

Sortez du harcèlement et gagnez
confiance en vous en **1 SEMAINE**

Get out of harassment and gain
self-confidence in **1 WEEK**

L'ebook, « Sortez du harcèlement et gagnez confiance en vous en 1 semaine » a été déposé à la SACD en mars 2020. L'auteur n'est pas responsable du résultat obtenu par le lecteur. Il est également protégé par le code de propriété intellectuelle qui interdit toute reproduction, ou copie partielle ou intégrale, sans le consentement de l'auteur, Jérémie Villalobo, au risque de poursuites civiles ou pénales pour atteinte au droit d'auteur.

The ebook, "Getting out of harassment and gaining self-confidence in 1 week" was submitted to SACD in march 2020. The author is not responsible for the result obtained by the reader. It is also protected by the intellectual property code which prohibits any reproduction, or partial or complete copy, without the consent of the author, Jérémie Villalobo, at the risk of civil or criminal prosecution for copyright infringement.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM



1

Sortir du harcèlement est-ce possible ?

Is it possible to get out of harassment?

Le harcèlement c'est quoi ? Le site : nonauharcelement.education.gouv.fr/donne la définition suivante :

« Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique. »

L'harcèlement est une violence qui se trouve autant en milieu scolaire qu'en entreprise.

Le harcèlement en France est considéré comme un délit passible de peines de prison.

Peut-on en sortir ?

OUI ! Cela peut changer et doit changer. Subir du harcèlement peut s'arrêter et parfois plus rapidement que l'on pense.

What's harassment? The site : nonauharassment.education.gouv.fr/d gives the following definition :

« Harassment is defined as repeated violence that can be verbal, physical or psychological. »

Harassment is a form of violence that can be found both in schools and in the workplace.

Harassment in France is considered an offence punishable by prison sentences.

Can we get out of this?

YES! And that can and must change. Being harassed can stop and sometimes faster than you think.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

Et que ce soit pendant vos études ou à votre travail. Et je sais de quoi je parle, puisque durant ma scolarité j'ai moi-même subi du harcèlement moral et physique. Puis un jour, j'ai enfin eu un déclic. Il arrive un stade où on a seulement deux choix. Continuer et en subir les conséquences, pour arriver, c'est triste à dire mais c'est la réalité, au suicide. Ou alors essayer de faire les choses différemment. Et c'est ce choix là que j'ai fait. Je n'avais rien à perdre. Il fallait que ça change. Il fallait que JE change. Je vais peut-être vous choquer en disant cela. Mais effectivement, lorsque j'ai subis du harcèlement c'était en partie de ma responsabilité. Pourquoi ? Parce que mon attitude, était celle d'une « victime ». Et une victime attire son harceleur. On peut facilement faire le lien avec le triangle de KURPERMAN (Persécuteur, Victime et Sauveur).

Mais ceci n'est pas de notre faute. Les comportements que nous avons ont été développés petit à petit, de notre naissance jusqu'à aujourd'hui. Ils sont devenus inconscients et ont été appris afin de s'intégrer à un groupe : c'est ce qu'on appelle l'intelligence sociale. Il est important d'être conscient que si ces comportements ne sont pas adaptés à la société, alors l'intelligence sociale est faible et par conséquent plus les chances d'être considéré comme une victime par un persécuteur augmentent.

Il y a donc un travail à faire sur soi, et voici 3 petites choses qui vous permettront de transformer votre attitude et ainsi d'être plus à l'aise dans vos interactions avec les autres.

Nevertheless, whether it is during your studies or at work. In addition, I know what I am talking about, since then, during my schooling; I have been under moral and physical harassment. Then one day, I finally got a click. There comes a point where you only have two choices. To continue and suffer the consequences, to arrive, sad to say, but that is the reality, at suicide. Alternatively, try to do things differently. Moreover, I made that choice. I had nothing to lose. I had to make a change. I had to change. I may shock you by saying this. But yes, when I was harassed, it was partly my responsibility. Why was that? Because my attitude was that of a "victim". In addition, a victim attracts her stalker. We can easily make the connection with KURPERMAN's triangle (Persecutor, Victim and Saviour).

However, this is not our fault. The behaviors we have developed gradually, from our birth to the present day. They have become unconscious and they learned in order to integrate into a group: this is called social intelligence. It is important to be aware that if these behaviours are not adapted to society, then social intelligence is low and therefore the chances of being considered a victim by a persecutor increase.

Therefore, there is work to be done on yourself, and here are 3 little things that will help you change your attitude and thus be more comfortable in your interactions with others.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

1-Observer pour reproduire :

Observer dans votre entourage, ou à l'endroit où vous subissez le harcèlement, les personnes qui sont « populaires » c'est à dire celles qui s'entendent bien avec une majorité de personnes. Comment se comportent-ils ? Comment font-ils passer leurs messages (et non pas ce qu'ils disent, la forme est souvent plus importante que le fond) ? Comment se tiennent-ils ? Etc... **Pour travailler sur votre attitude, vous pouvez vous inspirer des gens dont certains traits de caractère vous inspirent.** Inutile d'être envieux d'une personne plus confiante que vous en apparence. Au contraire devenir son ami est la chose la plus intelligente à faire. Votre entourage a une influence directe sur votre comportement.

