



DÉPASSER LA PEUR DE BAFOUILLER

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



DÉPASSER LA PEUR DE BAFOUILLER



EXERCICE N° 1 : BIEN ARTICULER

Ça peut nous arriver à tous de bafouiller, mais tu peux faire des exercices pour limiter ce genre de « dérapage non contrôlé » quand tu parles en public.

Une fois que tu as préparé le contenu de ta présentation (= ton texte), je te conseille de répéter en relisant ton texte pour t'entraîner à bien articuler chaque mot.

Il te suffit de suivre ces 3 étapes :

1/ Prononce cette série de lettres A-E-I-O-U plusieurs fois pour déverrouiller ta mâchoire et la détendre.

2/ Relis ton texte en articulant bien les voyelles de chaque mot.

3/ Fais attention à ne pas mâcher certains mots, notamment la dernière syllabe (ce qu'on a tendance à faire, notamment à Paris).

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



DÉPASSER LA PEUR DE BAFOUILLER



EXERCICE N° 2 : CHOISIR LE BON RYTHME

Souvent, quand on bafouille, c'est parce qu'on va trop vite. On a déjà hâte que notre intervention en public soit finie avant qu'elle ait commencé ... Donc on finit par buter sur un mot. Parce qu'on n'a pas le bon rythme. Voilà comment le trouver :

1/ Sélectionne une musique que tu apprécies et qui correspond au rythme de parole que tu veux avoir idéalement pour ta présentation.

En général, c'est un rythme modéré et tu peux choisir une musique vocale (avec des paroles) ou instrumentale (seulement du son).

2/ Relis ta présentation en passant cette musique. Fais cet exercice plusieurs fois jusqu'à ce que tu sentes que tu as trouvé le bon rythme quand tu parles.

L'essentiel est d'éviter d'aller trop vite et de t'emballer pour limiter le risque de bafouiller

Rejoins-moi sur :



www.oserparlerenpublic.com



DÉPASSER LA PEUR DE BAFOUILLER



EXERCICE N° 3 : PENSER STRUCTURE !

On bafouille parfois parce qu'on se perd dans nos idées ou qu'on a un trou de mémoire.

Pour éviter ça, pense **SVC = Sujet / Verbe / Complément**.

C'est la structure la plus simple d'une phrase. Ça peut paraître basique, mais permet de mémoriser plus facilement le texte de ta présentation ET d'improviser en ayant cette structure en tête si tu as un oubli.

Pour cet exercice, tu peux commencer par t'entraîner dans ta vie quotidienne quand tu as un trou de mémoire parce que c'est plus simple à gérer dans un environnement convivial. Et avec la pratique, tu auras ce réflexe qu'il te suffira d'activer si besoin dans ta vie professionnelle.

Tu as MAINTENANT les clés du succès pour DÉPASSER la PEUR de BAFOUILLER !

Rejoins-moi sur :



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

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

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