



VAINCRE LA PEUR DE S'EXPRIMER

POUR OBTENIR PLUS D'OPPORTUNITES

*Le guide ultime pour prendre
la parole avec confiance et assurance*

Rachidath Bouraïma

ATTENTION

Ce guide est protégé par les lois internationales sur le droit d'auteur et les traités. Toute reproduction, diffusion, ou utilisation non autorisée de tout ou partie de cette œuvre, sous quelque forme que ce soit, est strictement interdite et pourrait entraîner des poursuites judiciaires.

L'auteure et la détentrice des droits de cette œuvre se réserve tous les droits légaux pour protéger ses intérêts. Si vous souhaitez utiliser, reproduire ou distribuer cette œuvre d'une manière qui n'est pas expressément autorisée, veuillez contacter la détentrice des droits pour obtenir son consentement préalable.

Respecter le droit d'auteur, c'est reconnaître et valoriser le travail créatif qui a été investi dans cette œuvre. Merci de votre compréhension et de votre respect envers le droit de l'auteur.

© 2023, Rachidath Bouraïma

Mot de bienvenue !

Chez de nombreuses personnes, la prise de parole en public peut provoquer une forte anxiété, parfois semblable à la peur de mourir. Cette sensation naît généralement de la crainte d'être jugé négativement, de faire des erreurs ou de ne pas être à la hauteur des attentes.

Si vous avez décidé d'investir dans ce guide, c'est probablement parce que vous avez déjà vécu cette peur. Vous êtes maintenant conscient(e) des enjeux liés à vos prises de parole, et je vous en félicite sincèrement.

Vous trouverez ici la somme de mes huit (8) années d'expérience dans le domaine de la communication orale. Ce guide vous accompagnera dans votre parcours pour surmonter la peur de vous exprimer. Il vous rendra capable de saisir n'importe quelle opportunité avec confiance.

Que vous soyez un professionnel aguerri, un étudiant en quête de savoir ou simplement une personne désireuse d'améliorer ses compétences en communication orale, cet ebook a été élaboré pour vous accompagner de manière progressive. Il vous permettra de cultiver votre confiance et votre assurance, indispensables pour vos futures prises de parole en public.

Pour profiter au maximum de ce guide, je vous recommande de vous munir d'un stylo et d'un cahier d'exercices. Nous aurons plusieurs étapes à franchir ensemble.

Je vais vous faire une confidence. Avant, je rencontrais exactement les mêmes problèmes que vous. J'avais peur de m'exprimer en public, peur de m'affirmer, peur du regard des autres.

Ces difficultés m'ont tourmenté jusqu'à ce que je découvre le secret qui va changer le cours de ma vie.

L'expression orale est un puissant levier de réussite pour tout professionnel ambitieux.

J'en ai fait mon meilleur atout et cela m'a propulsé vers des sommets inimaginables. Aujourd'hui, j'aide les professionnels à maîtriser l'art de s'exprimer avec assurance et éloquence afin d'être capable de se démarquer devant n'importe quelle opportunité.

Ce qui me rend mémorable, c'est ma voix et ma capacité à captiver l'attention.

Bienvenue dans mon monde.

Rachidath BOURAIMA



Pourquoi avez-vous peur ?

Chap 01

**Identifier et combattre
vos peurs.**

Chap 02

**Nourrir votre confiance
en vous.**

Chap 03

**Préparer efficacement vos
prises de parole.**

Chap 04

CHAPITRE 1

A thick, yellow, hand-painted brushstroke graphic that starts from the right side and sweeps diagonally across the text 'CHAPITRE 1'.

**POURQUOI AVEZ-
VOUS PEUR ?**

Vous devez avant tout découvrir l'origine de votre peur.

La première étape essentielle pour surmonter la peur de s'exprimer en public consiste à comprendre les raisons profondes de cette peur et les facteurs qui la renforcent.

La plupart du temps, il nous est difficile de prendre librement la parole, car nous accordons trop d'importance au jugement des autres.

Lorsque nous nous exprimons devant un auditoire, nous sommes souvent préoccupés par la manière dont les autres nous perçoivent et nous évaluent. Nous craignons de commettre des erreurs, de paraître ridicules ou de ne pas répondre aux attentes du public.

Cette peur du jugement d'autrui peut s'enraciner profondément en nous. Ainsi, elle peut avoir une influence considérable sur notre confiance en soi et notre aptitude à nous exprimer librement lors de nos prises de parole.