2-Tenez-vous droit et soyez ouvert :

La façon dont vous vous tenez indique aux autres comment vous vous sentez. Si vous êtes complètement avachi vous reflèterez une personne en manque de confiance, fermée au monde. Il faut au contraire donner l'image d'une personne ouverte.

Imaginez un triangle qui passe du sommet de votre crâne à vos deux épaules. Le but est que ce triangle soit le plus grand possible. Attention à ne pas mettre les épaules en arrière vous seriez ridicule. Ce triangle représente votre ouverture aux autres.

Ensuite pour se tenir vraiment bien droit il y a une astuce très efficace. Là encore vous allez devoir imaginer, cette fois, un fil attaché au sommet de votre crâne qui vous tire vers le haut. Vous ne pouvez donc pas basculer la tête en arrière ou en avant.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

1-Observer to reproduce :

Observe your surroundings, the people who are "popular", these are the one that get along with a majority of people. How do they behave? How do they get to communicate across (not what they say, the form is often more important than the substance)? How do they behave? Etc... To work on your attitude, you can get inspiration from people with certain aspect of their character that can inspire you. There is no need to be envious of someone who is more confident than you appear. On the contrary, becoming his friend is the smartest thing to do. The people around you have a direct influence on your behavior.

2 Stand up straight and be open:

The way you stand tells others how you feel. If you are completely slumped you will reflect a person who is insecure and closed off from the world. On the contrary, you should give the image of an open person.

Imagine a triangle that runs from the top of your head to both shoulders. The goal is to make this triangle as large as possible. Be careful not to put your shoulders backwards, you would be ridiculous. This triangle represents your openness to others.

Then to stand really upright there is a very effective trick. Once again you will have to imagine, this time, a thread attached to the top of your skull that pulls you upwards. Therefore, you can't tilt your head backwards or forwards.

D'ailleurs pour ceux qui ont la possibilité de faire un shooting photo c'est une excellente idée. D'une part, il permet d'avoir de belles photos de soi et donc de reprendre confiance en son image. D'autre part un bon photographe va vous diriger pour que la photo reflète une personne à l'aise. Ça vous en apprendra davantage sur le langage corporel.

3-Adapter votre niveau d'énergie :

Si vous avez une énergie basse, pour les autres vous serez facilement ennuyeux. Toutefois, calibrez (Le calibrage est toujours important dans les interactions avec les autres) votre niveau d'énergie à celui des personnes avec qui vous communiquez.

Sachez aussi que l'énergie est contagieuse. Si vous êtes enthousiaste, il y a de forte chance que ceux qui sont à vos côtés le deviennent à leur tour. Si vous êtes plein de bonne humeur et que vous avez envie de rire, les autres vous suivront sans doute aussi.

J'ai remarqué que souvent l'énergie la plus forte prend le monopole du groupe. Si une personne est très très triste, les autres le seront aussi, puisque l'énergie la plus forte est une énergie basse. Et inversement. En conclusion, ne soyez pas mollaillon.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

For those of you who have the possibility to do a photo shoot, this is a great idea. Nevertheless, it allows you to have beautiful pictures of yourself and thus regain confidence in your image. On the other hand, a good photographer will orientate and manage you so that the photo reflects a person at ease. This will teach you more about body language.

3-Adapt your energy level :

If you have a low energy level, for others you will be easily annoyed. However, calibrate (Calibration is always important in interactions with others) your energy level to that of the people you are communicating with.

Also, be aware, energy is contagious. If you are enthusiastic, if you make sure to have the right person around you will become enthusiastic as well. If you are in a good mood and you feel like laughing, others will probably follow you.

I have noticed that often the strongest energy often takes over the group. If one person is very sad, the others will be sad too, because the strongest energy can influence their environment, vice versa. In conclusion, don't be a follower.

2

Etat d'esprit State of mind

Certaines personnes ont eu la chance d'avoir un environnement propice au bon développement de cet état d'esprit. Ils sont charismatiques. D'autres n'ont pas eu cette chance. Mais il n'est jamais trop tard. Vous pouvez tout optimiser dans votre vie. Vous vous trouvez trop timide ? Il y a des cours de confiance en soi. Vous n'aimez pas votre façon de vous habiller ? Il y a des cours aussi pour ça. Vous n'aimez pas votre boulot ? Qu'attendez-vous pour en trouver un qui vous corresponde ? Il y a toujours un moyen d'améliorer sa vie. Comme il y a toujours un moyen d'améliorer son état d'esprit. Voilà quelques astuces pour atteindre un meilleur état esprit :

1-La capacité à influencer son environnement :

Une personne capable d'influencer son environnement ne subit plus celui-ci.

Cela commence par le fait de gérer l'énergie d'un groupe sans que les possibles énergies négatives ne vous affectent grandement.

