Comment vous calmer rapidement lorsque vous êtes nerveux?

Quels sont vos premiers souvenirs d’un moment assez désagréable ? Désagréable puisque vous étiez nerveux. Un match de football important, à la fin de l’année, pour désigner le premier du championnat ? Un exposé à faire devant un amphithéâtre bondé ? Le jour de l’examen pour votre permis ? Votre premier entretien pour obtenir un travail ? Les exemples sont nombreux et dans chacune de ces situations, connaître les astuces afin de se détendre n’aurait pas été du luxe. Bien que le fait d’être nerveux ne soit jamais très agréable, c’est quelque chose de tout à fait naturel qu’il faut apprendre à maîtriser pour que cela ne devienne pas un handicap. Etre paralysé par la peur arrive à de nombreuses personnes et dans ce cas, il est important d’avoir en tête quelques astuces pour faire retomber la pression. En voici quelques-unes.   &