



## LA Checklist de l'intervenant à succès

Voici en cadeau LA Checklist de l'intervenant à succès : *la Checklist pour ne rien oublier avant de parler en public !*

Il te suffit de cocher ces cases :

- Apporter une bouteille d'eau plate ou aromatisée**  
Le meilleur moyen pour t'hydrater, stopper un chat dans la gorge, gagner du temps avant de répondre à une question :-)
- Jouer la sécurité**  
Avoir une copie de ton support de présentation sur clé USB en 2 formats : PowerPoint ET pdf (le PowerPoint peut ne pas s'ouvrir, c'est du vécu !)  
+ 1 copie envoyée sur ta boîte mail (récupérable en cas de besoin)
- Être en mode autonomie**  
Viens avec ton propre matériel = la "Bring Your Own Device" (BYOD) attitude !  
Exemple : ton ordinateur, ta télécommande + les piles en double
- Garder tes notes près de toi, si ça te rassure**  
Un petit format (type fiche) et une écriture lisible en un coup d'oeil
- Ne pas oublier 1 stylo + de quoi écrire**  
Pour noter les questions posées (ou commentaires) et y répondre plus facilement  
Ici aussi, noter est un moyen de gagner du temps et réfléchir avant de répondre
- Porter une montre pour respecter le timing**  
Ou tout autre appareil qui donne l'heure et te permet de jeter un regard de temps en temps
- Mettre ton téléphone en mode avion**  
J'ai une théorie à ce sujet : ce sont toujours les sonneries les plus bruyantes qui sonnent en plein silence...
- Avoir en tête l'idée-clé de ta 1<sup>ère</sup> phrase**  
Comment tu vas commencer, ta phrase d'accroche
- Boire une gorgée d'eau juste avant de parler**  
De quoi rafraîchir le palais, sans te donner envie de courir aux toilettes (tu y es allé avant de parler, hein ?!)
- Dire SBAM**  
Sourire (sauf si tu annonces une mauvaise nouvelle)  
dire **Bonjour**, **Au revoir** (= conclure ton intervention) et **Merci**

Bonne intervention en public !

Et n'oublie pas : Oser Parler en Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !

Sandra, pour Oser Parler En Public

