

Séquence : Prise de Parole en Public



1. Comment maîtriser l'anxiété
2. Comment préparer votre exposé
3. Comment organiser votre exposé
4. Comment utiliser les visuels
5. Comment faire l'exposé

ANXIÉTÉ



DÉSINSTALLATION...

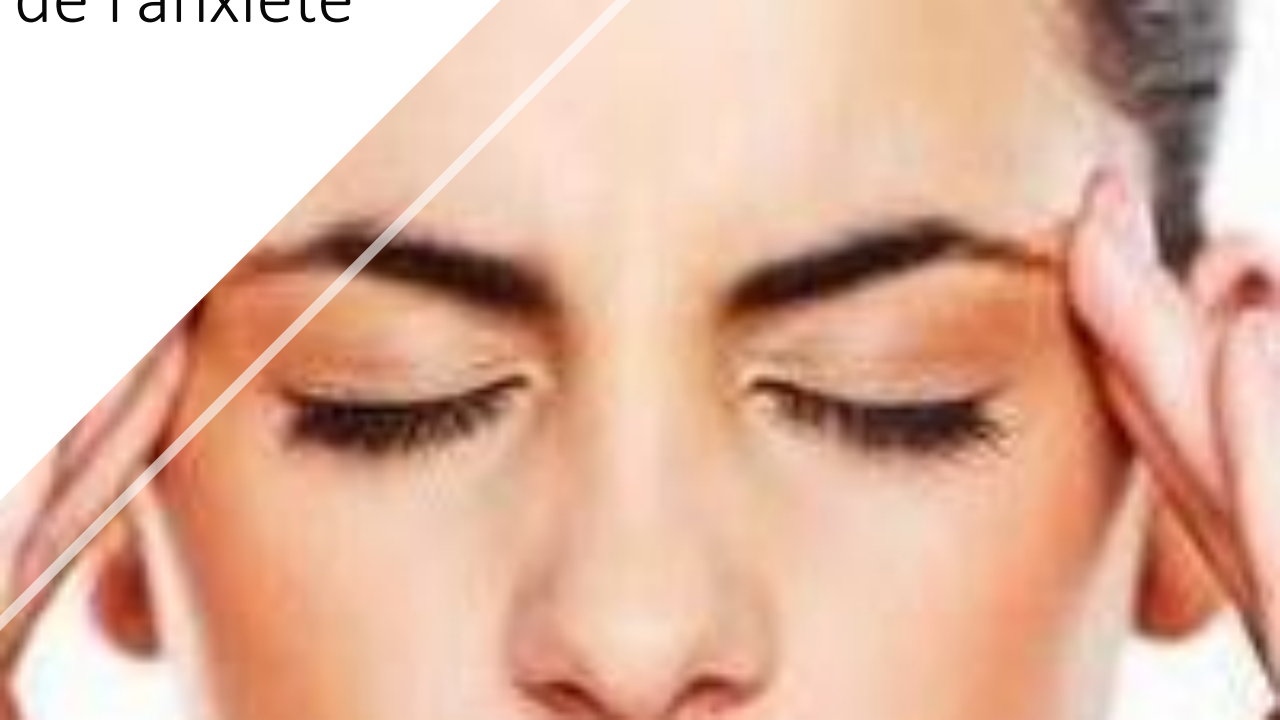
Comment maîtriser l'anxiété ?

Définion:

L'anxiété est un état qui se manifeste chaque fois que nous nous trouvons dans une situation de stress.



Symptomes de l'anxiété



Solution ?

- Faire travailler **pour vous** votre excès d'énergie.
- Apprendre à exploiter positivement votre stress et votre présentation sera plus enthousiaste et plus dynamique