Mais ça passe aussi par le fait que de part votre énergie positive, celle-ci soit impulsée et partagée au groupe afin que ce dernier adopte un bon état d'esprit.

Some people have been fortunate enough to have an environment conducive to the proper development of this state of mind. They are charismatic. Others have not been so fortunate. However, it is never too late. You can optimize everything in your life. You think you are too shy ? There are self-confidence classes. You do not like the way you dress. There are classes for that, too. You do not like your job. What are you waiting for to find one that suits you? There is always a way to improve your life. Just like there is always a way to improve your state of mind. Here are a few tips on how to achieve a better state of mind :

1-The ability to influence your environment :

A person who is able to influence his environment is no longer subject to it. It starts by managing the energy of a group without the possible negative energies affecting you greatly. But it also involves the fact that your positive energy is impelled and shared with the group so that it adopts a good state of mind.



Jérémie Villalobo
Coach & Préparateur Mental

CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

2- Se remonter le moral :

Cette capacité permet de mieux sortir de situations psychologiquement douloureuses. Face à un échec, vous aurez toujours deux choix : vous plaindre ou recommencer jusqu'à la réussite. La vie est faite d'échecs. Il n'y a que comme ça que l'on apprend. Vous avez le droit d'échouer. Cela fait partie de l'apprentissage de la vie. De chaque échec vous devez tirer des leçons.

3- Avoir un regard objectif :

Savoir rationaliser, prendre du recul vous permettra d'avoir un regard plus pertinent sur une situation. Souvent notre perception se retrouve brouillée par nos émotions.

En Programmation Neuro-Linguistique, la technique utilisée est la dissociation.

Par exemple : Une personne développe une phobie scolaire. Elle ne va plus à l'école quitte à sacrifier son avenir par peur d'y retrouver ses harceleurs.

L'objectif est d'imaginer la situation qui nous fait souffrir et de visualiser le comportement que l'on aimerait adopter pour finalement l'intégrer.

4-Savoir se remettre en question :

Une personne étant capable de se remettre en question est une personne qui sera plus apte à recevoir les critiques. Se remettre en question est le moyen d'évoluer le plus efficace. Une personne ayant le bon état d'esprit est capable de se remettre en question tous les jours et d'en tirer des leçons qu'elle appliquera dans sa vie.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

2- Lift someone's spirit :

Cheers up yourself, allows you to feel better and gives yourself the power to get out any painful situation. Facing by my failures, you will always have two choices: complain or start again until you succeed. Life is made of failures. You have the right to fail. That is part of the game. From every failure, you have to learn something.

3-Have an objective look :

Knowing how to rationalize, taking a step back will allow you to have a more relevant view of a situation. Often our perception is blurred by our emotions.

In Neuro-Linguistic Programming, the technique used is dissociation. For example: A person develops a school phobia. He no longer goes to school, even if it means sacrificing his future for fear of finding his stalkers there. The objective is to imagine the situation that makes us suffer and to visualize the behaviour we would like to adopt in order to finally integrate it.

4-Knowing how to question yourself :

A person who is capable of questioning himself is a person who will be better able to receive any advices, and won't see this as a critics but as a suggestions to achieve a goal. Questioning oneself is the most effective way to evolve. A person with the right frame of mind is able to question himself every day and to draw lessons from it, and this can be useful in he/her life.

5-Ne pas être démonstratif :

Si vous êtes quelqu'un de bien vous n'avez pas besoin de le montrer. Une personne sympa ne va pas tout faire pour montrer qu'elle l'est. Si vous êtes vraiment une bonne personne, les autres le verront automatiquement.

6-S'adapter à l'environnement :

C'est cette capacité à s'adapter à son environnement qui fera en sorte que vous en ferez partie. Dans certains clubs branchés, il y a un certain dress code à respecter. Vous remarquerez que les groupes d'amis qui se fréquentent régulièrement ont souvent le même style vestimentaire voir parfois les mêmes habits. Alors oui, il faut respecter certains codes vestimentaires, mais rien n'empêche d'avoir une certaine touche d'originalité pour affirmer votre personnalité.

C'est aussi cette capacité à vous intéresser aux autres dans une démarche de sincérité. Les gens adorent qu'on s'intéresse à eux, sachez-le.

7-Ne pas se laisser intimider par son environnement :

Si vous considérez que les autres ont plus de valeur que vous, que vous les mettez sur un piédestal, ceci aura des conséquences. Le principe à assimiler : la valeur de toute personne est de 1, aucune autre personne n'a de valeur supérieure ou inférieure.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

5-Don't be demonstrative :

If you are a good person you don't need to show it. A nice person is not going to do everything to show that they are nice. If you are really a good person, others will automatically see it.

6-Adapt to the environment :

Being flexible and have the capacity to adapt to any situation in your environment that will make you part of it. In some trendy clubs, there is a certain dress code to respect. You will notice that groups of friends who hang out regularly, often have the same way of dressing up, sometimes they even have the same taste and clothes. So yes, you have to respect certain dress codes, but nothing prevents you from having a certain touch of originality to assert your personality.

