



## GÉRER SA RESPIRATION

Prêt à appliquer l'exercice ?  
Alors c'est parti !



## GÉRER sa RESPIRATION



### EXERCICE : RESPIRATION ABDOMINALE (niveau débutant + avancé)

Il peut arriver que la respiration se bloque avec le stress de parler en public, donc pas très pratique.

Voilà pourquoi, je te conseille de t'entraîner à **faire cet exercice de respiration abdominale** [voir la vidéo à partir de 1 mn 40]

Tu peux démarrer cet exercice **pendant la phase de préparation et la répétition** de ton intervention en public. Et **le Jour J** : quelques minutes avant de parler ou quand tu as besoin de reprendre ton souffle (1 ou 2 respirations minimum, idéalement 5 respirations avant de parler en public).

Pratiquer la respiration abdominale va te permettre de canaliser ton énergie et diminuer ton stress au fur et à mesure.

Plus tu feras cet exercice régulièrement en situation de stress ou de tension, plus tu auras ce réflexe et gèreras mieux ta respiration, donc ton stress à terme.

**Tu as MAINTENANT les clés du succès pour GÉRER ta RESPIRATION !**

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.