Cas N°1

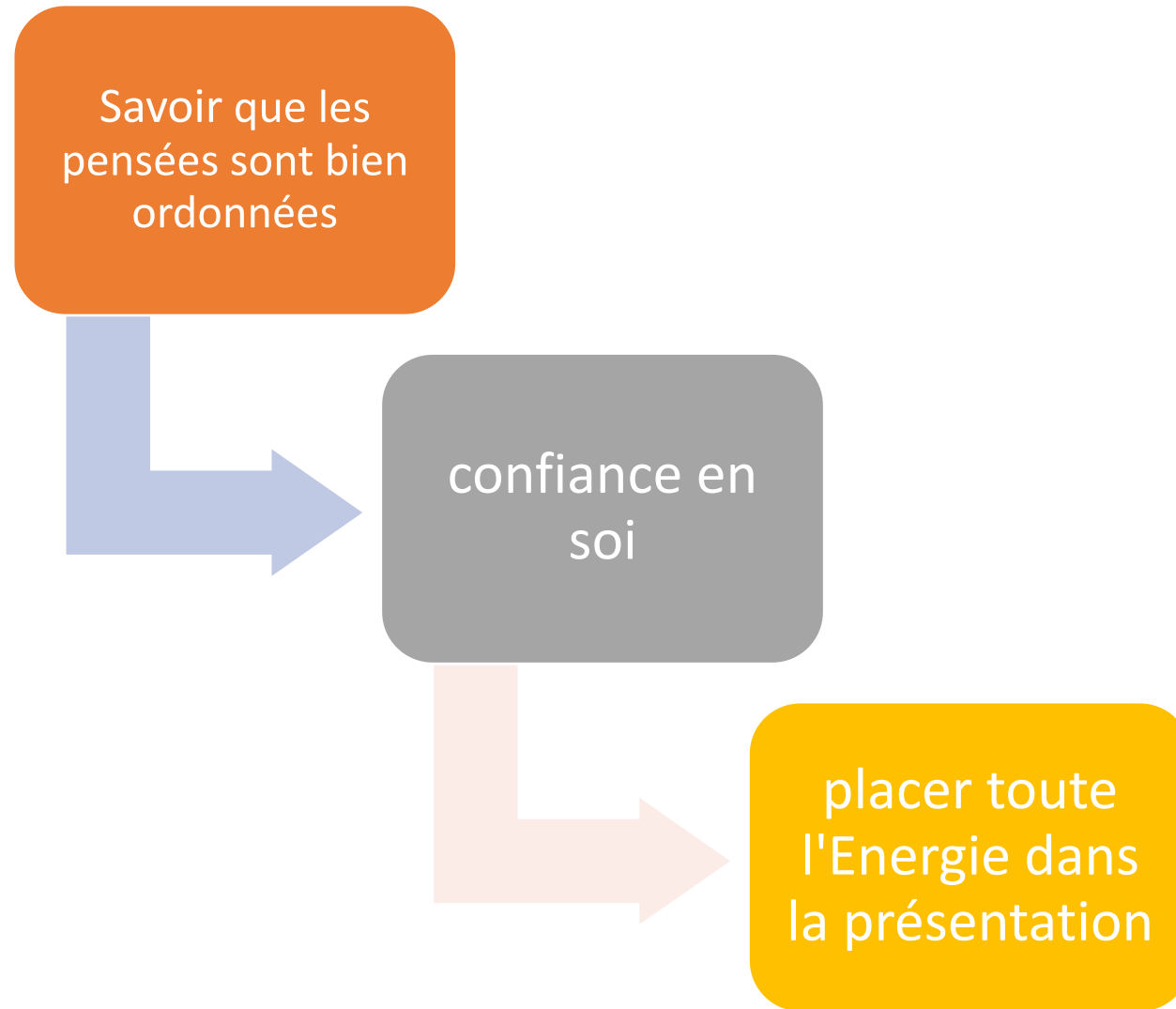
problème d'anxiété avant un exposé



- Amine est ingénieur. Dans deux semaines , il doit faire un exposé très important devant les directeurs de plusieurs services sur un projet qu'il a conçu et qu'il veut leur soumettre. Il connaît son sujet, mais son auditoire examinera de très près sa proposition et Amine est déjà certain qu'on lui posera des questions très difficiles. Chaque fois que Amine pense à préparer ce qu'il faut dire .il est très nerveux pour commencer à travailler

Quels **conseils** pouvez vous donner à Amine pour l'aider à diminuer son anxiété ?

1/ S'organiser



2 / visualiser

Imaginez que vous entrez dans une pièce, que :

- l'on vous présente
- vous faites votre exposé avec enthousiasme
- vous répondez aux questions avec confiance
- vous quittez la pièce en sachant que vous avez fait du bon travail



3 / S'entraîner

S'entraîner comme
si vous étiez
devant un
auditoire

Filmez vous / que
quelqu'un fasse la
critique de la
première répétition.

Procéder aux
changements sur
la base des
critiques

Dernier
entraînement

Cas 2

anxiété juste avant de prendre la parole

Nour est cadre dans une société d'informatique. On lui a demandé de présenter les chiffres de vente de sa région lors qu'une réunion nationale des ventes de la société.

Son collègue Yassine est en train d'achever son exposé et dans deux minutes ce sera son tour. Elle éprouve une énorme angoisse au moment même ou elle a besoin de se concentrer intensément.

