



JE FONCE!

Une première *date* vous vire le cerveau en Jell-O? Vous comptez les moutons toute la nuit avant un meeting? OK, vous avez peur, mais hors de question de le montrer. De toute façon, après avoir lu ceci, vous ne tremblerez plus jamais! PAR JOSÉE LARIVÉE

LES RÉUNIONS? DU BONBON!

La note de service a atterri sur le bureau de Marie-Julie comme un ovni. Après deux mois au sein de l'entreprise, cette créatrice publicitaire était invitée à sa première grosse réunion. Sa joie s'est vite transformée en boule dans l'estomac. «Je songeais au décor austère de la salle de conférence et aux *blue power suits* installés autour de la longue table en bois massif. J'aurais été enceinte de 36 mois que je n'aurais pas été prise de plus fortes nausées! Le client, un important transporteur aérien, souhaitait augmenter son nombre de voyageurs. Il fallait présenter nos propositions devant huit directeurs de service et leur présidente, le genre de femme qui te coupe la parole devant tout le monde pour te faire remarquer que ton idée est nulle! En publicité, la ligne

entre trouvaille géniale et concept raté est mince. J'étais terrifiée. Même si je me savais qualifiée, je n'en ai pas dormi de la nuit...»

«La participation à une réunion importante suscite le stress chez toute personne normalement constituée, rassure Claudine Bergeron, coach de vie professionnelle et personnelle. On ne peut pas faire disparaître complètement le stress, mais il y a des moyens de le contrôler. Arriver quelques minutes avant l'heure reste une méthode très efficace. Cela permet de prendre le pouls de l'endroit, de choisir sa place autour de la table et d'avoir le temps de se calmer. Vous préparer n'est pas superflu non plus! Ciblez la raison de votre présence à cette réunion. Relisez les points à l'ordre du jour et interrogez-vous sur les questions reliées

j'ai peur... mais **JE FONCE!**

à votre expertise. Cela évite de parler pour ne rien dire! Visualisez ensuite la situation, comme le font les athlètes. La veille, imaginez-vous très à l'aise, décontractée, la parole fluide. C'est un véritable entraînement. Plus vous assisterez à des réunions, plus cela deviendra naturel. Prenez votre courage à deux mains! Il ne s'agit pas de dépasser votre peur, mais de décider que votre objectif est plus grand que celle-ci. Et, automatiquement, vous la dépasserez. Marie-Julie veut arriver à faire une intervention intelligente? C'est là-dessus qu'elle doit mettre son focus et son énergie.»

UN NOUVEAU BOULOT? PAS DE PARANO!

«Je trouve toujours très intéressant de voir arriver une nouvelle collègue au bureau, confie Anne, 30 ans. Je suis très curieuse de nature. Sauf que, cette fois, la nouvelle recrue, c'était moi! J'ai changé dernièrement d'emploi et je suis devenue responsable d'une équipe de vendeurs. Je n'avais dirigé personne auparavant. J'étais morte de peur et j'avais l'impression que c'était écrit sur mon front! Je ne savais pas

« PAS DE PARANOÏA! TOUT LE MONDE EST PASSÉ PAR LE PREMIER JOUR, LE SENTIMENT D'INEFFICACITÉ ET L'IMPRESSION DE DÉPENDANCE TOTALE! »

comment me comporter. Le premier jour, on ne sait même pas où est le papier pour l'imprimante. On est aussi dépendant qu'un bébé naissant! Je feignais de m'affairer, mais je me sentais ridicule. Lorsque l'appareil du bureau est venu installer la petite plaque de métal brossé avec mon nom comme directrice, j'avais l'impression d'être un imposteur!»

«Pas de paranoïa! s'exclame Claudine Bergeron. Tout le monde est obligatoirement passé par le premier jour, le sentiment d'inefficacité et l'impression de dépendance totale. Pour être à l'aise le plus rapidement possible: allez voir les collègues qui ne vous ont pas été présentés. Dire clairement qui vous êtes, quel poste vous occupez et d'où vous venez met les choses au clair. Souvenez-vous ensuite que vous avez la responsabilité d'apprendre aux autres comment vous traiter. Si vous vous abaissez parce que vous ne connaissez pas l'ABC de l'endroit, il vous sera difficile par la suite de gagner le respect des autres. Bien que les collègues doivent se montrer compréhensifs, ce n'est jamais une raison de vous laisser aller à ne pas savoir. En réunion, il est préférable d'émettre un avis accompagné d'une formule du genre: "Je ne connais pas tous les faits, mais à la lumière

des informations que je possède..." On vous pardonnera facilement une erreur due à votre manque de connaissance de la culture d'entreprise, alors qu'un commentaire: "Aucune idée" restera longtemps dans les annales. Intéressez-vous également à ce qui se passe autour de vous en posant des questions. Mais attention! le choix des mots est important! Commencez vos questions par "Qu'est-ce que" ou "Comment" plutôt que "Pourquoi". Le cerveau humain interprète ce mot comme une demande de justification. "Pourquoi tu mets ça dans une grande enveloppe?" sous-entend, parfois inconsciemment, "Tu pourrais bien en prendre une plus petite!"; alors que "À quoi sert la grande enveloppe?" apportera aussi une réponse... et vous vous ferez des amis plus facilement!»

UNE DATE AVEC LUI? ZÉRO STRESS!

«Ce n'était évidemment pas la première fois que je rencontrais un gars, raconte Annette, 26 ans, mais, avec Romain, ça a été différent. Le premier soir où nous sommes sortis, il a effleuré mon corps en m'ouvrant la portière de son auto, et j'ai cru m'évanouir! Au resto, je ne mangeais pas. Je ne parlais pas. Je ne respirais pas. C'était la catastrophe. Il me faisait tellement d'effet que j'étais morte de trac! Je me demande encore pourquoi il m'a rappelée... Un miracle!»

«Ce genre de panique est typique, note la thérapeute Annick Demers, qui s'intéresse à la question de l'estime de soi dans les relations amoureuses. Sous des dehors calmes, notre cœur bat la chamade. La peur apparaît lorsqu'on sent qu'il y a un danger; c'est un réflexe humain. Il faut donc que vous alliez à la source. Qu'est-ce qui vous fait peur? Imaginez le pire... pour ensuite l'appivoiser! L'éventualité la plus épouvantable, c'est qu'il vous trouve ordinaire? Mieux vaut le savoir maintenant, non? Dédramatisez au maximum le contexte des premières rencontres. Une fois plus calme, vous pourrez vraiment vous intéresser à Julien/David/Martin. S'il est sensible à vos nombreux charmes, il vous posera des questions en retour, et la conversation filera... comme le temps!» ■

On se calme!

- À l'abri des regards indiscrets, secouez-vous comme une poupée de guenille. Cela enlève la tension et change l'énergie.
- Contrôlez votre respiration. Inspirez en comptant jusqu'à 10, retenez votre souffle en comptant jusqu'à 5 et expirez en comptant jusqu'à 10. Faites le tout trois fois de suite. Le calme remettra de l'ordre dans vos idées!