D'autres raisons fréquentes...

Vous avez peut-être peur d'échouer.

De nombreuses personnes entretiennent une relation très négative avec l'échec.

Elles redoutent de ne pas être à la hauteur des attentes, de ne pas réussir à transmettre leur message de manière claire et convaincante, ou encore de perdre leur concentration et de finir par se retrouver avec des idées embrouillées.

Malheureusement, la peur de l'échec peut exercer une pression démesurée sur nous. Elle détourne notre esprit de l'importance de chaque petit effort que nous déployons pour repousser nos propres limites. Pire, elle nous pousse à nous concentrer excessivement sur les éventuelles situations imprévues et négatives qui pourraient surgir durant nos prises de parole.

Le manque de confiance en soi constitue également un facteur majeur contribuant à la peur de parler en public.

Je vous explique.

Lorsque nous doutons de nos propres capacités et talents, il nous est plus difficile de croire que nous sommes capables de captiver ou d'impacter un auditoire.

Ainsi, une personne qui manque de confiance en elle sabote sans même le savoir ses prochaines prises de parole en public.

Le manque de confiance en soi se manifeste par des pensées négatives et auto-limitantes.

Je ne peux pas...

Je ne pourrai jamais faire telle chose...

Je ne suis pas assez compétent(e) pour...

Je suis incapable de...

Je suis vraiment nulle dans tel domaine.

Ces pensées nous plongent inconsciemment dans un état d'esprit destructeur.

Avec le temps, elles augmentent notre appréhension lors de nos prises de parole.

Des causes plus profondes.

Y avez-vous pensé ?

Votre difficulté à prendre librement et aisément la parole pourrait aussi être liée à des causes plus profondes :

- Un traumatisme du passé ;
- Une expérience passée négative en prise de parole ;
- Des moqueries ou une faible estime de vous-même ;
- La timidité ou l'éducation.

Il est aussi possible que vous ayez évolué dans un contexte où votre opinion était rarement sollicitée. Votre avis ou votre voix n'ont peut-être jamais été pris en considération, ce qui a pu engendrer chez vous une aversion pour la prise de parole en public.

Parmi toutes les causes que j'ai mentionnées, laquelle correspond le plus à votre histoire personnelle ?

C'est votre exercice, pas le mien !

Voici un petit exercice que je vous invite à faire avant de poursuivre. Ne le négligez pas.

Souvenez-vous de la première question.

- Pourquoi avez-vous peur de parler en public ?

Les réponses à cette question nous permettront d'étudier en profondeur les différents éléments que vous aurez cité, en vue d'élaborer une stratégie efficace pour surmonter cette peur.



EXERCICE

Le moment est venu de faire face à toutes les choses qui vous empêchent de vous exprimer librement et avec assurance. La page suivante vous guidera dans ce cheminement intérieur. Prenez le temps de trouver toutes les réponses aux questions posées, et notez-les dans votre cahier d'exercices. On y va !

Cahier d'exercices

Prenez un moment pour réfléchir à ce qui vous fait peur lorsque vous devez prendre la parole en public.

- **Est-ce la peur du jugement des autres ?**
- **La peur de ne pas être à la hauteur des attentes ?**
- **Ou peut-être la crainte de vous tromper et de perdre vos mots ?**

Vous êtes le/la seul(e) à pouvoir trouver les bonnes réponses.

Identifiez clairement vos peurs spécifiques et notez-les.



**Ne passez pas à la page suivante
tant que vous n'avez pas terminé
l'exercice !**

CHAPITRE 2

A thick, yellow, brushstroke-like graphic that starts from the bottom left and sweeps upwards and to the right, crossing over the number '2' in the chapter title.

**IDENTIFIER ET
COMBATTRE
VOS PEURS**

La peur peut prendre plusieurs formes.

Maintenant que vous avez identifié et compris les causes de votre peur de vous exprimer en public, il est temps de l'affronter avec courage.

Affronter sa peur ne signifie pas l'éliminer complètement, mais plutôt l'apprivoiser et la gérer de manière constructive.

Dans ce chapitre, je vous donnerai quelques exercices pratiques pour vous aider à combattre votre peur. Ces exercices sont la clé pour être capable de prendre la parole avec confiance et assurance, peu importe la situation.

Avant d'aller à la page suivante, relisez attentivement les réponses que vous avez trouvées pour l'exercice du chapitre 1.

Ensuite, respirez profondément. Ça y est ! Vous êtes prêts. Allons-y.

