

CORINNE BLANC-FAUGÈRE

Psychosociologue et coach certifiée

**MAÎTRISEZ
L'ART**

**DE LA
REPARTIE !**

**10 clés incontournables
pour vous affirmer avec succès**

**L E D U C . S
P R A T I Q U E**

BIEN COMMUNIQUER

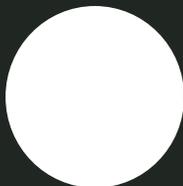
LA CLÉ DU SUCCÈS !

Vous avez du mal à trouver la bonne réplique, celle qui fera mouche face à vos interlocuteurs ? Vous rêvez de sortir la punchline imparable qui laissera l'autre sans voix, mais ce n'est que le lendemain que la bonne formule vous vient ? Pas de panique, Corinne Blanc-Faugère, spécialiste de l'éloquence et de l'impact, est là pour vous aider à devenir l'orateur-né qui sommeille en vous.

Retrouvez dans cet ouvrage accessible et outillé :

- Une méthode inédite et progressive en **10 étapes-clés pour prendre confiance en vous** et répondre du tac au tac.
- De nombreux tests et exercices pour **pratiquer en situation réelle** et gagner en aisance et en fluidité.
- **Les bons conseils de personnes coachées** qui partagent leurs retours d'expériences.

Grâce à ce livre pratique et malin, vous développez vos ressources et devenez un excellent communicant. En vous positionnant ainsi, vous gagnez en aplomb et améliorez vos relations.



Corinne Blanc-Faugère est coach pour des dirigeants et conférencière, experte en communication relationnelle et spécialiste du marketing de soi. Elle a conçu cette méthode exclusive en puisant dans son expérience de comédienne et dans l'accompagnement de professionnels. Elle partage aussi ses conseils dans des articles et des podcasts.

ISBN : 979-10-285-1630-7



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon :
Développement personnel

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Béatrice Le Rouzic

Maquette : Élisabeth Chardin

Correction : Chantal Nicolas

Design de couverture : Antartik

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1630-7

Corinne Blanc-Faugère

MAÎTRISEZ L'ART DE LA REPARTIE !

10 clés incontournables
pour vous affirmer avec succès

L E D U C . S
P R A T I Q U E

À toutes les girafes en devenir

À Romane

« Une vieille légende hindoue raconte qu'il y eut un jour où tous les hommes étaient des dieux. Mais ils abusèrent tellement de leur divinité que Brahmā, le maître des dieux, décida de leur ôter le pouvoir divin et de le cacher à un endroit où il serait impossible de le retrouver. Le grand problème fut donc de lui trouver une cachette.

Lorsque les dieux mineurs furent convoqués à un conseil pour résoudre ce problème, ils proposèrent ceci : "Enterrons la divinité de l'homme dans la terre." Mais Brahmā répondit : "Non, cela ne suffit pas, car l'homme creusera et la trouvera."

Alors les dieux répliquèrent : "Dans ce cas, jetons la divinité dans le plus profond des océans." Mais Brahmā répondit à nouveau : "Non, car tôt ou tard, l'homme explorera les profondeurs de tous les océans, et il est certain qu'un jour, il la trouvera et la remontera à la surface." Alors, les dieux mineurs conclurent : "Nous ne savons pas où la cacher car il ne semble pas exister sur Terre ou dans la mer d'endroit que l'homme ne puisse atteindre un jour." Alors Brahmā dit : "Voici ce que nous ferons de la divinité de l'homme : nous la cacherons au plus profond de lui-même, car c'est le seul endroit où il ne pensera jamais à chercher."

