

# 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 (partie 1), puis vous vous pencherez sur l'estime et

l'amour que vous vous portez pour faire en sorte de vous accepter (partie 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 (partie 3). Ainsi, vous réaliserez que vous êtes unique. Vous découvrirez ensuite comme il est ludique de tester de nouvelles façons de communiquer (partie 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 (partie 5).

À la fin de cet agréable parcours, vous constaterez que l'on peut être fier de soi en toute simplicité.

# 1



## Définir son objectif

*« L'homme n'a pas besoin de voyager pour s'agrandir :  
il porte en lui l'immensité. »*

**François René de Chateaubriand**

**L**orsqu'on part en voyage, il est nécessaire d'avoir dans sa besace : une boussole, une carte routière, de l'eau et des biscuits. Les exercices qui suivent vont vous permettre de rassembler tous ces éléments, afin de voyager tranquille et d'arriver à bon port.

Vous commencerez par prendre conscience de l'idée que vous vous faites du charisme (la carte routière). Puis vous ferez le point sur vos valeurs (la boussole), vos croyances (les biscuits) et vos ressources (l'eau).

Ces exercices d'autodiagnostic constituent le bagage indispensable pour un voyage agréable sur le chemin du charisme. Faites-les sérieusement, vous vous donnerez le maximum de chances d'atteindre votre but.

Bonne route !

# Exercice 1 • Le charisme... et vous

Commencez par définir ce que vous entendez par le mot « charisme ».

☞ Suivez les instructions ci-dessous, en prenant le temps de réfléchir quelques minutes à chaque étape.



**1.** Donnez votre définition du charisme.

---

---

---

---

**2.** Entourez parmi les mots ci-dessous ceux qui, selon vous, définissent le charisme.

Grâce	Prestige	Séduction	Ascendance	Aura	Prestance
Fascination	Leadership	Don	Admiration	Respect	
Domination	Admiration	Sympathie	Rayonnement		
Classe	Amour	Puissance	Différence	Popularité	
Attraction	Coquetterie	Attrance	Succès		

**3.** Pensez-vous avoir du charisme ? Pourquoi ?

---

---

---

## 4. Que changera dans votre vie le fait d'avoir davantage de charisme ?

---

---

---

## 5. Faites la liste des personnes que vous trouvez charismatiques (il s'agit de personnalités médiatiques ou d'individus faisant partie de votre entourage).

---

---

---

---

---

### Commentaire

Voici quelques définitions du charisme :

- « *aura indéfinissable que possède quelqu'un, souvent liée à sa prestance, qui est capable de susciter l'adhésion, la fascination d'un grand nombre de personnes*<sup>1</sup> » ;
- « *influence sur les foules d'une personnalité dotée d'un prestige et d'un pouvoir de séduction exceptionnels*<sup>2</sup> » ;
- « *qualité qui permet à son possesseur d'exercer un ascendant, une autorité sur un groupe*<sup>3</sup> ».

1. <http://fr.wiktionary.org>.

2. Larousse Multidico, 2002.

3. Le Petit Robert, 2004.

Nous nous attacherons, dans cet ouvrage, à l'aspect « séduction » du charisme et nous laisserons de côté la facette « pouvoir » ou « autorité ». Le charisme est en effet proche de la séduction, définie comme l'« action, le fait de séduire quelqu'un, de l'attirer irrésistiblement, de le charmer par un pouvoir plus ou moins indéfinissable <sup>1</sup> ».

## Exercice n°2 • Autodiagnostic

Cet exercice va vous permettre de faire le point sur votre « niveau » de charisme. Soyez le plus honnête possible !



Entourez le chiffre correspondant à votre cas pour chacune des situations suivantes.



		Pas du tout	Très peu	Un peu	Beaucoup	Énormément
<b>1</b>	Vous aimez les compliments.	1	2	3	4	5
<b>2</b>	Vous relevez facilement les challenges.	1	2	3	4	5
<b>3</b>	Vous pensez que vous méritez d'être heureux.	1	2	3	4	5
<b>4</b>	Vous aimez être pris en photo.	1	2	3	4	5
<b>5</b>	Le matin avant de sortir, vous vous regardez toujours dans la glace.	1	2	3	4	5
<b>6</b>	Vous appréciez votre corps.	1	2	3	4	5
<b>7</b>	Votre ligne vous convient.	1	2	3	4	5
<b>8</b>	Vous pratiquez régulièrement un sport.	1	2	3	4	5

1. Larousse Multidico, 2002.