La plupart des causes que vous avez réussi à identifier précédemment peuvent être classées dans trois principales catégories.

Ces trois catégories feront chacune l'objet d'une étude détaillée.

En conséquence, je vous invite à explorer avec moi les raisons principales pour lesquelles les individus ont du mal à s'affirmer ou à s'exprimer en public. Pour chaque raison examinée, je fournirai des solutions concrètes qui vous permettront de surmonter votre peur.

1er cas pratique : Les croyances limitantes

2ème cas pratique : Une faible estime de soi

3ème cas pratique : Le manque de préparation

1er cas

Les croyances limitantes.

"Les seules limites qui existent sont celles que l'on se fixe dans son esprit."

Napoleon Hill

Pour vaincre la peur de prendre la parole, il faut d'abord comprendre le rôle que jouent les croyances limitantes dans notre esprit.

Les croyances limitantes sont ces voix intérieures qui nous disent que nous ne sommes pas assez bons, que nous ne sommes pas dignes de succès ou que nous ne pouvons pas réussir à faire telle ou telle chose.

Ces croyances résultent de nos expériences passées, de critiques ou de jugements reçus, voire même de comparaisons constantes avec les autres. Elles se glissent dans notre esprit de manière insidieuse et finissent par façonner notre perception de nous-mêmes et de nos capacités.

Pire, elles nous incitent à nous maintenir constamment en retrait, à nous dévaloriser et à développer une faible estime de nous-même.

Si c'est votre cas en ce moment, il est temps de dire stop.



Aux pensées négatives

A l'auto-sabotage

A l'auto-critique sévère

Au doute

Pourquoi devez-vous dire STOP ?

Quand nous adhérons aux pensées limitantes, nous érigeons un mur entre nous et notre plein potentiel. C'est comme si nous sabotons nos propres efforts avant même d'avoir l'opportunité de rayonner.

Pourtant, souvenez-vous, vous ne vous réduisez pas à ces croyances limitantes. Votre force va bien au-delà.

Vous détenez le pouvoir de transformer ces croyances et de vous affranchir de leur emprise.

Pour vous aider à y parvenir, je vous propose de suivre les deux étapes suivantes :

- 1. Identifier vos croyances limitantes.**
- 2. Déconstruire vos croyances limitantes.**

1. Identifiez vos croyances limitantes.

Prenez un moment pour examiner attentivement les pensées qui surgissent lorsque vous envisagez de prendre la parole en public, à titre d'exemple.

Quelles sont les phrases qui tournent en boucle dans votre esprit ?

Par exemple : "Je ne suis pas assez compétent", "Je vais échouer", "Les autres vont me juger", etc.



EXERCICE

Faites une liste de toutes les pensées qui affectent votre motivation et qui vous empêchent de vous exprimer librement et avec assurance.

2. Déconstruisez vos croyances limitantes.

Maintenant que vous avez identifié vos croyances limitantes, il est temps d'apprendre à les déconstruire.

Je vais vous montrer une méthode ultra-efficace qui consiste à renverser la vapeur en envoyant un message puissant à notre subconscient.

Voici un exemple pratique :

Croyance limitante : je suis nul(le) en prise de parole

Croyance neutralisée : je suis capable d'améliorer mes prises de parole et je vais tout mettre en œuvre pour bien prendre la parole en public.



EXERCICE

Neutralisez toutes les croyances limitantes que vous avez identifié avec la formule " Je suis capable d'améliorer (la croyance) et je vais tout mettre en œuvre pour bien (la croyance)".

Un autre exemple ?

Croyance limitante : je ne pourrai jamais bien parler anglais.

Croyance neutralisée : je suis capable de m'améliorer en anglais et je vais tout mettre en oeuvre pour bien parler l'anglais.

CONSEIL

Utilisez la formule que nous avons précédemment étudiée pour déconstruire toutes vos croyances limitantes, et prenez soin de noter vos affirmations positives dans un carnet.



**À
VOUS DE JOUER !**

2ème cas

Une faible estime de soi

"Trop souvent, nous nous comparons aux autres, nous nous critiquons et nous nous focalisons sur nos faiblesses plutôt que de reconnaître nos forces et nos talents."

Rachidath BOURAIMA

La peur de parler devant un public provient souvent d'une faible confiance en soi et de cette petite voix intérieure qui nous fait douter de nos capacités et de notre valeur.

