

plus efficaces, plus appropriés que vous trouverez dans l'instant. Mais au moins, si l'inspiration ne vient pas, vous avez une sorte de parachute qui vous permettra de ne pas appréhender ces deux moments à la fois difficiles et déterminants que sont l'amorce et la fin.

- 1. Se convaincre que le public est bienveillant.**
- 2. Bien respirer pour se détendre.**
- 3. Dédramatiser la prise de parole. Se dire que ce n'est évident pour personne.**
- 4. Se visualiser en train de parler avant de prendre la parole.**
- 5. Toujours avoir en tête un début et une fin pour votre intervention.**