



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 - On n'est pas bien là ?!

### Comment prendre plus de plaisir à parler en public

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

J'espère que vous allez bien. Aujourd'hui, je vous donne mes 3 conseils pour prendre plus de plaisir à parler en public. Si si, c'est possible !



#### 1<sup>er</sup> conseil

Soyez content d'être là quand vous parlez en public [ndlr : j'ai fait une vidéo détaillée à ce sujet, que vous pouvez retrouver sur ma chaîne. En attendant de la regarder, écoutez bien ce qui suit].

Imaginez que vous êtes assis à une terrasse de café, au soleil, avec des amis et vous leur dites : "On n'est pas bien là ?!"

Si vous êtes dans cet état d'esprit quand vous parlez en public, ça va le faire !



#### 2<sup>e</sup> conseil

Faites péter votre plus beau sourire, sincèrement ! Et si possible, souriez aussi avec les yeux, c'est-à-dire avec les yeux qui pétillent comme si vous étiez en train de regarder un super cadeau qu'on vient de vous offrir.



## Guide résumé - On n'est pas bien là ?!



### 3<sup>e</sup> conseil

Pro-fi-tez ! Je sais, ça paraît bizarre quand on le dit comme ça mais ça marche vraiment ! C'est le conseil que j'ai reçu d'une amie il y a quelques années la veille de faire une intervention en public très importante pour moi : c'était la veille de ma soutenance de thèse après 4 ans de travail, donc j'allais me retrouver devant un jury, du public dont ma famille, mes amis. Donc quand ma copine Sonia m'a dit ça, je me suis dit : "Profiter, non mais t'es marrante...". J'ai pensé à tout l'enjeu, au fait de ne pas se rater...

Et le jour où j'ai présenté, donc le lendemain, j'y ai pensé à un moment donné et je me suis dit : "Bah oui, pourquoi ce serait vu comme un obstacle ?" Ça a marché, donc c'est testé et approuvé !

Et il y a aussi certains événements où on n'a qu'une seule opportunité de pouvoir les faire dans notre vie, donc c'est encore plus important de profiter !

Parce que souvent, les obstacles auxquels on peut penser avant, ils sont surtout là [ndlr : dans notre tête] et en fait, ils n'arrivent pas dans la "vraie vie"... ou très rarement.

Alors vous allez me dire, comment on fait pour parler en public quand on est dans un contexte où on vient d'apprendre un drame (par exemple, un décès ou une maladie grave) ...et qu'on n'a pas le choix : on se trouve au boulot et on doit faire cette présentation. Ça m'est arrivé à plusieurs reprises, donc j'ai fait une vidéo spécifique parce que c'est un cas particulier. Donc allez voir cette vidéo après sur ma chaîne.

► Vous l'aurez compris, quand on parle en public, pour qu'une présentation soit réussie, c'est à la fois lié au contenu de ce que vous présentez et, surtout, à l'intention que vous mettez ! D'où mes 3 conseils aujourd'hui.



Merci d'avoir suivi ces épisodes 😊

*Et, 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](http://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

