SYNERFI ZONE · FICHE RÉCAPITULATIVE OFFERTE

Avoir peur et y aller quand même

Le kit de premières sécurités pour aider ton enfant à prendre la parole. Et toi aussi, au passage.



Avec Émilie LENOIR et Kanna · Académie de l'Excellence Oratoire

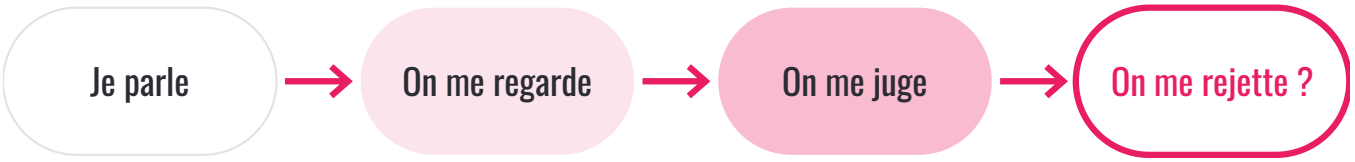
Une interview de Morgan ZAPPULA, stratège patrimonial, Synerfi. Parce que ce qu'on transmet de plus précieux à nos enfants, ce n'est pas que l'argent : c'est la sécurité, la confiance en eux et la capacité à s'exprimer.

1 · COMPRENDRE

Pourquoi il perd ses moyens, même quand il connaît sa leçon

À RETENIR Ce n'est pas un défaut. C'est son corps qui le protège.

Notre système nerveux vérifie en permanence une seule chose : suis-je en sécurité ou en danger ? Parler devant les autres, pour lui, c'est un danger.

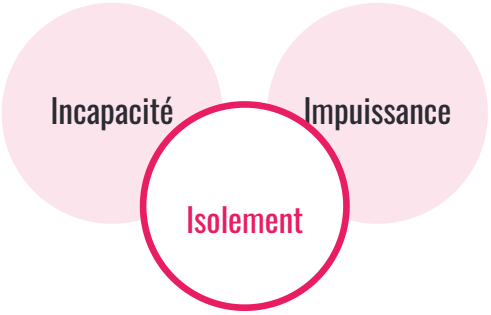


Une peur très ancienne : seul, loin du groupe, l'humain ne survit pas.

Quand l'alarme sonne, on perd l'accès à…

1. **La mémoire.** Le fameux trou noir.
2. **L'improvisation.** On a l'impression d'être soudain incompétent.
3. **Le lien à soi et aux autres.** « J'avais l'impression de sortir de mon corps. »

Les 3 peurs qu'on retrouve presque toujours



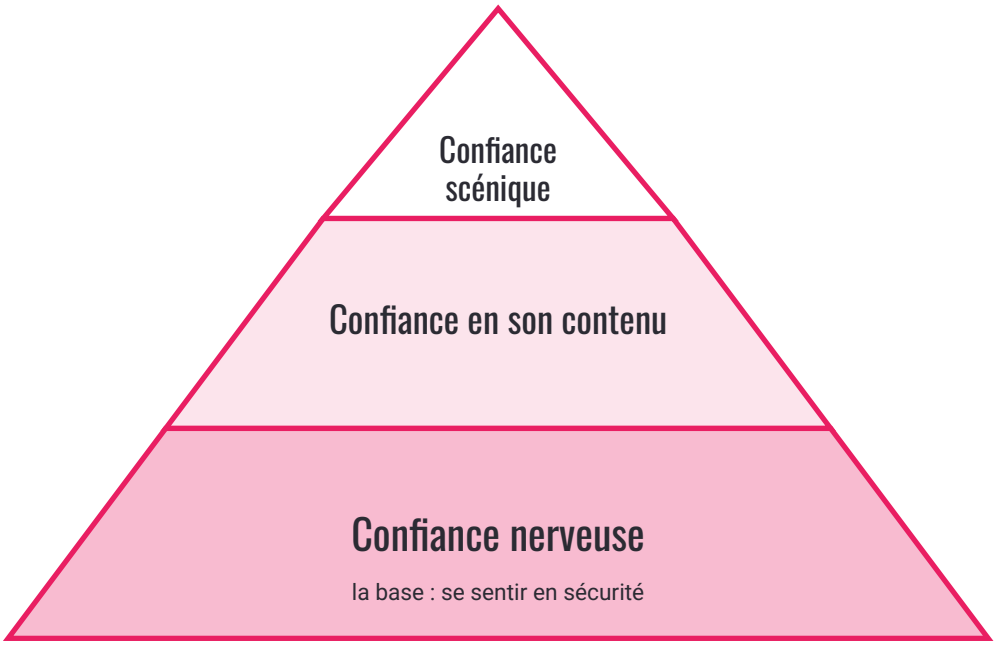
> **On arrête de le gronder pour un oral « raté » : c'est physiologique.**
>
> Et toi aussi, en réunion, tu as le droit de perdre tes moyens. Ce n'est pas un manque de travail.

2 · LA MÉTHODE

La Pyramide de l'Excellence Oratoire

À RETENIR **D'abord la sécurité, ensuite le contenu, enfin la scène.**

Créée par Émilie et Kanna. Comme une maison : on ne monte pas un étage tant que celui du dessous n'est pas solide.



En bas

Parler depuis un état de calme et de sécurité. C'est le seul état qui donne accès à tout son potentiel.

Au milieu

Avoir confiance en ce qu'on dit, et en sa capacité à capter et garder l'attention.

En haut

Posture, voix, mains, regard. Ça vient presque tout seul quand la base est solide.

