

# ÉCHANGER DES BAVARDAGES POUR SE CONNECTER ET PRATIQUER DES COMPÉTENCES SOCIALES

## FICHE D'INFORMATION

conquersocialanxiety.com

Le small talk est la conversation polie que les gens engagent souvent lorsqu'ils se rencontrent, par exemple en commentant le temps qu'il fait, en demandant à quelqu'un comment s'est passé son week-end ou en faisant de petites observations sur leur environnement.

Échanger des bavardages peut aider les personnes souffrant d'anxiété sociale de plusieurs façons. Tout d'abord, cela donne une occasion à faible enjeu de pratiquer des compétences sociales. Les petites conversations sont généralement non menaçantes et peu risquées, ce qui en fait un bon endroit pour pratiquer des compétences sociales sans la pression d'une conversation plus profonde. De plus, le fait d'engager avec succès des conversations informelles peut renforcer la confiance et faciliter l'engagement dans des conversations plus difficiles. Enfin, échanger des bavardages peut conduire à la découverte d'intérêts ou d'expériences partagés, ce qui peut aider à créer un sentiment de connexion et de rapport avec les autres, et peut éventuellement conduire à des connexions plus significatives.

Comment échanger des bavardages ? Voici quelques conseils :

1. Pose des questions ouvertes : Les questions ouvertes invitent l'autre personne à partager davantage sur elle-même et peuvent mener à des conversations plus intéressantes. Voici quelques exemples : "*Qu'est-ce que tu aimes faire pour t'amuser ?*" ou "*Sur quoi travailles-tu ces jours-ci ?*".
2. Utilise l'écoute active : L'écoute active consiste à prêter une attention particulière à ce que dit l'autre personne et à répondre par des questions ou des commentaires réfléchis. Cela peut aider à montrer que tu es intéressé par ce que l'autre personne dit et rendre la conversation plus intéressante.
3. Cherche des points communs : Trouver des intérêts ou des expériences partagés peut constituer un point de départ naturel pour la conversation et aider à créer un sentiment de connexion. Par exemple, si tu remarques que l'autre personne porte un t-shirt d'un groupe que tu aimes aussi, tu pourrais le commenter et entamer une conversation sur la musique.
4. Reste léger et positif : Le small talk n'est pas le moment pour les sujets lourds ou controversés. Reste sur des sujets légers et positifs, comme les loisirs, les voyages ou les films.

N'oublie pas que le small talk est une compétence qui demande de l'entraînement. Ne sois pas trop dur avec toi-même si cela ne se passe pas parfaitement la première fois. Avec le temps et la pratique, engager une petite conversation peut devenir plus naturel et agréable. Par ailleurs, veuillez noter que ces informations ne remplacent pas un avis, un diagnostic ou un traitement médical.