



## **AVOIR LE BON ÉTAT D'ESPRIT**

Prêt à appliquer les exercices ?  
Alors c'est parti !



## AVOIR le BON ÉTAT D'ESPRIT



### EXERCICE N° 1 : SI TU ES DÉBUTANT(E)

**Avoir le bon état d'esprit, c'est-à-dire se mettre dans des bonnes dispositions pour parler en public, est vital** pour réussir tes prises de parole. Mais pas évident de savoir comment t'y prendre quand tu débutes ...

Voici mon conseil : dis-toi une phrase du type « **Je fais mon baptême de prise de parole en public** », comme tu ferais un baptême pour un sport par exemple.

Dans cette phrase, il y a l'idée de nouveauté, de se lancer et de défi dans un sens positif, donc bien mieux que de te dire « Je dois faire une présentation ».

A te **répéter en boucle** pour te mettre dans un état d'esprit positif.

Rejoins-moi sur :



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



## AVOIR le BON ÉTAT D'ESPRIT



### EXERCICE N° 2 : SI TU ES AMATEUR

Tu es amateur en prise de parole en public quand tu as déjà fait l'expérience de cet exercice plusieurs fois.

Dans ce cas, dis-toi : « **Je suis en apprentissage** », comme un apprenti en cuisine chez un chef.

Cette phrase consiste à te rappeler que tu te fais les armes en prise de parole, comme en cuisine, c'est-à-dire que tu es là pour apprendre et progresser au fur et à mesure.

Rejoins-moi sur :



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



## AVOIR le BON ÉTAT D'ESPRIT



### EXERCICE N° 3 : SI TU ES PRO-AMATEUR OU PROFESSIONNEL

Pro-amateur ou professionnel en prise de parole signifie que **tu es rôdé dans l'exercice** et que tu as une expertise. L'objectif ici est donc d'affiner ton expertise.

Tu peux **te focaliser sur un aspect de ton intervention**, comme : soigner ton introduction ou ta conclusion, ou encore améliorer le rythme (liste non exhaustive !).

Quel que soit ton niveau, après chaque présentation, si tu sens que ça n'a pas marché comme tu voulais, pose-toi ces questions :

- **Pourquoi ça n'a pas marché ?**
- **Ici, définis une échelle de temps selon le point à améliorer : ce que tu peux faire**
  - à court terme (maintenant à quelques semaines),
  - à moyen terme (quelques semaines à 1 an),
  - à long terme (1 an et plus).

Rejoins-moi sur :



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



## AVOIR le BON ÉTAT D'ESPRIT



### EXERCICE N° 3 (suite) : SI TU ES PRO-AMATEUR OU PROFESSIONNEL

- **Comment je peux améliorer ?**

Identifier sur quels éléments tu peux t'appuyer (tes atouts, des outils, des formations ...).

Cet exercice revient à dresser un bilan au lieu de faire un constat d'échec. Parce qu'un échec existe seulement quand on a une difficulté et qu'on ne fait absolument rien pour y remédier. Donc ce bilan va contribuer à te mettre dans le bon état d'esprit pour parler en public.

**Tu as MAINTENANT les clés du succès pour AVOIR le BON ÉTAT D'ESPRIT !**

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.