Mais n'oubliez pas, vous êtes bien plus fort que vous ne le croyez. Je ne cesserai jamais de vous le répéter.

Comment savoir qu'on a une faible estime de soi ?

La faible estime de soi se manifeste lorsque nous nous percevons de manière négative et doutons de notre valeur personnelle.

Elle résulte généralement d'expériences passées, de critiques ou de comparaisons constantes avec les autres.

Lorsque nous avons une faible estime de nous-mêmes, nous avons tendance à nous sous-estimer et à nous auto-saboter. Cela peut rendre la prise de parole en public plus difficile.

Est-ce votre cas ?

IMPORTANT

Une légende amérindienne très célèbre met justement en évidence la force de notre état d'esprit intérieur. Je vous la raconte.

“Un soir, un vieil indien Cherokee raconte à son petit-fils l'histoire de la bataille intérieure qui existe chez les gens et lui dit :

Mon fils, il y a une bataille entre deux loups à l'intérieur de nous tous.

L'un est le Mal : C'est la colère, l'envie, la jalousie, la tristesse, le regret, l'avidité, l'arrogance, la honte, le rejet, l'infériorité, le mensonge, la fierté, la supériorité, et l'égo.

L'autre est le Bien : C'est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la gentillesse, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi. »

Le petit fils songea à cette histoire pendant un instant et demanda à son grand-père :

Lequel des deux loups gagne ?

Le vieux Cherokee répondit simplement : Celui que tu nourris.”

Le même processus se produit en ce qui concerne l'estime de soi.

Quelle est la valeur que vous accordez à vous-même ?

L'estime de soi est liée à la manière dont on se voit et à l'idée qu'on a de notre propre valeur intérieure.

Lorsque nous décidons de cultiver une estime positive de nous-même, nous nourrissons le premier loup. C'est celui qui représente le bien qui se trouve en nous.

Avoir une estime de soi positive nous donne du pouvoir sur le regard des autres. C'est un cheminement intérieur qui est d'abord personnel.

Vous vous rendrez compte qu'une fois cette étape franchie, votre attitude changera de manière positive. Vous serez bien mieux en mesure de valoriser la personne que vous êtes aux yeux du monde.

Passez à la page suivante si vous êtes prêt(e) à **développer une meilleure estime de vous-même.**

Pour développer une meilleure estime de vous-même, vous devez en premier lieu :

Comprendre et accepter qui vous êtes.

Ensuite, vous devez apprendre à:

Embrasser vos qualités uniques, vos compétences et les expériences passées qui ont contribué à façonner la personne que vous êtes aujourd'hui.

.

J'ai préparé pour vous un exercice pratique à la page suivante.

Prenez quelques minutes pour le faire avant de poursuivre la lecture de ce guide.

Cahier d'exercices

Prenez le temps de réfléchir et de noter toutes vos réponses dans votre cahier d'exercices.

1. Que pensez vous de vous-même ?

2. Faites une liste de toutes vos compétences (de toutes ces choses que vous savez faire et que vous seriez capable de faire à n'importe quel moment).

3. Faites une liste de vos qualités uniques (ce que vous aimez chez vous et ce que votre entourage apprécie souvent chez vous).

4. Faites une liste de tous vos succès du passé (toutes ces choses que vous avez accomplis, même les plus petites). Vous pouvez également inclure des défis que vous avez pu relever.

5. Prenez conscience de la personne extraordinaire que vous êtes en relisant toutes vos réponses.



Ne passez à la page suivante tant que vous n'avez pas terminé l'exercice !

3ème cas

Le manque de préparation

"Le manque de préparation est la
mère de tous les désastres."

Winston Churchill

Le manque de préparation est aussi l'un des facteurs à l'origine de la peur de prendre la parole.

En oubliant de nous préparer soigneusement avant de parler en public, nous nous privons d'une base solide sur laquelle nous appuyer.

Les conséquences peuvent être multiples :

Stress intense

Discours désorganisé

Oublis et pertes de repères

Manque de confiance

Au chapitre 4, nous découvrirons en détail comment préparer efficacement vos prises de parole. Ce travail vous permettra de les aborder avec plus de sérénité et de confiance.

Cahier d'exercices

**Je vous félicite d'être arrivé(e) jusqu'ici !
Maintenant, prenez 5 minutes pour effectuer
un petit bilan personnel en répondant aux
questions suivantes.**

- 1. Qu'avez-vous vraiment retenu jusque là ?
- 2. Comment vous sentez-vous face à tout ce que vous découvrez ?
- 3. Êtes-vous prêt(e) à faire les efforts nécessaires pour réussir à vaincre cette peur qui vous empêche de mettre en valeur votre potentiel ?

