

Céline Blondel

2^e édition

Mieux communiquer avec soi-même et avec les autres



Comment se faire confiance
et lâcher prise



GERESO

ÉDITION



Mieux communiquer avec soi-même et avec les autres

Développement personnel et efficacité professionnelle

Mieux communiquer avec soi-même et avec les autres

Comment se faire confiance et lâcher prise

Auteur: Céline BLONDEL

Édition 2019

© **GERESO Édition 2017, 2019**

Direction de collection : Catherine FOURMOND

Conception graphique de couverture : Atmosphère

Suivi éditorial et conception graphique intérieure : GERESO Édition

Illustration : © gmast3r/istockphotos.com

www.gereso.com/edition

e-mail : edition@gereso.fr

Tél. 02 43 23 03 53 - Fax 02 43 28 40 67

Reproduction, traduction, adaptation interdites

Tous droits réservés pour tous pays

Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal : Juin 20179

ISBN : 978-2-37890-141-7

EAN 13 : 9782378901417

ISBN numériques :

ISBN eBook : 978-2-37890-312-1

ISBN ePub : 978-2-37890-313-8

ISBN Kindle : 978-2-37890-314-5

GERESO SAS au capital de 160640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577
Siège social : 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France

Dans la même collection :

- 101 bonnes pratiques de management
- 69 règles du succès au travail
- Adieu les problèmes au travail!
- À la conquête de mon bien-être
- Améliorer son efficacité relationnelle
- Communiquer efficacement
- Communiquer en situation de crise
- Comprendre l'évaluation professionnelle
- Crise de motivation au travail ? Rien d'anormal!
- Cultiver l'engagement de vos équipes
- Dix entretiens incontournables en entreprise
- Évaluer les compétences professionnelles
- Être recruté dans les métiers de l'industrie et de l'agroalimentaire
- Former sans stress!
- Gagner en leadership
- Gestion du temps pour managers et professionnels débordés
- L'art de conclure une vente avec la PNL
- Le leadership du cœur
- Le manager de proximité
- Le management bienveillant, accélérateur de performance
- L'entreprise de soi : clé de la réussite entrepreneuriale

www.la-librairie-rh.com

la librairie RH
by GERESE

Dans la même collection (suite):

- Le recrutement gagnant-gagnant
- L'estime de soi au cœur du management
- Les dynamiques de l'intelligence relationnelle
- Les groupes Mastermind : accélérateurs de réussite
- Manager le travail à distance et le télétravail
- Manager l'innovation autrement
- Manager l'intelligence artificielle
- Manager une équipe projet
- Ni hérisson, ni paillason : plus jamais peur des conflits
- Parler en public, être écouté et convaincre
- Prendre la bonne décision individuelle ou collective
- Préparer son futur professionnel
- Prévention des RPS avec la PNL
- Réalité des RPS : actions et solutions
- Recadrer sans démotiver
- (Re)Donner du sens à son management
- Réussir son oral d'examen ou de concours
- Réussir vos entretiens professionnels
- Révélez votre Talent avec l'intelligence prismatique
- Travailler, pour quoi faire ?
- Vers un leadership créatif, efficace et humain

À mes enfants.

Remerciements

Je remercie chacune et chacun des participants aux séminaires que j'ai eu le privilège d'animer en entreprise et grandes écoles, depuis plus de vingt années. Merci à toutes celles et ceux que j'ai accompagnés au cours d'ateliers privés ou lors d'accompagnements individuels ; leur confiance m'a profondément touchée. Tous ont nourri ma pratique et à l'issue de chaque action, je me suis sentie humainement enrichie.

Je suis particulièrement reconnaissante à Luc Gentil, comédien talentueux et ami fidèle ; disponible, pertinent dans ses remarques et commentaires et qui a su m'encourager lorsque le doute s'imposait ! Je remercie d'autres amis... Carole Llorens, relectrice attentive de la première heure et avec qui j'ai, régulièrement, tant de plaisir à coanimer depuis plusieurs années. Roland Moulinet, Valentine Chapus-Gilbert, Jacques Dechance ; Yves Bourron ; Nelly ; Laurence, conseillère avisée ; Véronique et Jean-Marc ; chère Hélène. Et merci à mon compagnon de route pour sa patience !

Je remercie vivement mon éditrice, Catherine Fourmond et son équipe, Raphaëlle, Laurence et Mélodie, qui ont su, avec talent, donner corps à ma réflexion et mon désir de transmettre.

Et enfin un grand merci à Christine Berthonnet et Toussaint (Gérard Curci) qui ont offert les illustrations figurant dans ce livre.