It is also this ability to take an interest in others in a sincere way. People love to be interested in themselves, just know that.

7-Don't let yourself be intimidated by your environment:

If you consider that, others are more valuable than you are that you put them on a pedestal, this will have consequences. Principally to assimilate: Everybody has a specific value on earth, everyone have his or her place in the society, and no other person has a higher or lower value.



8-Ne pas chercher à plaire :

Les gens en quête d'approbation témoignent d'un vrai manque de confiance en eux. Si vous savez que vous êtes une personne attirante pourquoi essayer de le prouver ? Une personne qui ne cherche pas à plaire mais simplement à être elle-même, quitte à ne pas être appréciée par tout le monde, est plus charismatique car elle témoigne d'une forte personnalité. Faites ce que vous avez vraiment envie de faire, et faites-le uniquement pour vous. Soyez égoïste, pensez à vous. Être égoïste pour mener votre vie ne veut en aucun cas dire que vous ne prendrez plus soin de votre entourage. Au contraire, ceci est très important pour mener une vie saine. De plus, être égoïste vous aidera à développer votre sens des priorités.

Qu'est ce qui est vraiment important pour vous ? Toujours chercher à faire les choses pour les autres et non pour vous peut être un véritable danger. Je vais vous raconter une petite anecdote pour illustrer ce danger.

C'est l'histoire de Marie, petite fille sage qui fait tout pour plaire à ses parents. Dans la famille tout le monde fait du droit. Est-ce que c'est ce qu'elle veut vraiment ? Non. Mais c'est l'unique façon de rendre ses parents fiers d'elle, c'est ce qu'elle pense en tout cas. Alors elle passe le bac, puis s'inscrit en fac de droit. Chaque année le travail devient de plus en plus pénible. Fournir des efforts pour quelque chose qui ne lui correspond pas devient de plus en plus difficile. Mais elle redouble d'efforts pour maintenir le cap. Le résultat de la quatrième année arrive. Elle apprend qu'elle vient d'échouer. Une grande colère monte en elle. Toute la tension qu'elle accumulait années après années pour plaire à ses parents vient d'exploser... Elle rentrera en phase de dépression et en sortira après 10 ans.

Ceci est un cas extrême mais qui montre bien l'importance de faire des choix pour soi et non pour les autres. **Votre bonheur ne dépend que de vous.**



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

8-Don't try to please :

People seeking approval show a real lack of self-confidence. If you know you are an attractive person why try to prove it? A person who does not seek to please but simply to be himself, even if he is not appreciated by everyone, is more charismatic because he shows a strong personality. Do what you really want to do, and do it only for yourself. Think of yourself, be selfish. Being selfish in leading your life does not mean that you will no longer take care of those around you. On the contrary, this is very important for leading a healthy life. Moreover, being selfish will help you to develop your sense of priorities.

What is important to you? Always trying to do things for others and not for yourself can be a real danger. I will tell you a little anecdote to illustrate this danger.

This is the story of Marie, a wise little girl who does everything to please her parents. Everyone in the family is a lawyer. Is this what she really wants? No. However, it is the only way to make her parents proud of her, and it was the way she thinks anyway. Therefore, she is taking her GED and then going to law school. Every year the work gets harder and harder. It is getting harder and harder to work for something that does not suit her. However, she redoubles her efforts to stay the course. The result of the fourth year is coming. She learns that she has just failed. A great anger rises within her. All the tension she has been building up year after year to please her parents has just exploded... She will go into depression and come out of it after 10 years.

This is an extreme case but it shows the importance of making choices for oneself and not for others. **Your happiness depends only on you.**

3

Vos croyances Your beliefs

1-Les croyances limitantes :

Les croyances limitantes sont celles qui vont vous bloquer, qui vont vous empêcher de faire certaines choses dont vous aurez envie. Repérez-les, et faites en sorte de vous en débarrasser en les inversant.

On les repère par des :

-Pas/plus d'espoir : « C'est trop tard » « Ça ne sert plus à rien toute façon »

L'inverse : « C'est encore possible »

1-Limiting beliefs :

Limiting beliefs are those that will block you, that will prevent you from doing certain things you want to do. Identify them, and make sure you get rid of them by reversing them.

They are identified by:

-No/no hope: "It's too late" "It's no use anyway"

The opposite: "It's still possible »



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM

JEREMIE-VILLALOBO.COM



2-Détruire une croyance limitante :

1- Dites votre croyance limitante en une phrase :

Exemple :

« Je suis timide car je ne sais pas communiquer.»

2- En quoi est-ce un problème pour vous ?

Il faut bien comprendre que « Je suis timide » est une chose, et « je ne sais pas communiquer » en est une autre. Ceux sont deux croyances différentes.

3- Comment transformeriez vous ces croyances de manière positive ?

Exemple : « J'améliore ma communication chaque jour, en me sentant de plus en plus confiant(e).»

4- Comment vous sentiriez-vous avec cette nouvelle croyance ?

Quelles en seraient les conséquences dans votre vie ?