Depuis ce temps-là, conclut la légende, l'homme a fait le tour de la Terre, il a exploré, escaladé, plongé et creusé à la recherche de quelque chose qui se trouve en lui. »

Sommaire

| | |
|--|-----|
| Bienvenue | 8 |
| Préambule | 10 |
| Des objectifs pas toujours réalistes | 11 |
| Clé n° 1 : Quels sont les obstacles majeurs à notre repartie ? . . . | 19 |
| Clé n° 2 : Faites un pas de côté (et changez de point de vue) | 37 |
| Clé n° 3 : « Connais-toi toi-même » | 59 |
| Clé n° 4 : « Deviens qui tu es ! » | 77 |
| Clé n° 5 : Notre cerveau a de formidables pouvoirs ! | 89 |
| Clé n° 6 : Les atouts incontournables de l'intelligence émotionnelle | 111 |
| Clé n° 7 : Découvrez l'assertivité et ses bienfaits relationnels | 129 |
| Clé n° 8 : De l'art précieux de dire « oui ! » | 151 |
| Clé n° 9 : Heureux qui communique ! | 175 |
| Clé n° 10 : Les ressources inépuisables de l'improvisation ! . . | 203 |
| | |
| Conclusion | 215 |
| Bibliographie | 216 |
| Table des matières | 220 |

Bienvenue

Cela fait partie de nos rêves à toutes et à tous de savoir dégainer au débotté la réplique parfaite qui intimera le respect à notre interlocuteur ; la phrase qui déclenchera notre popularité ou encore *la punchline* qui laissera notre interlocuteur sans voix car nous avons su nous positionner clairement, avec spontanéité et sans aucune ambiguïté sur nos ressources...

Toutefois, la vérité est que nous ne pouvons pas passer notre vie à nous museler verbalement (et du coup, à paralyser, bloquer ou inhiber une potentielle fluidité de réflexion et de réponse, et nous attendre à ce que, d'une seconde à l'autre, notre cerveau nous envoie *la* bonne répartie, cultissime, au bon moment face à la bonne personne... Que nenni ! Justement, ça, c'est en rêve !

Pour cela, il n'y a pas de « recettes miracles », même si, parfois, on a pu vous laisser entendre le contraire. Il est important d'y aller progressivement mais sûrement, de façon à ce que votre évolution soit pérenne, comme des marches d'escalier que l'on gravit jusqu'à atteindre le sommet, votre sommet. Et nous ne pourrons pas, malgré toutes nos illusions, arriver à ce sommet avant d'avoir franchi les étapes précédentes.

En revanche, si vous êtes d'accord avec le fait qu'affirmer sa répartie se travaille, se développe et s'acquiert, alors cet ouvrage est celui qu'il vous faut pour progresser grâce à des conseils, des entraînements, des témoignages, des exemples, des citations, des aphorismes et des outils divers.

Partez du principe qu'il s'agit exactement du même processus que l'apprentissage d'une langue étrangère, on ne deviendra *jamais* bilingue du jour au lendemain. (Enfin, vous, peut-être ?) Cela se fera plus ou moins rapidement en fonction de votre motivation, de votre objectif, de votre investissement avant que cet acquis devienne un automatisme... Comme beaucoup de choses que vous maîtrisez actuellement.

Ce livre est comme un voyage initiatique dans des contrées que tout le monde connaît vaguement, mais que seulement peu d'entre nous avons exploré en profondeur...

Après la lecture de cet ouvrage, vous ne réfléchirez plus pendant de longues minutes pour savoir si vous répondez ou pas. Vous n'aurez plus besoin de faire bouillir votre marmite neuronale ! Votre repartie sera optimisée si vous pratiquez un entraînement régulier, pertinent et porteur de sens pour vous, qui vous permettra de répondre du tac au tac, avec élan, spontanéité, assurance, intelligence et humour.

Alors, bon voyage en Repartie.

Préambule

Se fixer des objectifs (et les atteindre) : une autre manière de prendre confiance en soi !

« Les obstacles sont ces choses effrayantes que vous voyez apparaître quand vous perdez de vue votre objectif. »

Henry Ford

Bon, maintenant que vous vous êtes procuré cet ouvrage, autant vous donner toutes les chances de réussir à développer une repartie efficace et efficiente !

Pour mesurer une réussite, et même la susciter, le meilleur est d'atteindre un objectif que nous nous sommes fixé en amont. Et il y a plusieurs manières de « réussir » à se fixer des objectifs, buts ou projets, quels qu'ils soient. Cette perspective vous permettra en outre de gagner en confiance en vous.

Des objectifs pas toujours réalistes...

Dès le moment où j'ai moi-même suivi un coaching (dans le cadre de ma formation de coach), j'ai pu constater rapidement, avec un certain désarroi je dois bien l'avouer, que bien souvent nous ne savons pas nous fixer des **objectifs personnels**...