Signification des pictogrammes



Soyons acteurs



Imaginons



Expérience professionnelle



Expérience personnelle

Sommaire

Remerciements	7
Préface	13
Avant-propos	15
Introduction.....	19
Chapitre 1 - Se situer dans l'ici et Maintenant.....	25
La Grande Improvisation	26
L'improvisation théâtrale	27
L'autonomie	29
La réceptivité	31
Les sensations.....	33
L'écoute	35
Nos pensées.....	40
Les distorsions cognitives.....	41
Repérage et transformation de nos pensées distordues.....	42
Chapitre 2 - Partager la scène avec les autres.....	45
Je communique, tu commiques, il ou elle.....	46
« On ne peut pas ne pas communiquer »	47
L'extraordinaire spectacle.....	48
Notre présence corporelle	48
Notre rythme dominant	52
« Lâcher prise »	56
La respiration au cœur des échanges.....	57

La Vie est rythme.....	57
Mécanisme respiratoire	58
Les fonctions de la respiration	60
Le comédien et la respiration.....	61
L'Espace Tiers	66
Le tonus musculaire	70
Avant le langage	71
Éloquence du tonus musculaire.....	73
Chapitre 3 - Occuper sa juste place dans le « jeu ».....	81
Partage de l'espace commun	82
Les différents niveaux de l'espace partagé	83
La tonalité de notre présence	84
La confiance en soi.....	91
La communication interpersonnelle.....	95
L'écoute, clé de voûte de la communication	96
Le triple JE.....	99
Une mécanique d'écoute	99
L'auto feed-back sensoriel.....	103
Chapitre 4 - S'engager dans une dynamique d'action	109
Prendre la parole, au quotidien	110
La stratégie du détour.....	110
La relation mental/corps/voix/énergie	112
Silence : la crainte du « vide »	116
Notre voix.....	119
Mental/corps/voix/énergie vitale : unité indissociable	123
Accueillir des points d'appui complémentaires	124
Remobiliser son énergie	129
Calmer le JE pour apaiser le JEU.....	133
Chapitre 5 - Exercices pour aller plus loin	137
La réceptivité	138
La vue.....	138

L'ouïe	139
L'olfaction.....	140
Le goût.....	141
Le toucher.....	141
Naviguer entre les cinq sens	143
Réceptivité du contexte humain.....	145
L'unité corps/voix/énergie vitale.....	146
Présence corporelle.....	146
Présence vocale	148
De la réceptivité vers une détente profonde.....	152
Respirer	152
Repérage des tensions musculaires.....	156
Libération dynamique des tensions musculaires	157
Une série de rotations, debout.....	159
Une série d'étirements et de mouvements dynamiques.....	160
Se relaxer, s'accorder du temps	161
Conclusion.....	165
Bibliographie.....	167
À propos de l'auteur	169

Préface

Le livre de Céline Blondel est comme une mine précieuse, mise à jour après des années d'expérience théâtrale et pédagogique sur le terrain et qui ont permis à l'auteure de toucher à l'essence même de l'art de la communication.

Comment parvenir à un lien plus juste avec soi-même, avec l'autre, les autres, la société et le monde ? Et comment harmoniser notre esprit, notre cœur et notre corps pour un partage plus ample dans la bienveillance, le respect et la joie ? Cela ne peut se faire, insiste l'auteure, qu'à partir de l'intériorité de chacun, de sa rencontre personnelle avec le souffle qui l'habite.

Elle développe, avec entrain, un point fondamental, à savoir cette expérience intime, sensorielle de « toucher » à cet impalpable espace entre nos inspires et nos expires et qui signe le mystère de la Vie. Il s'accorde aux rythmes de l'univers - les marées, les lois de la nature, le cours du soleil et de la lune... - répétant cette « pause » indispensable entre les diverses séquences de la Vie. C'est cette prise de conscience qui permet, toujours de nouveau, de désencombrer le mental et d'accéder à une fluidité complice entre le corps et ce dernier.

S'entraîner à demeurer attentif à ce mouvement alterné, à « ce point d'ancrage et de recharge » est une expérience revigorante qui mène à un mieux-être avec soi-même et les autres.

La lecture de ce livre - que je recommande vivement - ouvre chez le lecteur des perspectives nouvelles et imprévues sur les modes de la communication à travers des exemples savoureux et percutants. Il vient également nous rappeler qu'il y a, en chacun de nous, un espace sacré, qu'il faut préserver. C'est ce que nous avons de plus précieux.

Sévim RIEDINGER

Psychologue clinicienne et psychothérapeute, chargée de cours à la faculté de médecine de Créteil et auteure du livre « Le monde secret de l'enfant »

