

Comment être visible sur le web ?

Être visible sur le web, c'est ce qu'il y a de plus important, si tu veux vendre ton savoir, ton expertise ou ta passion. C'est ce qu'on va voir aujourd'hui dans cette vidéo. Cela te dit d'être visible ? Alors, regarde bien !

Salut, c'est Lorenzo, ton booster de business en ligne. Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui te concerne si tu as les chocottes, si tu as peur d'être visible, si tu as peur de te montrer alors que tu rêves d'impacter le monde.

Tu le sais, si tu n'es pas visible sur le web, si tu ne te montres pas en vidéo, tu risques de passer à côté de ce qui te fait kiffer, surtout de ton idée de pouvoir parler à un maximum de monde, surtout d'aider, d'améliorer la vie des autres. Être visible, on est dans une société aujourd'hui, dans les années 2000, le web c'est la vidéo et si tu n'es pas en vidéo, tu vas passer à côté de beaucoup de choses.

Donc, pourquoi il faut que tu passes ce cap et comment tu vas passer ce cap ? C'est ce qu'on va avoir avec quelques conseils dans cette vidéo.

Je te rappelle, j'ai travaillé pendant 30 ans dans les médias, la radio, la télé. J'ai travaillé dans le monde du show business et être visible forcément, cela fait partie de notre quotidien. Sauf que moi il y a 30 ans de cela, je voulais être visible, mais chaque fois que je parlais, je faisais des castings, je me plantais parce que je n'étais pas moi-même, j'avais peur du jugement, parce que j'avais peur que l'on découvre mon moi authentique. Je voulais me cacher, montrer la meilleure image de moi-même et c'est généralement ce qui se passe quand j'interroge un peu tous les clients de LearnyBox ou toutes les personnes qui veulent se lancer sur le web ou qui ont besoin de faire des vidéos.

Ils disent toujours : « Oui, mais j'ai peur d'être ridicule, j'ai peur de ne pas être crédible, de ne pas montrer forcément la meilleure version de moi-même, etc. » Et tout cela, c'est légitime certainement. On ne va pas rentrer dans le débat psychologique de : « Quand j'étais petit, on m'a enfoncé la tête dans le sol pour dire que j'étais nul », etc.

Mais souvent, toutes les personnes qui ont peur d'être visibles, qui ont peur du jugement, c'est parce que, dans le passé, dans l'histoire, il y a eu quelqu'un qui vous a mis la tête dans le sol et qui vous a empêché d'être visible et d'exister.

Pour cela, c'est un travail de tous les jours. Je dirais que cela doit devenir non pas un travail, mais un amusement de tous les jours. C'est que vous devez retrouver votre essence d'enfant qui s'en fiche qu'on le juge. Je dis bien l'enfant avant qu'on lui donne des règles et des dogmes. L'enfant qui s'en fiche d'aller jouer, d'aller prendre des cailloux, de les jeter sur la terrasse, peu importe. Vous devez retrouver cette âme d'enfant.

C'est plus facile à dire qu'à faire, mais vous devez vous entraîner à parler aux gens, exactement comme je le fais là. Je fais une vidéo - sans forcément la diffuser - mais juste brancher la vidéo et parler.

Déjà, vous vous amusez à parler. Je dis bien « vous amusez », amusez-vous à parler d'un thème. Au début, parlez d'un thème pendant 3 minutes, mais ne pensez pas à vous pendant que vous parlez. Si j'étais en train de penser à moi au moment présent où je vous parle, je ne pourrais pas être pleinement avec toi. Je ne peux pas être pleinement avec toi et penser à moi en même temps, c'est impossible. Le cerveau ne fait pas la différence. Donc, tu dois absolument être connecté à ton audience.

Là, je ne suis pas en train de parler à un bout de plastique ou une caméra, je suis en train de parler à l'audience. Toi, tu es en train de parler. Bien sûr, tu vas avoir plusieurs personnes dans cette audience, mais si tu oublies le nombre de personnes qu'il y a derrière et tu te dis que l'audience est une personne, tu parles à ta meilleure amie, l'audience tout simplement. Cette audience-là, dis-toi que c'est ton meilleur ami, dis-toi que c'est peut-être un enfant qui te parle, une personne âgée qui est bienveillante et qui a envie de t'écouter. Pourquoi ? Parce que quand je vais te dire qu'en fait, les gens qui vont regarder ta vidéo à 90 %, ce sont des gens qui ont le problème ou le désir ou la douleur que tu vas combler. Ils ne vont pas regarder la vidéo, si tu ne les intéresses pas. Tu es d'accord que si ton sujet ne les intéresse pas, ils ne vont pas regarder la vidéo juste pour te détruire, juste pour te juger.

Et au pire, s'il y en a qui te jugent, qui te disent : « Elle est nulle ta vidéo, etc. » Qui sont-ils pour juger ? Ce ne sont pas gens que tu connais, ce ne sont pas des gens qui font partie de ta famille. Cela fait partie du monde de tous les jours. Il y tous les jours des gens qui disent : « Tu as vu, tu as mis des fringues jaunes, alors que moi j'aime le rouge. Tu as vu ta tête ? » Toujours des gens pour critiquer ! Sauf que ces gens-là, ils se planquent derrière un écran d'ordinateur, derrière un téléphone. Ils ne sont jamais sur la scène, ils ne sont jamais visibles les gens qui critiquent. Les gens qui critiquent ne sont jamais des gens bienveillants qui sont visibles. Toi, tu as décidé d'être visible, tu as décidé de te montrer.