Nous voulons, sans nous en rendre compte, passer du « rien » au « tout », sans aucune étape intermédiaire. C'est (souvent) la raison pour laquelle « ça » ne marche pas ! « Ça » tombe à l'eau et nous recommençons inlassablement, **sans rien changer**, alors ça ne fonctionne pas. Comme le disait Albert Einstein : « La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent. » Ou bien nous n'allons jamais au bout car nous développons des *croyances* telles que « C'est pas pour moi ! » « Je suis pas fait pour ça » ou encore « Ça sert à rien de se fixer des objectifs, de toute façon ça ne marche jamais »... Et c'est là que notre confiance en soi, voire notre estime de soi, décline petit à petit.

L'exemple typique de ce comportement, ce sont les résolutions du premier de l'an. Chaque année, nombre d'entre nous décidons de prendre de bonnes résolutions, un peu comme un automatisme parce que c'est la coutume de le faire à ce moment-là (peut-être aussi parce que ça nous donne bonne conscience) :

- On voudrait arrêter de fumer du jour au lendemain (« Parce que, quand même, ça coûte cher »), alors qu'on fume (au moins) un paquet par jour.
- On voudrait se mettre au régime et perdre 25 kg, parce qu'on a trop grossi après notre grossesse, et qu'en plus on mange super mal au bureau avec nos horaires de « ouf ».
- On décide d'avoir une repartie époustouflante ! Alors que l'on est hypotimide et que l'on n'ose même pas regarder la boulangère pour lui demander une baguette de pain pas trop cuite.

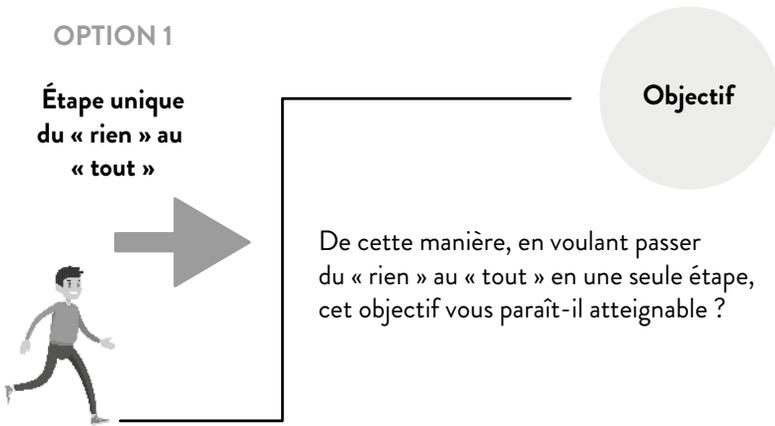
*« Celui qui n'a pas d'objectifs ne risque pas
de les atteindre. »*

Sun Tzu

Cela revient à décider d'escalader l'Himalaya du jour au lendemain, sans aucun entraînement spécifique.

Pensez-vous que cela soit réalisable ? Et réaliste ? Mouais...

Petite illustration en image :



Option n° 1 : Cet objectif vous paraît-il atteignable ?

La réponse est non !

D'après cette « option 1 », il sera très difficile, voire impossible, d'atteindre l'objectif que vous vous êtes fixé.

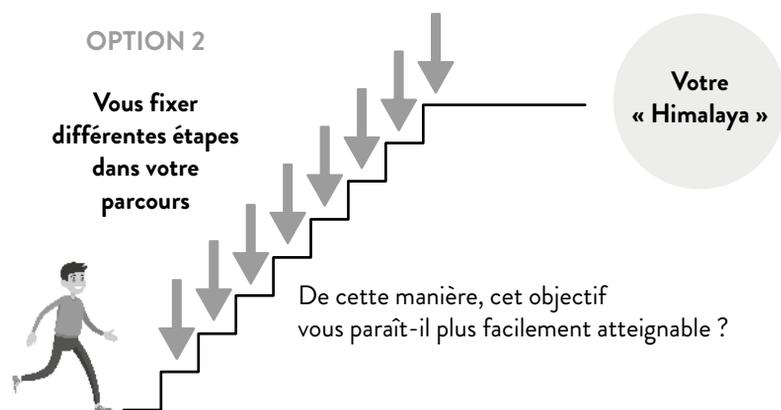
Au fil du temps, de façon très symbolique, j'ai pris l'habitude d'appeler les objectifs de vie (personnel ou professionnel) que l'on se fixe : notre « **Himalaya** ». Cela me paraissait particulièrement approprié dans la mesure où – peut-être le savez-vous déjà – notre cerveau fonctionne avec la **valeur symbolique**. Et de cette manière très imagée, nous pouvons davantage nous rendre compte de ce que nous devons mettre en œuvre pour atteindre notre « Himalaya ».

