

Leçon 1.1 : Bonjour, Je M’ appelle...

Votre Transformation Aujourd’ hui

À la fin de cette leçon, vous passerez de la peur de prendre la parole à la confiance de vous présenter de manière professionnelle et mémorable en français.

Vous n’ allez pas seulement apprendre à dire “Bonjour” . Vous allez apprendre à créer une première impression positive qui établit votre crédibilité et ouvre la porte à de futures collaborations.

Votre Mission Professionnelle

Situation : Vous venez de rejoindre une nouvelle équipe au sein de la fonction publique. Lors de votre première réunion d’ équipe, votre gestionnaire vous invite à vous présenter.

Tâche : Vous présenter en français à vos nouveaux collègues en indiquant votre nom, votre rôle, et une brève information sur votre parcours, le tout avec une assurance qui inspire confiance.

Activités Essentielles (60-75 minutes)

1. [VIDÉO] L’ Art de la Première Impression (7 min)

Plongez dans les nuances culturelles de la présentation professionnelle au Canada. Cette vidéo vous montrera non seulement le “quoi dire” , mais aussi le “comment le dire” pour projeter confiance et professionnalisme.

2. [AUDIO] Dialogue : Formel vs. Naturel (5 min)

Écoutez deux scénarios : une présentation formelle à un sous-ministre et une introduction plus décontractée à un collègue. Entraînez votre oreille à distinguer les registres de langue et à choisir le ton juste pour chaque situation.

3. [ACTIVITÉ] Vocabulaire & Grammaire Fondamentale (20 min)

Maîtrisez les briques de base de votre présentation. Nous travaillerons les verbes “être” et “s’ appeler”, les pronoms personnels, les articles et la structure de phrase simple. Des exercices interactifs vous aideront à automatiser ces structures pour qu’ elles deviennent des réflexes.

4. [TÂCHE] Rédigez Votre Présentation (15 min)

C’ est à vous de jouer. En utilisant les modèles et le vocabulaire fournis, rédigez le script de votre propre présentation professionnelle de 60 secondes. C’ est le brouillon de votre future confiance.

5. [TÂCHE] Enregistrez Votre Présentation (10 min)

Activez votre microphone et enregistrez-vous. L’ objectif n’ est pas la perfection, mais l’ action. C’ est votre premier pas pour transformer le texte en parole vivante et confiante.

Coaching Tip Transformationnel

“La confiance ne naît pas de l’ absence d’ erreurs, mais de la certitude que vous avez le droit d’ en faire. Votre accent n’ est pas une faute ; c’ est la preuve de votre courage. Portez-le avec fierté.”

Activités Bonus (Pour Aller Plus Loin)

6. [BONUS - COMPRÉHENSION] Qui Est Qui ?

Écoutez les présentations de quatre membres d' une équipe fictive et associez chaque personne à son rôle et à son département. Un excellent exercice pour affiner votre écoute active.

7. [BONUS - DRILL] Le Drill de la Confiance

Répétez à voix haute une série de phrases de présentation de plus en plus complexes. Cet exercice de 5 minutes est conçu pour améliorer votre fluidité et réduire l' hésitation.

8. [BONUS - AUDIO COACHING] Surmonter la Peur du Jugement (5 min)

Un court coaching audio pour vous aider à gérer l' anxiété de la première impression et à transformer le stress en énergie positive.

Fiche Récapitulative

Téléchargez la fiche PDF de cette leçon pour garder à portée de main le vocabulaire, les structures grammaticales et les phrases clés. C' est votre aide-mémoire pour les jours à venir.