

# Livre d'Or Dale Carnegie®

# Livre d'Or

*Principes tirés de Comment se faire des Amis*

## Devenir une Personne Amicale

1. Ne critiquez pas, ne condamnez pas, ne vous plaignez pas.
2. Complimentez honnêtement et sincèrement.
3. Suscitez un vif désir de faire ce que vous proposez.
4. Intéressez-vous réellement aux autres.
5. Ayez le sourire.
6. Rappelez-vous que le nom d'une personne revêt pour elle une grande importance.
7. Sachez écouter. Encouragez les autres à parler d'eux mêmes.
8. Parlez à votre interlocuteur de ce qui l'intéresse.
9. Faites sentir aux autres leur importance et faites le sincèrement.

---

## Ralliez les autres à votre point de vue :

10. Evitez les controverses, c'est le seul moyen d'en sortir vainqueur.
11. Respectez les opinions de votre interlocuteur. Ne lui dites jamais qu'il a tort.
12. Si vous avez tort, admettez-le promptement et énergiquement.
13. Commencez de façon amicale.
14. Posez des questions qui font dire oui immédiatement.
15. Laissez votre interlocuteur parler librement.
16. Accordez à votre interlocuteur le plaisir de croire que l'idée vient de lui.
17. Efforcez vous sincèrement de voir les choses du point de vue de votre interlocuteur.
18. Soyez réceptif aux idées et aux désirs des autres.
19. Faites appel aux sentiments élevés.
20. Démontrez spectaculairement vos idées. Frappez la vue et l'imagination.
21. Lancez un défi.



# Livre d'Or

*Principes tirés de Comment se faire des Amis*

## **Etre un Leader**

22. Commencez par des éloges sincères.
23. Faits remarquer erreurs ou défauts de manière indirecte.
24. Mentionnez vos propres erreurs avant de corriger celles des autres.
25. Posez des questions plutôt que de donner des ordres.
26. Laissez votre interlocuteur sauver la face.
27. Louez le moindre progrès et louez tout progrès. Soyez chaleureux dans vos encouragements et généreux dans vos éloges.
28. Donnez à votre interlocuteur une belle réputation à mériter.
29. Encouragez. Que l'erreur semble facile à corriger.
30. Rendez les autres heureux de faire ce que vous suggérez.

# Livre d'Or

*Principes tirés de Triomphez de vos soucis*

## Principes Fondamentaux pour Vaincre le Stress :

1. Vivez un jour à la fois.
  2. Dans les situations stressantes :
    - a. Envisagez le pire ;
    - b. Préparez-vous à accepter le pire ;
    - c. Tirez parti du pire.
  3. Rappelez-vous le prix exorbitant que le stress et les soucis peuvent coûter à votre santé.
- 

## Techniques de Base pour Analyser les soucis

1. Rassemblez tous les faits.
2. Pesez tous les faits, puis décidez.
3. La décision prise, agissez !
4. Notez vos réponses à ces 4 questions clés :
  - a. Quel est le problème ?
  - b. Quelles sont les causes du problème ?
  - c. Quelles sont les solutions possibles ?
  - d. Quelle est la meilleure solution ?



# Livre d'Or

*Principes tirés de Triomphez de vos soucis*

## **Comment Briser les soucis Avant qu'ils ne vous Brisent.**

1. Occupez-vous constamment.
2. Ne vous tracassez pas pour des bagatelles.
3. Faites le calcul des probabilités pour gérer votre stress.
4. Acceptez l'inévitable.
5. Décidez exactement quel degré d'inquiétude une chose peut valoir et refusez de lui en donner davantage.
6. Ne vous tracassez pas au sujet du passé.

---

## **Forger une Tournure d'Esprit qui vous Apportera Paix et Bonheur**

1. Emplissez-vous l'esprit de pensées de paix, de courage, de santé et d'espoir.
2. N'essayez jamais de vous venger.
3. Attendez-vous à l'ingratitude.
4. Enumérez vos raisons d'être heureux plutôt que vos malheurs.
5. N'imitiez pas les autres.
6. Tirez parti de vos épreuves.
7. Créez du bonheur autour de vous.



# Livre d'Or

*Principes tirés de Triomphez de vos soucis*

## **Comment Garder votre Sérénité face aux Critiques.**

1. Rappelez-vous qu'une critique injuste cache souvent un compliment.
  2. Faites vraiment de votre mieux.
  3. Analysez vos erreurs et faites votre auto-critique.
- 

## **Évitez la Fatigue et le Stress, Gardez Energie et Courage.**

1. Reposez-vous avant d'être fatigué.
2. Apprenez à vous détendre au travail.
3. Apprenez à vous détendre chez vous.
4. Adoptez ces 4 bonnes habitudes :
  - a. Débarrassez votre bureau de tout ce qui ne concerne pas le travail en cours.
  - b. Exécutez vos tâches par ordre d'importance.
  - c. Résolez un problème sur le champ si vous avez suffisamment d'éléments pour décider.
  - d. Apprenez à organiser, à déléguer et à superviser.
5. Mettez de l'enthousiasme dans votre travail.
6. Ne redoutez pas l'insomnie.





# Dale Carnegie

1888-1955

*Fondateur*

## Biographie

Dale Carnegie est né en 1888 au Missouri, aux Etats Unis, et a fait ses études au Warrensburg State Teachers College. En tant que représentant de commerce et aspirant acteur, il s'est installé à New-York, où il a commencé à donner des cours de communication aux adultes, au YMCA. En 1912, le célèbre cours Dale Carnegie® est né.

Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont «Comment se Faire des Amis» et «Comment dominer le Stress et les Soucis» Ses livres ont été imprimés à plus de 50 millions d'exemplaires et publiés en 38 langues.

M. Carnegie a été l'un des plus grands conférenciers de son époque et un conseiller recherché par les dirigeants du monde. Il écrivait dans les journaux et avait sa propre émission de radio.

M. Carnegie a fondé un réseau international qui compte aujourd'hui plus de 3000 formateurs et des bureaux dans plus de 70 pays.