

# Script Audio Coaching - Leçon 1.1 :

## Surmonter la Peur du Jugement

---

**Titre de l' audio :** Coaching : Transformez la Peur en Confiance **Durée estimée :** 4 minutes **Voix :** [Nom de la voix, ex: "Voix FR-CA Masculine 1" , calme, rassurante, posée]

---

### (0:00 - 0:25) Introduction : Le Dialogue Intérieur

[**SON : Ambiance sonore douce et minimaliste, comme une musique de méditation très légère, qui s' estompe après quelques secondes.**]

**COACH :** "Bonjour. Prenez un instant. Si vous êtes comme la plupart des professionnels qui apprennent une nouvelle langue, juste avant de vous présenter, une petite voix dans votre tête commence à paniquer. 'Vais-je faire une erreur ?' , 'Mon accent est terrible' , 'Ils vont penser que je suis incompetent' .

Aujourd' hui, nous allons apprendre à répondre à cette voix."

---

### (0:26 - 1:30) Déconstruire la Peur : De Quoi Avez-Vous Vraiment Peur ?

**COACH :** "Cette peur du jugement est rarement liée à la langue elle-même. Elle est liée à notre identité professionnelle. Nous avons peur que nos erreurs linguistiques soient interprétées comme un manque de compétence professionnelle. C' est une peur de perdre notre crédibilité, notre statut.

Mais je veux vous proposer un changement de perspective radical. Dans le contexte bilingue de la fonction publique canadienne, faire l' effort de parler sa langue seconde n' est pas un signe de faiblesse. C' est un signe de **leadership** et d' **engagement**.

Chaque fois que vous ouvrez la bouche pour parler français, vous n' êtes pas en train de passer un examen. Vous êtes en train d' envoyer un message puissant : 'Je respecte le bilinguisme' , 'Je m' engage pour servir les Canadiens dans les deux langues' , 'Je suis un leader inclusif' ."

---

### **(1:31 - 2:45) L' Exercice du 'Pire Scénario Réaliste'**

**COACH :** “Faisons un exercice mental. Imaginez le pire scénario *réaliste* lorsque vous vous présentez. Pas un scénario catastrophe, mais ce qui pourrait *réellement* se passer.

Peut-être que vous allez buter sur un mot. Peut-être que vous allez faire une erreur de genre, dire ‘le équipe’ au lieu de ‘l’ équipe’ .

Et alors ? Quelle est la conséquence réelle ?

Est-ce que vos collègues vont éclater de rire ? Très improbable dans un milieu professionnel. Est-ce qu’ ils vont douter de votre capacité à faire votre travail ? Non, car votre CV et votre présence ici prouvent déjà votre compétence.

Le scénario le plus probable est le suivant : ils vont vous écouter avec respect, noter l’ effort que vous faites, et passer à la suite de la réunion. Votre erreur, si vous en faites une, sera oubliée en moins de 10 secondes.

La peur est une montagne dans votre esprit, mais un grain de sable dans la réalité.”

---

### **(2:46 - 3:30) Votre Nouveau Mantra**

**COACH :** “Je veux vous donner un nouvel outil mental, un mantra à vous répéter juste avant de prendre la parole.

Quand la petite voix de la peur commence à parler, répondez-lui calmement avec cette phrase :

**‘Mon objectif n’ est pas la perfection, c’ est la connexion.’**

Répétez-le. ‘Mon objectif n’ est pas la perfection, c’ est la connexion.’

Votre but n’ est pas de parler un français parfait. Votre but est de vous connecter avec les êtres humains qui sont en face de vous. Et la connexion passe par l’ authenticité, pas par la perfection. L’ effort que vous faites est une forme d’ authenticité.”

---

### **(3:31 - 4:00) Conclusion : Le Premier Pas**

**COACH :** “Dans cette leçon, vous allez enregistrer votre présentation. Ce sera peut-être inconfortable. C’ est normal. C’ est le son de votre zone de confort qui

s'agrandit.

Accueillez cet inconfort. C'est la preuve que vous êtes en train de vous transformer.

N'oubliez pas : votre courage de parler est bien plus mémorable que n'importe quelle petite erreur que vous pourriez faire. Vous êtes prêt. Lancez-vous."

**[SON : La musique douce et minimaliste revient doucement pour conclure.]**