Commence à t'entraîner en parlant, non pas face caméra, parce que cela peut te faire peur, mais parle par exemple à quelqu'un à côté de toi. Commence à parler avec quelqu'un, cela va être un peu ton cobaye à qui tu vas parler. Au lieu de parler à la caméra, tu parles à quelqu'un. Commence comme cela.

D'ailleurs, dans ta première vidéo, si tu as du mal à t'exprimer, à être visible - parce que ce que je vais te demander à la fin de cette vidéo, c'est de faire pause et de prendre ton smartphone et de commencer une vidéo où tu vas expliquer qui tu es : « Je m'appelle untel, je suis thérapeute, je suis coach, je suis passionné de scrapbooking ou de jardinage. Mais moi, j'ai un gros problème, c'est que j'ai du mal à être visible, parce que j'ai toujours peur qu'on me juge et toujours peur d'être ridicule, etc. »

En disant cela, tu vas te montrer vulnérable, c'est-à-dire que tu vas te montrer tel que tu es avec ton authenticité. La vulnérabilité, c'est le meilleur outil et c'est la meilleure arme pour détruire les critiques, parce qu'à partir du moment où tu donnes... En gros soit ta vulnérabilité avec ta sincérité authentique à parler avec ton émotion du moment, quand tu as peur, si tu as peur tu le dis : « C'est ma première vidéo, mon pire calvaire, c'est de me montrer en caméra. J'ai du mal à parler à une caméra, mais je fais cette vidéo, parce que j'ai un message à vous faire passer. J'ai quelque chose de fort à vous montrer et je sais que je peux vous aider si vous avez tel et tel problème, parce que je suis thérapeute, parce que je suis expert dans tel domaine.

Je peux vous aider. Mais mon gros problème, c'est d'être visible, c'est de faire des vidéos, c'est parler, parce que cela me fait peur. Je vais au-delà de ma zone de confort et je vous fais cette première vidéo. »

Rien que je viens de faire là, si vous faites cela, vous parlez avec votre cœur, vous allez pouvoir toucher votre audience, parce que votre audience s'en fiche de votre expertise. Elle va avoir besoin de votre expertise pour régler son problème, mais la première chose qu'elle va regarder c'est vous, c'est toi qui regarde cette vidéo, c'est toi avec ton cœur. Ensuite, très rapidement, elle va dire : « Ok, qu'est-ce que tu as à me proposer ? » Montre ta vulnérabilité et c'est comme cela que tu vas éliminer ta peur d'être visible.

La deuxième astuce que je te donne, c'est marre-toi un peu. Souvent tu es centré sur toi et quand on est centré sur soi, on est mal à l'aise, parce que quand on regarde son nombril et qu'on a déjà pas confiance en soi, on se trouve plein de défauts. Donc, on est notre propre miroir et critique. On se dit que, comme nous on ne s'aime pas, les gens ils ne vont pas nous aimer, donc on ne fait rien.

Moque-toi un peu de cela, moque-toi de ta situation. Sois un peu plus léger, rigole. Même avant de commencer une vidéo, commence à te marrer. Fais-toi aider par quelqu'un qui est à côté de toi. Ne reste pas dans l'excuse que tu ne peux pas d'être visible. C'est la pire de choses. Finalement, tu peux t'accommoder de cette excuse-là. Moi je te dis, si tu veux impacter le monde et aider les autres et améliorer la vie des autres, c'est ton cheval de bataille, sors-toi les doigts et puis, vas-y, passe à l'action, arrête de te prendre la tête et fais cette vidéo. Fais cette vidéo.

A la fin de cette vidéo, je te demanderai un truc : tu prends ton smartphone, tu vas expliquer qui tu es, ce que tu fais, mais pourquoi tu as du mal à être visible. Explique-le et balance cela sur ta chaîne. Après tu diras : « Je vous ferai d'autres vidéos dans l'avenir et j'espère que vous inscrirez sur ma chaîne. C'était un grand moment que j'ai passé. Merci d'avoir suivi cette vidéo ! » Vous voyez ? Parlez avec votre cœur tout simplement. Même si vous êtes dans un milieu professionnel, même si vous pensez que les pros vont vous juger, vous êtes la seule personne qui a le droit de vous juger.

Mais si vous passez à l'action, vous allez voir, vous allez vous juger avec beaucoup de bienveillance. Passez à l'action, vous allez vous kiffer. Vous allez kiffer faire des vidéos. Commencez avec regard hors caméra. Vous parlez avec quelqu'un, puis après à un moment donné, vous imaginez que cette personne elle est derrière la caméra et tu lui parles comme cela tout simplement.

Like, partage, si tu penses que tu as des amis à toi qui ont cette problématique de visibilité et de peur du jugement, partage cette vidéo. Sous cette vidéo aussi, je vais te mettre un lien pour aller voir une série de vidéos que j'ai créée pour justement être plus à l'aise en vidéo. Cela peut vraiment t'aider, parce que j'approfondis certaines techniques qui peuvent te faire passer à un autre niveau.

Salut, c'était Lorenzo Pancino, ton booster de business en ligne. À très vite ! Ciao !