1/ Respirez

Ne pas bien respirer= muscles
tendus



2/ Concentrez-vous sur la relaxation

répétez une phrase
positive plusieurs fois
(exemple: je suis
détendu)




Relâchez la tension

Energie prisonnière = possibilité de faire trembler vos mains et vos jambes



Avant de se lever pour présenter, essayez de relâcher cette tension refoulée en faisant un exercice simple et discret





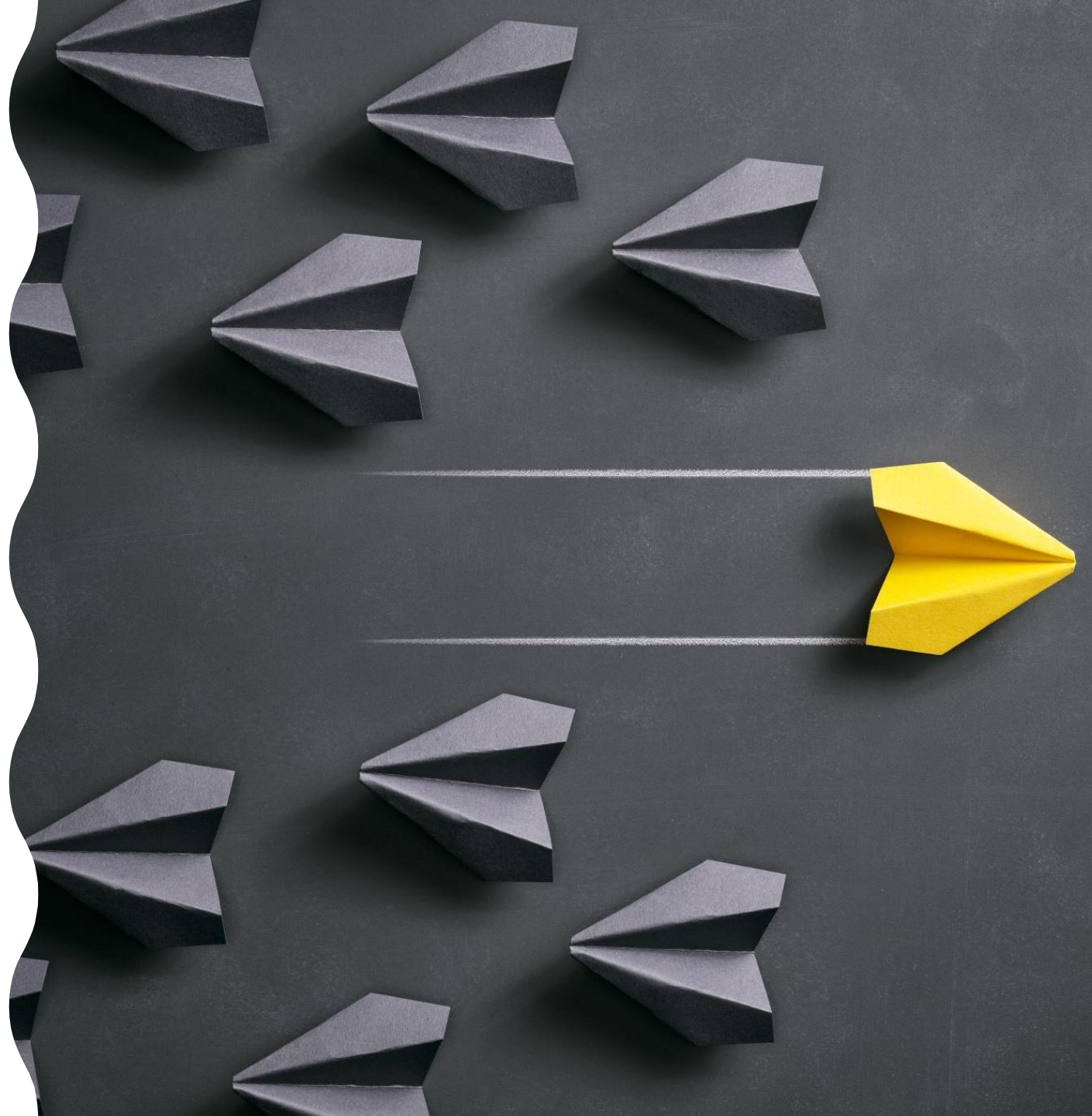
Cas 3 : le fait de prendre la parole vous rend nerveux

Taha est comptable dans une grande société . Il est très nerveux lorsqu'il fait des exposés. Il transpire, ses mains tremblent, sa voix devient monotone(et même inaudible par moments). Il tripote également des objets, comme un crayon et regarde ses notes ou l'écran du rétroprojecteur, mais pas son auditoire. Il a hâte d'en avoir terminé et de pouvoir regagner sa place.



Bougez

- Rester fixé à un endroit = tension
- Essayer de faire des pas de long en large ou vers l'auditoire



Etablissez un contact oculaire avec l'auditoire

- Tachez de faire en sorte que votre exposé ressemble à une conversation en face à face.
- Regardez les gens dans les yeux
- Le contact visuel vous aidera à vous détendre parce que vous vous sentirez moins isolé de l'auditoire et vous apprendrez à retenir son intérêt



**“L’entraînement engendre la
perfection”**

Conclusion