5- Cherchez des exemples qui contre disent votre ancienne croyance limitante.

Pour cela vous pouvez faire appel à votre vécu personnel, celui de votre entourage, ou autres. Dans cet exemple je chercherais des personnes timides ou introverties qui savent bien communiquer.

2-Destroying a limiting belief :

1-Say your are limiting belief in one sentence:

For example:

"I'm shy because I can't communicate."

2- Why is this a problem for you?

It is important to understand that "I am shy" is one thing, and "I don't know how to communicate" is another. Those are two different beliefs.

3- How would you transform these beliefs in a positive way?

Example: "I improve my communication every day, feeling more and more confident."

4- How would you feel with this new belief? What would be the consequences in your life?

5- Look for examples that contradict your old limiting belief.

For this you can call upon your personal experience, that of your entourage, or others. In this example I would look for shy or introverted people who know how to communicate well.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM

JEREMIE-VILLALOBO.COM

3-Les ressources :

Identifiez les croyances qui vous font avancer et notez les. Laissez un espace entre chacune d'elles.

« Je suis très doué(e) à ceci... » « J'adore faire cela ... »

« Je suis quelqu'un de très... » « J'ai une grande capacité à... »

Puis reprenez les croyances limitantes que vous devez avoir transformé en croyances ressources. Mettez-les entre chaque espace. Cela donne

« Je suis très doué à ceci... » « Croyance limitante transformée en croyance ressource 1 » « J'adore faire cela ... » « Croyance limitante transformée en croyance ressource 2 » « Je suis quelqu'un de très... » « Croyance limitante transformée en croyance ressource 3 » « J'ai une grande capacité à... » (...)

Affichez-les à un endroit visible. Et recopiez-les sur un autre bout de papier que vous aurez constamment sur vous. Pourquoi alterner les croyances transformées et les croyances positives ? Le but ici est de tromper votre cerveau, et ainsi de renforcer vos croyances ressources.

4- Application « Sublimessage »

Vous pouvez trouver sur internet libre de droit une application de « Sublimessage ». Elle diffuse les phrases sur votre écran. Celles-ci vont toucher directement votre inconscient. N'utiliser pas de négation dans les phrases que vous mettez. Faites en sorte que chaque phrase soit courte. « Je suis heureux. » « Je dors bien. »



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

3-Resources :

Identify the beliefs that move you forward and write them down. Leave a space between each of them.

"I'm very good at this... "I love to do this... »

"I'm a very... "I have a great ability to..." »

Then go back to the limiting beliefs that you must have transformed into resource beliefs. Put them in between each space. The result is

"I'm very good at this... "Limiting belief turned into resource belief 1." "I love doing this..." "Limiting belief turned into resource belief 2
"I'm a very good at this... "Limiting belief turned into resource belief 3
"I have a great ability to... » (...)

Post them in a visible place. And copy them onto another piece of paper that you will carry with you at all times. Why alternate transformed and positive beliefs? The goal here is to deceive your brain, and thus strengthen your resourceful beliefs.

4-"Sublimessage" application :

You can find a "Sublimessage" application on the Internet free of charge. It broadcasts the sentences on your screen. These will directly touch your unconscious. Do not use negation in the sentences you put. Keep each sentence short. "I am happy. "I

4

Savoir répondre aux vannes et « insultes »

Knowing how to respond to valves and « insults ».

La chose importante ici est toujours l'état d'esprit. Il faut en effet mettre votre égo de côté si vous souhaitez avoir la bonne réaction par la suite. Pourquoi ? D'une part, vous allez déjà être affecté, et que vous disiez quelque chose ou non, cela se verra. D'autre part, vous allez chercher à vous justifier et contredire l'autre en argumentant. Ca ne ferait que lui donner du crédit.

Alors comment répondre ?

Dans les deux cas il faudra répondre presque instantanément. Sinon l'effet n'est plus le même.

La première est d'aller complètement dans le sens de la personne et d'être dans l'**autodérision** en amplifiant la critique.

Exemple : « Tu es vraiment hyper moche. »

Réponse :

« Et t'imagines même pas sans maquillage ! »

« Tellement! Ils se sont inspirés de moi pour Shrek tu savais ? »

Là, vous montrez que vous vous en moquez complètement. Et vous êtes capable de vous auto-vanner. Et ca vous fait même sourire ou rire.

The important thing here is always the state of mind. You have to put your ego aside if you want to have the right reaction later on. Why is that? For one thing, you're already going to be affected, and whether you say something or not, it will show. On the other hand, you will try to justify and contradict the other by arguing. That would only give him or her credit. So how do you respond?

In both cases you will have to respond almost instantly. Otherwise the effect is no longer the same.

The first is to go completely in the direction of the person and to be in the **self-mockery** by amplifying the criticism.

Example: "You're really ugly. »

Answer:

"And you can't even imagine yourself without makeup! »

"So much! They based Shrek on me, did you know? »

Now you are showing that you do not care. In addition, you are capable of self-vanning. Moreover, it even makes you smile or laugh.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

Pour la deuxième façon c'est de retourner la vanne ou l'insulte contre l'autre.

