



Votre KIT de SURVIE pour
Oser Parler en Public
le Jour J

Vous êtes prêt ?
Alors c'est parti pour le guide résumé de la vidéo !



Guide résumé - Le compte à rebours

Comment gérer l'attente sans vous décomposer

Salut, c'est Sandra d'Oser Parler En Public !

J'espère que vous allez bien. Aujourd'hui, on va voir comment attendre avant de parler en public sans vous décomposer...

Je sais, c'est dur. Je connais ça aussi parfois, donc je vais vous donner mes 4 conseils pour mieux gérer l'attente avant de parler en public :



1^{er} conseil

Respirez ! Ça paraît simple, mais on se rend compte que beaucoup de personnes ne savent pas respirer. Pourtant, c'est très important parce que la respiration, c'est vraiment le meilleur anti-stress !

Je vous propose de faire cet exercice de respiration abdominale avant de parler en public, pendant l'attente :

- prenez une longue inspiration par le nez pendant 5 à 10 secondes (si vous n'avez jamais fait cet exercice, commencez par 5 secondes)
- puis prenez une longue expiration, pendant 5 à 10 secondes.

Quand vous inspirez, votre ventre va se creuser.
Quand vous expirez, votre ventre va se gonfler.

Vous pouvez faire cet exercice au moins 1 fois, et le refaire pendant l'attente en cas de besoin.

+ Vous pouvez refaire cet exercice 1 fois juste avant de parler, pendant qu'on vous installe un micro ou que l'on vous présente par exemple.

Ce n'est pas visible pour le public parce que tout le monde respire sans s'en rendre compte. Même si vous le faites de façon plus marquée comme je l'ai fait dans la vidéo, cet exercice est faisable partout !



Guide résumé - Le compte à rebours



2^e conseil

Ce conseil est complémentaire à la respiration.

Exercice :

Détendez votre mâchoire comme si vous mâchiez un chewing-gum. Faites cet exercice plusieurs fois.

► Ça va vous donner envie de bâiller, donc c'est un bon exercice parce qu'il va aussi vous détendre.

Vous pouvez faire cet exercice pendant le temps d'attente. MAIS il ne faut pas le faire juste avant de prendre la parole. Parce que si vous commencez à bâiller en prenant la parole, c'est pas terrible...



3^e conseil

Mettez-vous dans une posture ouverte et bien ancrée :

- Ouverte = ne pas croiser les bras ni les jambes, ne pas être recroquevillé en courbant le dos
 - Votre corps dégage plus d'énergie !
- Bien ancrée = sentir vos pieds posés au sol de façon assurée, solide (même pour les filles avec des talons)
 - vous êtes bien dans l'instant présent !

Cette posture montre que vous êtes prêt à engager la conversation, vous êtes ouvert au dialogue au lieu d'être recroquevillé. Donc ça va faciliter l'énergie dans votre corps et vous booster pour votre présentation en public !



Guide résumé - Le compte à rebours



4^e conseil

Pour avoir encore plus d'énergie, mettez-vous dans une ambiance positive, dynamisante mais posée.

Pourquoi je dis posée ? Parce qu'on a tendance à écouter de la musique, ce qui est très bien (c'est une des façons de faire que je vais vous proposer), mais bien choisir votre morceau : si vous mettez un morceau qui vous rend hystérique, vous allez être dans une ambiance complètement décalée par rapport à votre intervention en public à venir.

► Tout est dans le choix du morceau : choisissez une musique qui vous détend ou vous dynamise en un claquement de doigt, mais qui ne vous fait pas sauter au plafond. Ça, c'est pas l'idée du siècle...

Vous pouvez aussi choisir un podcast ou une vidéo qui vous détend, vous motive ou vous fait marrer.

► Tout ce qui peut vous détendre ou vous faire rire instantanément, mais pas de façon extrême.

Vous allez me dire ok, mais si vous êtes assis dans le public par exemple, vous ne pouvez pas mettre

vos écouteurs pour écouter votre musique (ou podcast, vidéo) et vous mettre dans une énergie positive. Effectivement, vous ne pouvez pas sortir vos écouteurs !

Dans ce cas, faites un exercice de visualisation : pensez à un événement ou une situation où vous étiez en famille ou avec des amis par exemple et où vous étiez très détendu ou vous étiez en train de vous marrer en vacances, à une soirée...

► Choisissez bien ici aussi votre situation, pour qu'elle vous détende sans vous faire "sortir" de l'intervention que vous allez faire après.

Visualisez la situation choisie, regardez-la et passez-la en boucle pendant le temps d'attente.

Cet exercice d'écoute ou de visualisation vous met dans un cercle vertueux : plus vous êtes dans une ambiance positive, plus vous allez l'être vous-même !

Good luck pour le compte à rebours !



La suite au prochain épisode...

En attendant, n'oubliez pas : Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser vos rêves !

Sandra, pour Oser Parler En Public

Maintenant, à vous de jouer !

Et encouragez les personnes de votre entourage en stress à l'idée de parler en public à s'inscrire pour recevoir à leur tour leur KIT de SURVIE pour Oser Parler En Public !

www.oserparlerenpublic.com



Pour me suivre et ne pas manquer mes futurs guides et vidéos, n'hésitez pas à aimer ma page Facebook et à vous abonner à ma chaîne YouTube

