



**La méthode pour
TOUT MÉMORISER et RENDRE
VOS PRÉSENTATIONS
MÉMORABLES**

Tu as hâte, hein ?
Alors c'est parti !



TOUT MÉMORISER et RENDRE VOS PRÉSENTATIONS MÉMORABLES



Est-ce que tu es plutôt :
Entrée-Plat ?
Plat-Dessert ?
Ou le menu complet Entrée/Plat/Dessert ?
Ou encore le menu gastronomique ?

Tu vas peut-être te dire : mais quel rapport avec la prise de parole en public ?
Eh bien si ! Il y en a un !

On va parler Entrée/Plat/Dessert et tu vas voir que ça va t'aider à mémoriser tes idées et rendre tes présentations mémorables !

Quand tu fais une présentation, en général tu as :

- une introduction
- un développement avec des idées clés
- et une conclusion

Maintenant, imagine que ces 3 parties sont :

Entrée = Introduction

Plat = idées clés

Dessert = conclusion

Rejoins-moi sur Facebook



www.oserparlerenpublic.com

Retrouve-moi sur YouTube



TOUT MÉMORISER et RENDRE VOS PRÉSENTATIONS MÉMORABLES

Cette méthode consiste à associer tes idées à des plats que tu aimes manger et dont tu sais que tu vas te souvenir.

Entrée = Introduction

- 1/ Choisis ton entrée préférée
- 2/ Compte le nombre de phrases que tu prévois dans ton introduction
- 3/ Décompose les ingrédients de ton entrée en fonction du nombre de phrases prévu dans ton introduction

Exemple :

- 1/ mon entrée préférée : les œufs mimosa
- 2/ j'ai rédigé 3 phrases pour mon introduction
- 3/ je décompose les ingrédients en fonction de mes 3 phrases :
 - les œufs = *phrase 1*
 - le jaune écrasé = *phrase 2*
 - la sauce = *phrase 3*

Plat = idées clés

- Si tu as plusieurs idées, tu peux détailler ce qui compose ton plat :
- Poisson ou viande ? = *idée 1*
Quel accompagnement ? (légumes, autres) = *idée 2*
Quel condiment ? (poivre, sel ou sauce) = *idée 3*

Ça te permet de rajouter des idées et de les retenir en les associant à ton plat.
Si jamais tu oublies une ou plusieurs idées quand tu présentes, pense au plat que tu as choisi et décompose-le dans ta tête pour trouver rapidement quel composant tu as oublié.

Dessert = conclusion

Ici, c'est le même principe que pour l'entrée :

- 1/ Choisis ton dessert préféré
- 2/ Compte le nombre de phrases que tu prévois dans ta conclusion
- 3/ Décompose les ingrédients de ton dessert en fonction du nombre de phrases prévu dans ta conclusion

Exemple :

- 1/ mon dessert préféré : la tarte au citron
- 2/ j'ai rédigé 2 phrases pour ma conclusion
- 3/ je décompose les ingrédients en fonction de mes 2 phrases :
 - la pâte à tarte = *phrase 1*
 - le citron = *phrase 2*

Donc tu as ces 3 parties de ta présentation : Entrée  /Plat  /Dessert 



TOUT MÉMORISER et RENDRE VOS PRÉSENTATIONS MÉMORABLES

Et si tu as peur d'oublier certains points de ta présentation :
Par exemple, une phrase d'accroche que tu veux absolument dire pour commencer ta présentation, tu peux rajouter l'apéritif ou la carafe d'eau dans ton menu avant l'Entrée / Plat / Dessert

 **Apéritif ou carafe d'eau = phrase d'accroche**

Donc associe la phrase d'accroche que tu veux dire à ton apéritif préféré ou à la carafe d'eau (que tu mets sur la table chez toi ou que tu commandes au restaurant) pour la mémoriser.

Si tu veux retenir une phrase de conclusion, tu peux rajouter une boisson à la fin de ton menu selon ce que tu prends habituellement en fin de repas.

 **Café / Thé / Tisane = phrase de conclusion**

EN RÉSUMÉ

-  Apéritif = phrase d'accroche
-  Entrée = introduction
-  Plat = idées clés
-  Dessert = conclusion
-  Café/thé/tisane = phrase de conclusion

Rejoins-moi sur Facebook



www.oserparlerenpublic.com

Retrouve-moi sur YouTube





TOUT MÉMORISER et RENDRE VOS PRÉSENTATIONS MÉMORABLES

Ça te permet de structurer ta présentation de façon ludique et, surtout, tu vas la retenir parce que tu l'associes à des boissons ou plats que tu apprécies.

Et si avec le stress, tu as peur d'oublier de remercier le public ou les personnes avec qui tu as travaillé, par exemple, tu peux rajouter une rubrique à ton menu : par exemple, un digestif ou un grand verre d'eau que tu prends en fin de repas.

 **Digestif ou grand verre d'eau = remerciements**

Choisis des éléments que tu consommes habituellement et ça va t'aider à retenir tout ce que tu veux dire quand tu parles en public.

Tu peux même rajouter une rubrique à laquelle tu as peut-être pensé en lisant cette méthode si tu es fan : le fromage ! 
Tout dépend de la longueur de ta présentation.

Mais si tu as par exemple seulement deux idées clés à présenter, tu peux choisir un menu Entrée  / Plat  ou Plat  / Dessert 
selon ce que tu as l'habitude de consommer chez toi ou commander au restaurant.

Donc à ton tour de composer ton menu !

Tu connais maintenant
La méthode pour **TOUT MÉMORISER** et **RENDRE TES PRÉSENTATIONS MÉMORABLES**

Il te reste une chose à faire : **L'APPLIQUER** ! Je compte sur toi.

Rejoins-moi sur Facebook



www.oserparlerenpublic.com

Retrouve-moi sur YouTube





Bon appétit bien sûr et à très vite !

*En attendant, n'oublie pas :
Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !*

Sandra - Oser Parler En Public

Rejoins-moi sur Facebook



Retrouve-moi sur YouTube



www.oserparlerenpublic.com