Avec le même exemple :

« Jaloux... »

« J'essaye de descendre à ton niveau mais c'est compliqué. »

Vous pouvez rajouter à chaque fois le petit sourire avec le petit clin d'oeil qui montre que vous ne prenez pas cela au sérieux.

Pour s'entraîner à la répartie, j'aime beaucoup regarder des films ou des vidéos.

Il y a une très bonne réplique de Bradley Cooper dans Limitless, à 12 minutes qui est légèrement différente. Je vous laisserais voir par vous-même.

Regardez les battles de rap est aussi une bonne idée, évidemment, le film 8 miles avec Eminem est incontournable. Eminem est LA référence.

Parfois vous ne saurez peut-être pas quoi répondre sur le moment. C'est normal, se faire surprendre cela arrive. Lorsque vous rentrez chez-vous, réfléchissez simplement à tout ce que vous auriez pu dire. La répartie c'est comme un muscle, plus vous réfléchissez à ce que vous auriez pu répondre, plus vous deviendrez efficace les prochaines fois.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

The second way is to turn the valve or insult the other one.

Using the same example:

"jealous..."

"I'm trying to get down to your level, but it's complicated. »

You can always add the little smile with the little wink that shows that you are not taking it seriously.

To practice my repartee, I like to watch movies or videos.

There is a very good punchline of the actor Bradley Cooper in a movie that name 'Limitless', 12 minutes long, which is slightly different. I'll let you see for yourself.

Watching rap battles is also a good idea, of course, the movie 8 miles with Eminem is a must. Eminem is THE reference.

Sometimes you might not know what to say at the time. It's normal, being surprised it happens. When you get home, just think about everything you could have said. Repartee is like a muscle, the more you think about what you could have said, the more effective you will be next time.



5

L'importance de l'environnement

The importance of the environment

Non il ne s'agit pas de météo, mais de ce qui vous entoure. Les lieux dans lesquels vous passez la plupart de votre journée. A quoi consacrez-vous votre temps ? Il est évident que si vous passez toutes vos journées avec des gens qui dépriment, vous allez vous aussi déprimer. On reflète notre entourage. Je vous le promets, vous pouvez être la personne la plus heureuse au monde. Je vous mets dans une salle pendant 1 semaine avec seulement des personnes déprimées, à la fin vous serez dans le même état d'esprit qu'eux. Dans la vie, il est très important de soigner son environnement. Entourez vous de personnes qui seront là pour vous soutenir et qui croient en vous peu importe ce que vous décidez ou faites. Bref, des personnes qui savent faire preuve de bienveillance.

L'environnement c'est aussi ce que vous regardez.... :

Alors on évite les films et les séries tristes, qui vous font déprimer. Et on privilégie des films, des séries comiques ou des vidéos drôles. Vous comprendrez rapidement que le fait de regarder des choses positives vous feront du bien. D'ailleurs cela fera aussi travailler votre humour/répartie.

...Et ce que vous écoutez. :

Créez vous ce que j'appelle une playlist du bonheur. Cela influencera votre état émotionnel. Alors on évite d'écouter des musiques déprimantes et on se fait une playlist qui donne le sourire et de l'énergie !



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

No, it is not about the weather, it is about what is around you. The places where you spend most of your day. On what do you spend your time? It is obvious that if you spend all your days with people who are depressed, you will be depressed too. We reflect the people around us. I promise you, you can be the happiest person in the world. I will put you in a room for a week with only depressed people, by the end you will be in the same state of mind as them. In life, it is very important to take care of your environment. Surround yourself with people who will be there to support you and who believe in you no matter what you decide or do. In short, people who know how to be caring.

The environment is also what you look at... :

Therefore, you avoid sad movies and series that make you feel depressed. In addition, we prefer movies, comedy series or funny videos. You will quickly understand that watching positive things will do you good. Besides, it will also work on your sense of humor/spreading.

...And what you listen to. :

Create what I call a playlist of happiness. This will influence your emotional state. Therefore, you avoid listening to depressing music and make a playlist that gives you a smile and energy!

Qui êtes-vous ?

Who are you?

1-Quelles sont vos valeurs ? :

Prenez une feuille, et notez tout ce qui est important pour vous. Faites une longue liste de mots. Puis surlignez les 15 qui vous paraissent les plus importants. Ensuite, passez à l'étape du classement pour déterminer vos 4 grandes valeurs. Prenez les deux premiers mots, et demandez-vous lequel est le plus important. Par exemple, prenez un mot (a) sur les 15. Puis prenez en un autre (b) et demandez-vous s'il est plus ou moins important que (a). Si oui, placez-le au-dessus sinon en dessous. Faites la même chose avec les 13 autres. A la fin vous connaîtrez vos valeurs, qui plus est, dans l'ordre.

2-Quelles sont vos qualités? :

Demandez à trois personnes de votre entourage de vous énoncer quelles sont vos trois qualités selon eux. Comparez. Etes-vous d'accord avec eux ?

