



# **VAINCRE la PEUR face à un PUBLIC NOMBREUX**

Prêt à appliquer l'exercice pour vaincre cette peur ?  
Alors c'est parti !



# VAINCRE la PEUR face à un PUBLIC NOMBREUX



## EXERCICE : TON PLAN D'ACTION !

L'objectif ici n'est pas de te proposer de parler tout de suite devant un public nombreux si tu ne l'as jamais fait (sauf si tu es dans l'obligation de le faire), mais de te préparer par étape, dans les meilleures conditions possibles, pour être de plus en plus à l'aise face à un public nombreux.

D'ailleurs, « nombreux » correspond à un nombre de personnes différent selon ton expérience.

Donc adoptons la **stratégie de pas à pas** pour cet exercice. Voici ton plan d'action en 4 étapes-clés :

1/ Faire une **présentation de courte durée** (5-10 mn), en petit comité, devant ton entourage personnel (2-4 personnes).

2/ Faire une **présentation plus longue** (15-20 mn) devant ton entourage personnel, plus nombreux (jusqu'à 10 personnes).

3/ Faire une **présentation de courte durée** (5-10 mn), en **petit comité, devant un public professionnel** (binôme avec un collègue ou une équipe de collègues, jusqu'à 4 personnes).

4/ Faire une **présentation plus longue** (15-20 mn) dans un **cadre professionnel, devant un public plus nombreux** (une réunion par exemple, avec environ 10 personnes).

Rejoins-moi sur :



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



## VAINCRE la PEUR face à un PUBLIC NOMBREUX

Après chaque étape, faire un bilan par écrit (dans un carnet ou un document Word ou Excel, par exemple) en listant les points positifs de ta présentation, les axes d'améliorations et éventuellement ce que tu aurais pu faire autrement si tu l'as identifié. C'est important d'évaluer ta progression avant de passer à l'étape suivante.

Si tu en ressens le besoin, tu peux répéter plusieurs fois une même étape avant de passer à la suivante.

Et bien sûr, tu peux augmenter le nombre de personnes indiqué dans ce plan d'action dès maintenant si tu as déjà de l'expérience ou au fur et à mesure jusqu'à arriver au nombre le plus fréquent devant lequel tu auras à intervenir.

**Tu as MAINTENANT les clés du succès pour VAINCRE la PEUR face à un PUBLIC NOMBREUX !**

Rejoins-moi sur :



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



A ton succès 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 :



[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.