



**Ma technique INFALLIBLE  
pour PARLER en PUBLIC  
sans ROUGIR**

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



# Ma technique INFAILLIBLE pour PARLER en PUBLIC sans ROUGIR

ROUGIR est un des symptômes physiques qu'on peut TOUS avoir en situation de stress, notamment quand tu parles à quelqu'un qui t'impressionne ou qui te pose la « question qui tue » ou encore quand tu parles en public.

Pour ne plus virer ROUGE TOMATE, j'ai concocté pour toi cet exercice en 3 étapes successives :



## ETAPE 1 : VISUALISER UNE EAU GLACÉE

**Imagine** que tu es face à un environnement qui est une eau glacée.  
Ça peut être une mer, un lac, une rivière... : tu choisis !

**De préférence un endroit où tu es déjà allé** au moins une fois ou que tu connais bien  
ET où tu as déjà fait l'expérience d'une eau fraîche

**Exemple** : la Bretagne (ne te fâche pas tout rouge si tu es breton, je le suis aussi à moitié mais il faut être lucide 😊)

**Si tu n'as jamais expérimenté la baignade dans une eau glacée** (tu as raté un truc !) :

Visualise un endroit où tu aimerais aller et tu sais qu'il va faire froid.

Exemples : l'Islande, les fjords en Norvège

**Dans cette Etape 1**, il faut que tu aies l'impression d'avoir une photographie de ce paysage avec cette eau glacée devant tes yeux.

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



# Ma technique INFAILLIBLE pour PARLER en PUBLIC sans ROUGIR

2

## ETAPE 2 : RESSENTIR L'EAU GLACÉE si tu devais te baigner

Ressentir ce que ça te ferait si on te disait que tu vas te baigner dans cette eau glacée **LÀ MAINTENANT, TOUT DE SUITE !**

**Ça t'est peut-être déjà arrivé :**

C'est comme quand on va prendre une douche et qu'on se dit :

Ah super, je vais prendre une douche bien chaude !

Et puis tu arrives et tu fais partie des derniers ou ton ballon d'eau chaude a pété

... et tu te retrouves avec une eau froide terrible

Donc **imagine** ce genre de situation et que tu es obligé d'aller te baigner.

3

## ETAPE 3 : IMAGINER ÊTRE DANS L'EAU GLACÉE

Maintenant, imagine que tu es dans l'eau glacée :  
Tu y es et il fait bien froid !

Simplement, la différence avec l'exemple de la douche bien fraîche en étape 2 est que là, tu es en vacances donc tu prends les choses avec le sourire.

Ça te fait rire, même.

Tu vois l'ambiance !

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



# Ma technique INFAILLIBLE pour PARLER en PUBLIC sans ROUGIR

Tu connais maintenant les 3 étapes de  
Ma technique INFAILLIBLE pour PARLER en PUBLIC sans ROUGIR.

## EXERCICE

Il te reste à faire un truc hyper important : **APPLIQUER** cette technique !

A **APPLIQUER** dès que ça commence à te chauffer les oreilles ou les joues dans ta vie quotidienne,

si tu as eu une contrariété par exemple :

- Ça peut être quelqu'un qui se moque de toi
- Un stress ou une panique à cause d'une prise de parole en public ou une autre raison

**Entraîne-toi** en appliquant ces 3 étapes et cet exercice deviendra un réflexe pour toi

Dès que tu auras chaud aux joues et aux oreilles dans un contexte beaucoup plus impliquant, comme au travail

Et où ça peut être gênant pour toi d'avoir chaud et que ça se voit.

## EN RÉSUMÉ

- 1) Je suis dans tel lieu en Bretagne ou dans un fjord en Norvège (par exemple)
- 2) Je plonge dans l'eau glacée
- 3) J'y vais, mais ça me fait marrer

### Pourquoi c'est important de se marrer ?

Tout simplement parce que ça va détendre l'atmosphère de manière générale et pour toi parce que tu vas mieux réagir dans ce genre de situation. C'est utile pour devenir plus à l'aise dans ta prise de parole en public. Alors entraîne-toi au quotidien. Je compte sur toi !

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



A 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 :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

Toute reproduction, utilisation ou diffusion de ce document est interdite sans autorisation préalable de l'auteur.