Vos réponses vous appartiennent. Toutefois, je ne saurais trop vous recommander d'être honnête avec vous-même. Cet ebook est un guide, mais vous êtes le seul responsable de vos résultats.

Alors, soyez franc et suivez rigoureusement mes recommandations !



**Ne passez pas à la page suivante tant que
vous n'avez pas fait ce 1er bilan
d'introspection !**

CHAPITRE 3

A thick, yellow, hand-painted brushstroke graphic that starts from the top right and sweeps diagonally down towards the bottom left, partially overlapping the text 'CHAPITRE 3'.

**NOURRIR VOTRE
CONFIANCE EN
VOUS**

On ne vous le dira jamais assez : la confiance en soi est une clé magique qui permet d'accéder à n'importe quelle opportunité.

Malheureusement, il est pratiquement impossible d'avoir confiance en soi tous les jours de sa vie.

Certaines situations, expériences ou personnes peuvent nous éprouver et, par conséquent, avoir un impact négatif sur notre confiance.

Ainsi, à l'image d'une plante qui doit être arrosée chaque jour, la confiance en soi doit être entretenue. Nous devons la cultiver afin qu'elle grandisse et qu'elle augmente notre force intérieure. De cette façon, il nous sera plus facile d'affronter les moments de doute.

Mais alors, comment y arriver ?

C'est exactement ce que vous allez découvrir dans les pages suivantes.

Si la peur de vous exprimer vous prive des opportunités que vous désirez, la confiance en vous peut jouer un rôle clé pour reprendre le contrôle.

Avant d'aller plus loin, il est important de comprendre ce que c'est que la confiance en soi.

La confiance en soi est un état d'esprit positif et une croyance profonde en ses propres compétences, capacités et valeur personnelle.

En d'autres mots, c'est le fait de croire en sa propre capacité à relever les défis, à atteindre ses buts et à surmonter les obstacles qui se dressent sur notre route.

Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, avoir confiance en soi ne veut pas dire être invincible, ni penser que l'on sera toujours invincible.

Avoir confiance en soi signifie aussi reconnaître que notre niveau de confiance peut varier d'un jour à l'autre dans notre vie.

Vous êtes humains. Et en tant qu'être humain, vous connaîtrez des moments de doute et de faiblesse.

Ces moments de faiblesse ne signifient pas pour autant que vous ne valez rien ou que vous n'avez pas assez confiance en vous.

La confiance en soi est une force qui se nourrit de l'intérieur.

Il est donc important de développer vos ressources internes afin d'être capable de surmonter vos moments de doute et de regagner progressivement confiance en vous.

C'est un cheminement personnel qui peut prendre du temps, mais si suivez attentivement mes recommandations, vous allez y arriver.

Dans ce chapitre sur la confiance, nous allons découvrir 5 techniques que j'ai mises au point, et qui ont permis à plus de 60 professionnels que j'ai accompagné de nourrir leur confiance en eux et de cultiver une attitude positive.

Technique N°1

Tu dois croire en toi sans douter.

Prenez un moment pour lire cette phrase.
Faites-le autant de fois que possible.

Cette phrase est magique !

Chaque mot qu'elle contient détient un pouvoir incroyable.

La technique que je veux vous montrer consiste simplement à vous répéter en boucle cette phrase toutes les fois que le doute vous envahit. Toutes les fois que la peur et l'hésitation prennent le dessus. Toutes les fois que le trac essaye de vous déstabiliser.

Répétez après moi :

Tu dois croire sans douter.

Encore.

Plus fort.

Avec conviction.

Tu dois croire en toi sans douter.

Technique N°2

Créez un journal de vos accomplissements.

Vous rappelez-vous de cette liste où il était question de noter toutes les réalisations dont vous pouviez être fier(e) dans le passé ?

Nous allons maintenant aller plus loin.

Cette fois-ci, nous allons consacrer un cahier entier à vos accomplissements.

Nous allons l'appeler "**Le journal de mes accomplissements**".

Dans ce cahier, vous allez tout noter. Vos succès, vos réussites, vos efforts, les objectifs que vous atteignez au quotidien, les services que vous rendez, les choses dont vous êtes fier(e), les défis que vous relevez.

