



## EN FINIR AVEC LA GORGE SÈCHE

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



## EN FINIR avec la GORGE SÈCHE



### CONSEIL N° 1 : À ÉVITER

Avant de parler en public, je te conseille d'éviter de :

- **manger salé ou épicé** parce que tu risques d'avoir (TRÈS) soif
- **boire de l'eau gazeuse** parce qu'elle est souvent salée, donc va te donner soif
- **boire du café** parce que même si c'est souvent un réflexe d'arriver en réunion avec son café, ça assèche la bouche (et explique pourquoi on te sert souvent un café avec un verre d'eau)

Rejoins-moi sur :



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



## EN FINIR avec la GORGE SÈCHE



### EXERCICE N° 2 : A APPLIQUER

Avant et pendant ta prise de parole, voici ce que tu peux boire pour en finir avec la gorge sèche :

- eau plate
- eau citronnée ou aromatisée
- thé froid ou chaud (ce que font souvent les artistes avant de rentrer sur scène)

A adapter selon tes goûts, la saison et/ou la température de la salle où tu vas parler en public.

**Tu as MAINTENANT les clés du succès pour EN FINIR avec la GORGE SÈCHE !**

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.