3-Quels sont vos talents? :

Tout le monde a des dons ou des talents cachés. Seulement nous n'en avons pas forcément conscience. L'entourage peut le remarquer. Même chose que l'exercice précédent. Ici, le but étant de mieux vous connaître.



Jérémie Villalobo
Coach & Préparateur Mental

CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

1-What are your values? :

Take a sheet of paper and write down everything that is important to you. Make a long list of words. Then highlight the 15 that seem the most important to you. Then go to the ranking step to determine your top 4 values. Take the first two words and ask yourself which one is the most important. For example, take one word (a) out of the 15. Then take another word (b) and ask yourself if it is more or less important than (a). If it is, put it on top, if not, put it underneath. Do the same with the other 13. In the end you will know your values, and you will stuck to essentials.

2-What are your qualities? :

Ask three people around you to tell you what your three qualities are according to them. Compare. Do you agree with them?

3-What are your talents? :

Everyone has hidden gifts or talents. Only we are not necessarily aware of them. Those around us may notice it. Same thing as the previous exercise. Here, the goal is to get to know you better.

4-La feuille dans 1 an :

Imaginez vous dans 1 an avoir réalisé les choses que vous vouliez, et surtout être devenu la meilleure version de vous-même, pleine de confiance, qui ne subit plus de harcèlement.

Prenez une feuille dans laquelle vous écrivez sur votre vie, et dans laquelle vous faites une description de vous-même. (à J+1AN)
Mettez-la dans une enveloppe, donnez là à une personne de votre entourage et demandez lui de vous l'envoyer exactement 1 an après l'avoir rédigée. Choisissez bien cette personne, car c'est une mission très importante que vous lui donnait.

4-The leaf in 1 year :

Imagine yourself in 1 year having achieved the things you wanted, and above all having become the best version of yourself, full of confidence, who is no longer harassed.

Take a sheet of paper in which you write about your life, and in which you describe yourself. (on D+1Year) Put it in an envelope, give it to someone close to you and ask them to send it to you exactly 1 year after writing it. Choose this person well; it is a very important mission.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM



7

Le truc qui a fait la différence pour moi... The thing that made the difference for me...

C'est quelque chose de très simple, et pourtant pour ma part cela a fait toute la différence. Je pense que cela a été vraiment LE truc. Et c'est pour cela que je veux le partager avec vous.

Il s'agit de... Faire semblant.

Je me souviens quand je subissais du harcèlement, faire semblant que tout allez bien devant les proches c'est quelque chose que je faisais quotidiennement.

Mais il ne s'agit pas de ça...

Il s'agit de faire semblant d'avoir confiance en vous. Faire semblant d'être déjà la personne que vous aimeriez être. Et cela dans les lieux où vous vous faites harceler. Pour cela le mieux est bien sûr d'avoir une idée la plus précise possible.

Ici, vous devez imaginer comment serez la personne confiante que vous aimeriez être : son attitude, son langage corporel, sa façon de communiquer, ses pensées, ses croyances, ses valeurs... Une fois imaginé le plus précisément possible, il faut l'appliquez à vous même, et là commence le travail de « faire semblant » d'être cette personne, en tout cas dans les premiers temps.

It is a very simple thing, and yet for me it made all the difference. I think it was really THE thing. Moreover, that is why I want to share it with you.

It's all about... Pretending.

I remember when I was harassed; pretending that everything was fine in front of my family and friends was something I did every day. However, it is not about that...

It is about pretending to trust you. Pretending to be the person, you wish you were. The best way to do this is of course to have as precise an idea of what result you want at the end.

Here, you have to imagine how the confident person you would like to be will be: his attitude, his body language, his way of communicating, his thoughts, his beliefs, his values... Once imagined as precisely as possible, you have to apply it to yourself, and there begins the work of "pretending" to be this person, at least in the first few days.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

C'est plutôt facile car quand vous avez l'habitude de prendre des coups chaque jour, c'est encore plus simple de faire semblant. Quel était le risque ? Aucun pour ma part. Quand j'ai mis cela en pratique, j'avais un langage corporel différent, une communication différente... Et vous savez quoi ? Les gens ont commencé à interagir différemment avec moi. Ça été un grand coup d'accélérateur pour sortir et en finir avec le harcèlement et ne plus jamais le subir.

La petite anecdote marrante par la suite, c'est que je suis rentré après sur concours dans un conservatoire de théâtre.

Ce qui est important à retenir avec cette technique, c'est que vous pouvez être la personne que vous voulez, et cela à tout moment. Il suffit de FAIRE COMME SI c'était déjà le cas. Il y a une série très intéressante qui illustre bien cela, il s'agit de la série : Le Caméléon

It is easier to pretend that everything is all right even if you get kick down; what was the risk? None for me. As I knew that it was the right moment to get out of this situation, I took my time, but I am getting myself into the right state of mind. When I put my confidence into practice, I had a different body language, a different communication... In addition, you know what. People started interacting with me differently. It was a big boost for my confidence, to get over the harassment and never have to endure it again.

The funny little anecdote afterwards is that I entered a drama conservatory after a competition.