Bref, notez tout. Chaque fois qu'une bonne chose vous arrive, notez-la dans le cahier dédié à cet effet, en n'oubliant pas de marquer la date où elle a eu lieu.

Ne minimisez plus aucune réussite, car même la plus petite victoire mérite d'être célébrée.

Technique N°3

Pratiquez la gratitude

On a souvent tendance à se focaliser sur tout ce qu'on a pas et tout ce qu'on est pas capable d'accomplir, si bien qu'on passe à coté des plus belles choses de la vie.

Je voudrais dès aujourd'hui, que vous preniez la résolution de ne plus commettre cette grosse erreur.

Prenez le temps de reconnaître vos propres efforts et réalisations. Félicitez-vous pour vos progrès, vos réussites et les défis que vous avez surmontés.

Reconnaître votre valeur et vos capacités vous aidera à nourrir une confiance intérieure plus solide.

C'est là que le journal de vos accomplissements peut se révéler très utile. Il vous aidera à vous rappeler de tous vos accomplissements et à prendre conscience de tout le chemin que vous avez parcouru.

N'hésitez pas à livrer votre journal chaque fois que vous avez des doutes quant à vos capacités ou votre potentiel. Vous verrez, ça fait du bien !

Technique N°4

Cultivez une attitude positive.

La confiance intérieure se nourrit de positivité. Voilà pourquoi vous devez apprendre à être positif tous les jours de votre vie.

Pour y arriver, il suffit de prendre conscience de toutes vos pensées négatives, puis de les remplacer par des pensées positives et constructives.

Quelques exemples :

Pensée négative 1 : **"Je ne suis pas assez bon pour prendre la parole en public."**

Pensée constructive 1 : **"J'ai des connaissances et des expériences à partager. Mon message est important et peut inspirer d'autres personnes."**

Pensée négative 2 : **"Je vais gâcher cette présentation et tout le monde le saura."**

Pensée constructive 2 : **"Si quelque chose ne se passe pas comme prévu, je peux rester calme et improviser. Ce sera une opportunité d'apprentissage."**

Technique N°5

Combattez le syndrome de la fausse humilité.

Je vais maintenant vous parler de l'un des fléaux capables de tuer la confiance intérieure que vous essayez de cultiver : la fausse humilité.

La fausse humilité est une humilité excessive qui vous empêche d'affirmer votre potentiel et votre confiance en vous.

Les personnes qui souffrent de ce mal passent leur temps à minimiser leurs réussites, leurs compétences et leurs réalisations. Elles le font même quand elles savent qu'elles ont beaucoup de talent.

Ces personnes ont également l'habitude de rejeter de rejeter les compliments ou les reconnaissances avec insistance. Pourquoi ? C'est tout simplement parce qu'elles veulent paraître humbles et pas imbues de leur personne.

Malheureusement, une telle attitude ne leur rend pas service. Le pire, c'est qu'ils n'en ont même pas conscience !

Qu'est-ce qui motive cette attitude ?

Les personnes qui agissent sous le coup de la fausse humilité n'aiment pas se mettre au-devant de la scène. Elles pensent que de cette façon, les autres leur accorderont plus d'attention et d'admiration.

Ce besoin d'être constamment admiré et loué ne s'arrête jamais. Pour le satisfaire, elles vont jusqu'à faire exprès de ne pas connaître leur propre valeur, pourvu que cela leur attire des éloges de la part des autres.

Enfin, la fausse humilité est aussi motivée par le désir d'être bien vu par les autres. Avouons-le : on a souvent peur d'être considéré comme prétentieux ou arrogant si on montre trop ouvertement notre confiance en nous ou en nos capacités.

Ce n'est pas toujours conscient.

Et ce n'est pas forcément méchant.

Mais cette attitude ne vous rendra pas service sur le long terme.

Savez-vous seulement ce que vous risquez ?

ATTENTION !

La fausse humilité peut tuer l'authenticité de votre communication et vous empêcher de dévoiler vos véritables pensées, sentiments ou opinions.

Résultat : vous pourriez souvent faire face à de nombreuses frustrations.

Cette attitude peut également nuire à votre véritable valeur, car vous aurez du mal à vous affirmer et à prendre la place que vous méritez.

Résultat : manque d'affirmation de soi, peur constante du jugement des autres, incapacité à prendre les devants même lorsqu'on en a les compétences.

