : Faites-vous remarquer !	104
Exercice 42 : Une voix qui séduit	106
Exercice 43 : La posture	107
Exercice 44 : Un peu de fantaisie.....	110
Exercice 45 : Une autre forme de contact	112
Exercice 46 : Vous êtes un soleil !	114
Exercice 47 : L'ouverture du cœur.....	116
Exercice 48 : Un futur positif	117
Exercice 49 : La photo dans le portefeuille	120
Exercice 50 : La cathédrale du charisme.....	122
 Conclusion	 125
Pour aller plus loin	126
Dans la même collection	127

I INTRODUCTION

« Le charisme, c'est inné », « seuls les gens beaux ont du charisme »... Voilà quelques-unes des croyances – fausses ! – qui circulent sur le sujet.

Le charisme est un rayonnement personnel qui peut se révéler et se développer. Dans cet ouvrage, nous nous intéresserons au charisme humain, lumineux et rayonnant, très éloigné des standards du charisme autoritaire et manipulateur.

Les personnes charismatiques ont ce « petit quelque chose » indéfinissable inhérent à leur personnalité affirmée. Elles ont une bonne connaissance d'elles-mêmes, sont bien dans leur corps et ont développé l'art du relationnel. Ce sont des gens aimés et aimables, qui attirent et suscitent des sentiments forts. Bref, ils ne passent pas inaperçus !

Les exercices de ce livre, didactiques et ludiques, s'adressent aussi bien aux personnes estimant ne pas avoir de charisme qu'à celles qui souhaitent développer une personnalité déjà bien marquée. Même si certains exercices semblent simples, ils vous apprendront bien plus qu'un long discours. Nous vous invitons à respecter l'ordre proposé. En revanche, si une partie ne semble pas vous concerner, n'hésitez pas à passer à la suivante.

Vous commencerez par faire le point sur votre « niveau » de charisme et par définir l'objectif visé à travers la lecture de cet ouvrage (chapitre 1), puis vous vous pencherez sur l'estime et l'amour que vous vous portez pour faire en sorte de vous accepter (chapitre 2). Vous prendrez ensuite conscience qu'être bien dans son corps est une base indispensable pour développer la confiance en soi et exprimer sa personnalité

(chapitre 3). Ainsi, vous réaliserez que vous êtes unique. Vous découvrirez ensuite comme il est ludique de tester de nouvelles façons de communiquer (chapitre 4). Vous apprendrez à aller davantage vers les autres et à apprécier cette ouverture au monde. Enfin, vous vous familiariserez avec le plaisir de vous montrer tel que vous êtes (chapitre 5). À la fin de cet agréable parcours, vous constaterez que l'on peut être fier de soi en toute simplicité.