Et si vous choisissiez un objectif lié au thème de ce livre ?!

Par exemple : « **Je décide de gagner en repartie en toutes circonstances pour mon prochain anniversaire** (afin de me sentir mieux dans mes relations). »

« *Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, mais parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles.* »

Sénèque



Option n° 2 : Cet objectif vous paraît-il plus facilement atteignable de cette manière ?

La réponse est oui, car pour y arriver, vous avez instauré des paliers qui représentent des « sous-objectifs ». Il n'y a pas de nombre de paliers idéal : vous vous en fixerez autant que nécessaire pour aller au bout de *vos* objectif/projet/but... pour atteindre *vos* « Himalaya ».

Dans le cas de cette « option n° 2 », on prend conscience que **les choses doivent changer par étapes**, pour se donner toutes les chances de rencontrer le succès.

Et ainsi, vous retrouverez la dynamique du « cercle vertueux » :

- ❶ Plus vous vous fixerez des paliers détaillés et précis, en vous donnant les moyens de les atteindre, plus vous accéderez à votre Himalaya final.
- ❷ Plus vous gagnerez en confiance en vous.
- ❸ Et plus vous gagnerez en confiance en vous, plus vous vous affirmerez sereinement.
- ❹ Et plus vous vous affirmerez sereinement, plus vous gagnerez en repartie...
- ❺ Et plus vous gagnerez en repartie, plus vous prendrez confiance en vous, et ainsi de suite. CQFD !

Alors comment se fixer des objectifs ?

Voici le secret ! Pour être atteint, un objectif doit :

- être réaliste *et* réalisable ;
- s'inscrire dans le temps, correspondre à une échéance précise et claire ;
- être simple, c'est-à-dire énoncé (et écrit) de la façon la plus simple possible, avec une tournure sans aucune négation.

Par exemple, privilégiez : « Je décide d'apprendre à développer mon sens de la repartie pour l'exprimer en toutes circonstances. » Plutôt que : « Je ne veux plus jamais rester sans voix. »

Comme l'a démontré Henri Laborit, médecin-chirurgien et neurobiologiste français (1914-1995), notre cerveau a besoin de clarté, de précision pour avancer, et **il suit notre intention**. Donc tant que vous attirerez votre attention sur ce que vous ne voulez plus, votre cerveau sera toujours focalisé sur cette chose-là (même si vous ne la voulez plus), tant que vous la nommez, elle existe toujours pour votre cerveau. Il suffit donc de verbaliser autrement.

« Je ne veux plus jamais rester sans voix. » Avec un objectif verbalisé de cette manière-là, votre cerveau fera le focus sur « rester sans voix ». C'est fort dommage puisque c'est le contraire de ce que vous voulez. Prenez l'habitude de dire plutôt **ce que vous voulez**. Par exemple : « Je décide de gagner en confiance en moi dans mes réponses, quel que soit le contexte, d'ici mon prochain anniversaire », vous attirez concrètement l'attention de votre cerveau (et de ses composantes que nous découvrirons plus tard, dans la clé n° 4, p. 77) sur un leitmotiv stimulant, motivant, sous forme de *vrai* objectif à atteindre sur ce que vous voulez, et non plus sur ce que vous ne voulez pas ou plus.

Pour être sûr que votre objectif est bien verbalisé avec des mots qui vous correspondent, mettez-le **en perspective avec vos valeurs** afin de savoir comment il résonne en vous (voir l'exercice de découverte de vos valeurs abordé en clé n° 6).

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Maîtriser l'art de la répartie !
Corinne Blanc-Faugère



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E