The important thing to remember with this technique is that you can be the person you want to be at any time. You just have to DO AS IF it was already the case. There is, you can have several series that can illustrate this perfectly, here is one of them: The Chameleon.



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM



Merci ! Et ensuite ?

Thank ! And then ?

Merci à ceux qui ont participé à la relecture ainsi qu'à la traduction de cet ebook. J'ai sélectionné quelques outils qui m'ont été très utiles pour sortir du harcèlement en 1 semaine. Oui car c'est ce qui s'est passé pour moi, voilà ce qui m'a inspiré le titre et le contenu de l'ebook. Il faut aller au plus vite, être efficace, voilà pourquoi j'ai voulu que cet ebook se lise le plus rapidement possible. Parce que personne ne mérite d'être harcelé encore un jour de plus dans le milieu scolaire ou dans son entreprise. N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou à me faire vos retours afin que je fasse une mise à jour si besoin. Enfin, je dirais « merci » à ces personnes qui m'ont harcelé durant ces 4 années. Merci parce que vos coups et vos insultes quotidiennes m'auront permis d'être celui que je suis aujourd'hui, et de rédiger cet ebook qui aidera je l'espère, des millions de personnes dans le monde.

Si vous aussi vous voulez faire cesser le harcèlement ou si vous souhaitez trouver de l'aide dans un bon environnement vous pouvez rejoindre le groupe Facebook français : **Les Bienveillants** ou le groupe anglais : **The Caring**

Thanks to those who participated in the proofreading and translation of this ebook. I have selected some tools that have been very useful to me to get out of harassment in 1 week. Yes because that's what happened for me, that's what inspired me the title and content of the ebook. It is necessary to go as fast as possible, to be efficient, that is why I wanted this ebook to be read as quickly as possible. Because no one deserves to be harassed one more day in the school environment or in their company. Do not hesitate to contact me if you have any questions or to give me your feedback so that I can make an update if necessary. Finally, I would like to say "thank you" to the people who have harassed me during these 4 years. Thank you because your daily blows and insults will have allowed me to be who I am today, and to write this ebook that will I hope this will help millions of people around the world.

To continue the movement to abolish harassment or to find mutual help you can join the french Facebook group: **Les Bienveillants** or the English group : **The Caring**



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM



Qui suis-je? Who am-I ?

J'accompagne les dirigeants, responsables, et managers afin qu'ils gagnent confiance en eux, affirment leur leadership, apprennent à dire non, et travaillent leur crédibilité envers leur équipes et clients.

Si on me demandait d'où me vient cette idée d'accompagnement, je raconterais mon histoire.

Je dirais que j'ai été harcelé étant plus jeune, que j'ai fais en parallèle du bénévolat parce que ça n'a jamais réussi à abîmer mon oeil sur le monde.

Je dirais qu'un jour j'ai pris la décision d'avoir confiance en moi, pour montrer au monde ce que je valais. J'ai organisé des conférences, des formations, je suis devenu auteur de deux livres sur un site.

Je dirais que la personne dont j'ai lu un livre à 16 ans, m'a demandé de travaillé avec quand j'en ai eu 20.

Je dirais que le Times a parlé de certains de mes projets à 21 ans et que je me suis retrouvé à coacher d'autres hommes et femmes pour améliorer leur vie, alors qu'ils avaient le double voir le triple de mon âge.

Je dirais que je donne le meilleur de moi-même dans ce que je fais.

Je dirais qu'après tout cela, je continue d'apprendre et je sais faire ressortir le meilleur d'un être humain, d'une équipe, d'une situation, parce que la vie m'a appris tout cela.

Pour un coaching (attention, places limitées à 20 personnes par an) ou simplement me contacter : contact@jeremie-villalobo.com



CONTACT@JEREMIE-VILLALOBO.COM
JEREMIE-VILLALOBO.COM

I accompany leaders, managers and executives to gain self-confidence, assert their leadership, learn to say no, and work on their credibility towards their teams and clients.

If someone asked me where I got the idea of coaching, I would tell my story.

I would say that I was harassed when I was younger, that I did volunteer work in parallel because it never succeeded in damaging my eye on the world.

I would say that one day I made a decision to trust myself, to show the world what I was worth. I organized conferences, trainings, I became author of two books on one site.

I would say that the person whose book I read when I was 16, asked me to work with it when I was 20.

I would say that The Times talked about some of my projects when I was 21, I found myself coaching other men, and women to improve their lives when they were double or even triple my age.

I would say that I give the best of myself in what I do.

I would say that after all this, I continue to learn and I know how to bring out the best in a human being, in a team, in a situation, because life has taught me all this.

For a coaching (attention, places limited to 20 people per year) or just contact me: contact@jeremie-villalobo.com



Jérémie Villalobo

Coach & Préparateur Mental



Jeremie#1476



contact@jeremie-villalobo.com



Jérémie Villalobo - Coach & Préparateur Mental



[@jeremvillalobo](https://twitter.com/jeremvillalobo)



Jérémie Villalobo