Oui, c'est vrai. L'humilité est une valeur. Mais lorsque l'humilité devient excessive de sorte à vous empêcher de prendre la place que vous méritez, il faut la combattre.

Parce que si ça continue, la seule personne qui va en souffrir, c'est vous.

Que diriez-vous maintenant de découvrir comment vous débarrasser de votre fausse humilité ?

POUR COMBATTRE LA FAUSSE HUMILITÉ :

Soyez honnête avec vous-même et avec les autres.

Reconnaissez vos compétences, vos réussites et vos qualités sans minimiser leur importance.

Acceptez les compliments et les reconnaissances avec gratitude et sans rejeter systématiquement les éloges.

Apprenez à reconnaître vos propres valeurs et vos capacités.

Cultivez une attitude positive envers vous-même et renforcez votre foi en vos propres compétences.

Souvenez-vous que vous devez être votre premier admirateur et vous n'avez pas à avoir honte de montrer aux autres à quel point vous avez confiance en vous.

Cahier d'exercices

"Croyez en vous-même et en tout ce que vous êtes. Sachez qu'il y a quelque chose à l'intérieur de vous qui est plus grand que n'importe quel obstacle."

- Christian D. Larson

Avant de passer au chapitre suivant :

1. Faites un petit résumé de ce que vous avez retenu sur la confiance en soi.
2. Choisissez quelles techniques vous allez désormais utiliser pour nourrir votre confiance intérieur.
3. Passez à l'action dès maintenant.



**Ne passez pas à la page suivante,
tant que vous n'avez pas terminé
l'exercice !**

CHAPITRE 4

A thick, yellow, hand-painted brushstroke graphic that starts from the right side and sweeps diagonally across the text 'CHAPITRE 4'.

**PRÉPARER
EFFICACEMENT VOS
PRISES DE PAROLE**

La meilleure improvisation est celle qui se prépare.

Vous avez sûrement déjà entendu cette phrase quelque part. Et elle est vraie. La préparation est le fondement sur lequel repose une improvisation réussie.

Si vous voulez être capable de prendre la parole librement et de convaincre aisément vos interlocuteurs, vous devez apprendre à vous préparer intelligemment.

La préparation est cruciale. En effet, elle vous permet de vous sentir plus à l'aise avec les mots et d'être en mesure d'effectuer des présentations de manière fluide et naturelle. Toutefois, il faut savoir que la préparation n'est pas que technique. Elle est aussi mentale.

Dans ce chapitre, nous explorerons l'importance de la préparation. Je vous guiderai à travers des exercices pratiques pour vous aider à vous préparer de manière efficace, en vue de devenir captivant et impactant à l'oral.

Des avantages qui motivent :

- Une préparation approfondie vous permet de définir clairement le message que vous souhaitez transmettre avant de prendre la parole. Vous vous assurez ainsi d'être beaucoup plus cohérent et d'exprimer au mieux vos idées.
- En vous préparant méticuleusement, vous aborderez vos prises de parole avec l'assurance d'un communicateur compétent.
- Une bonne préparation vous aide à gérer le stress lié à la prise de parole en public. Vous vous sentirez mieux aguerri pour affronter d'éventuels imprévus.
- Une préparation adéquate vous permet de mieux comprendre votre auditoire et d'adapter votre discours en fonction de ses besoins et de ses attentes.

Toutefois, la préparation est un exercice à part entière.

Voici les quatre étapes à suivre pour préparer efficacement vos prises de parole :

- **Etape 1 : Le questionnement**
- **Etape 2 : L'organisation**
- **Etape 3 : L'entraînement**
- **Etape 4 : La visualisation**

Avant de poursuivre votre route, vous devez garder à l'esprit que la préparation regroupe l'ensemble des choses que vous faites avant le moment où vous devez prendre la parole. Cette étape est censée vous aider à mieux gérer votre prise de parole.

Alors, ce n'est pas pendant votre prise de parole que vous allez chercher à vous préparer. On est bien d'accord ?

Super ! On peut y aller maintenant.

1ere étape :
Le questionnement

Vous voulez mener à bien votre prise de parole ? Posez-vous d'abord les bonnes questions !

Dans cette phase du questionnement, vous allez réfléchir aux véritables objectifs de votre prise de parole et à l'impact que vous souhaitez avoir.

Souvenez-vous qu'avant de prendre la parole, il est important de réfléchir à ce qu'on va dire afin de répondre au mieux aux attentes de nos interlocuteurs.

Peu importe les circonstances, voici quatre questions essentielles qui vont vous guider dans la construction de votre message.