Le parallèle avec ton patrimoine

En stratégie patrimoniale, c'est exactement pareil. Avant de construire, on pose la base : la sécurité et une communication claire. Puis on avance par étapes, avec la méthode Boussole : **Clarifier, Décider, Actionner**. Et une fois les fondations solides, on peut enfin s'amuser à construire.

Ton calme est contagieux.
Ton stress aussi.

À RETENIR Calme-toi d'abord. Ton enfant s'appuiera sur ton calme.

C'est la co-régulation : ton enfant sent l'état dans lequel tu es. Tu ne peux pas le mettre en sécurité si toi-même tu ne l'es pas.



Et si ça a débordé : on en reparle une fois calmés. Un parent peut s'excuser.

La porte a claqué ?

Respire, ce n'était pas contre toi. Ton ado est débordé, il a besoin d'espace. Laisse redescendre, reste disponible, et parlez-en quand vous êtes calmes tous les deux.

« L'enjeu tue le jeu »

Dire bonjour, commander sa boisson, parler à un adulte : ces petits exercices sont formidables s'ils restent un jeu, sans pression. C'est le climat que tu crées qui compte, plus que l'exercice.

La phrase qui change tout

~~« Pourquoi tu n'as pas eu 18 ? »~~

« À ton avis, pourquoi ? Comment je peux t'aider ? On est dans le même bateau. »

Ce que ton enfant doit sentir : ton amour ne dépend pas de ses notes. Et il peut toujours te demander de l'aide.

PAGE À AFFICHER DANS SA CHAMBRE

Préparer un oral : une montagne devient quelques collines

À RETENIR **Ce qui est prévisible rassure : on connaît, on répète, on ritualise.**

1 La grille d'évaluation

Sur quoi seras-tu noté ? Pour le brevet et le Grand Oral, les critères sont publics. On les lit ensemble avant tout.

2 Rédiger et faire relire

Une première version, puis un regard extérieur : un professeur, un parent. On valide la structure avant de répéter.

3 Répéter à voix haute

Seul en se filmant, puis devant une personne, puis en petit comité familial. On se détache peu à peu de ses notes.

La routine d'avant-oral, à répéter toute l'année

1 **Secouer** le corps 5 à 10 secondes pour évacuer le trop-plein d'énergie.

2 **Soupirer,** puis inspirer et souffler doucement, comme dans une paille. L'expiration plus longue que l'inspiration.

3 **Échauffer la voix :** « Bienvenue chez ce cher Serge », avec le sourire et l'énergie de l'oral.

4 **S'ancrer :** pieds écartés de la largeur du bassin, bien posés, regard vers l'horizon.

5 **Entrer lentement.** C'est toi qui choisis ta vitesse.

6 **Regarder son public, inspirer, puis parler.**

5 · À TOI DE JOUER

PAGE À IMPRIMER ET REMPLIR

L'exercice de ce soir

À RETENIR Écouter jusqu'au bout, sans chercher de solution.

Dix minutes, sans écran, sans enjeu. Juste toi et ton enfant.

1. Avant de commencer : comment je me sens, là, maintenant ?

☐ Sous pression, agité ☐ Fatigué, éteint ☐ Calme et disponible

Pas calme ? Fais d'abord la respiration de la paille, trois fois. Ton calme passe avant le sien.

2. Je lui demande : « Qu'est-ce qui te fait peur en ce moment ? »

Je l'écoute jusqu'au bout. Je ne cherche pas de solution. Ce qu'il m'a dit, avec ses mots :

3. Ce que j'ai ressenti en l'écoutant

4. Une petite occasion de parler, sans enjeu, cette semaine

Commander au restaurant, appeler un proche, raconter sa journée à table… Et je le laisse trouver ses propres solutions.

6 · POUR ALLER PLUS LOIN

Trois conseils
à garder sous la main

À RETENIR **Avoir peur, et y aller quand même.**

Émilie

Renseigne-toi sur le système nerveux et la sécurité intérieure. C'est le passe-partout.

Kanna

Mets des mots sur tes états, observe-toi, apprends ce qui te calme. Puis ce qui calme ton enfant.

Morgan

Ce soir, demande à ton enfant ce qui lui fait peur. Écoute jusqu'au bout, sans chercher de solution.

> **Ton enfant n'a pas besoin qu'on lui enlève sa peur. Il a besoin de se sentir en sécurité pour y aller quand même.**
>
> C'est un héritage qui ne se taxe pas et qui ne se perd jamais.

Retrouver Émilie et Kanna

Académie de l'Excellence Oratoire
excellence-oratoire.com
Ressources gratuites (quiz, audio guidé, méthode pour structurer ses interventions) :
excellence-oratoire.com/ressources

Instagram d'Émilie : **@emilie__lenoir**
Instagram de Kanna : **@kanna_aka**
Contact : contact@kanna-aka.com

Et pour ton patrimoine ?

Offre à ta famille la même sérénité. Fais ton diagnostic Boussole en quelques minutes :
tally.so/r/44l75O

Ou prends rendez-vous avec Morgan :
calendly.com/morgan-zappula/rdv-visio-avec-morgan

Une question ? **morgan@synerfi.fr** · **synerfi.fr**

Remettre la finance au service de l'Humain.
Morgan ZAPPULA, stratège patrimonial, Synerfi

Contenu pédagogique, issu d'une interview. Il ne constitue ni un avis médical ou psychologique, ni un conseil patrimonial personnalisé. Pour une situation particulière, rapproche-toi d'un professionnel.