Les 4 W :

- **What** (De quoi vais-je parler ?)
- **Why** (Pourquoi en parler ?)
- **Who** (À qui vais-je m'adresser ?)
- **Which** (Quelle est le message essentiel que mon interlocuteur doit retenir à la fin ?)

Les réponses à ces questions vont vous orienter dans l'organisation de vos idées et dans la construction de votre message.

2ème étape : L'organisation

Chaque prise de parole doit être élaborée de façon claire et concise.

Cette étape consiste à avoir un fil conducteur pour structurer vos propos et permettre à votre interlocuteur de suivre le cours de vos idées sans se perdre.

Ici, je vous propose de faire comme à l'école.

Une introduction.

Un développement.

Une conclusion.

Mais nous allons faire mieux qu'à l'école.

Nous allons construire chaque partie de notre prise de parole avec pour objectif de captiver l'attention de notre interlocuteur et de le convaincre.

Je vous montrerai dans les pages suivantes comment procéder de manière simple et efficace.

L'introduction

On est d'accord, cette partie a pour but d'introduire votre sujet ou votre présentation.

Mais au-delà de simplement introduire le sujet, cette partie sera déterminante pour susciter l'intérêt de votre interlocuteur et lui donner suffisamment envie de vous suivre jusqu'au bout de votre intervention.

Alors, comment procéder ?

On va utiliser une formule toute simple.

**Introduction = Phrase d'accroche +
Brève annonce du sujet.**

La phrase d'accroche doit servir d'appât.

C'est elle qui interpelle tout de suite l'intérêt de votre auditoire pour le sujet. Elle peut être une idée générale, un constat, une vérité choquante, des statistiques, une citation inspirante, une anecdote, etc.

Vous êtes libre de trouver la phrase d'accroche qui, selon vous, saura immédiatement accrocher l'attention de votre interlocuteur.

Une brève annonce du sujet, ça implique quoi ?

C'est annoncer brièvement les couleurs pour permettre à vos interlocuteurs d'avoir une vue globale de ce que vous allez partager avec eux.

Si vous voulez maintenir leur attention, ne jouer pas trop la carte du suspens.

Dans le genre, je veux vous parler de quelque chose mais vous allez le découvrir en me suivant.

Si votre interlocuteur doit naviguer à vue sans savoir à quoi s'attendre avec vous, il finira par se lasser et vous allez très vite perdre son attention.

Par conséquent, annoncez les couleurs dès le départ afin de maintenir son intérêt. **Qu'est ce qu'il va découvrir avec vous ? Quelle est la promesse que vous lui faites ? Quel est le plan de votre présentation ?** Ou encore, quel en est **l'objet** ?

Peu importe la façon dont vous décidez de vous y prendre, annoncez les couleurs de votre présentation dès le départ.

Exemple concret :

Je dois prendre la parole devant quelques professionnels pour leur parler de l'importance qu'ils doivent accorder à la forme de leur communication orale.

Je choisis d'introduire mon sujet avec une phrase d'accroche qui choque.

80% de votre communication orale repose sur des éléments qui n'ont absolument rien à voir avec le contenu de ce que vous dites. Autrement dit, ce n'est pas ce que vous dites qui captive l'attention des gens. C'est la manière dont vous le dites.

Ensuite, j'annonce les couleurs pour donner une vue globale sur le contenu de ma prise de parole.

Et je vais vous le prouver en partageant avec vous quatre techniques qui vont vous permettre de retenir l'attention de vos interlocuteurs et de susciter leur intérêt, peu importe ce que vous allez leur dire.

Le développement des idées

C'est ici que tout se joue. Vous devez développer vos idées les unes après les autres.

Le principe "*Une phrase, une idée. Un argument, un exemple*" s'applique parfaitement" dans ce contexte.

Ensuite, montrez l'enchaînement de vos idées en faisant des transitions.

Lorsque vous passez à une autre idée, faites-le savoir à votre interlocuteur en utilisant des connecteurs logiques ou des phrases de transitions.

Exemple : Premièrement, d'abord, ensuite, maintenant, cela dit, pour finir, etc.

Si vous arrivez au bout de votre prise de parole vous devez maintenant conclure. C'est la dernière partie de votre organisation.

La conclusion

Ne finissez jamais votre prise de parole sans faire une conclusion pour permettre à votre interlocuteur de redescendre en beauté.

Les experts appellent ça, faire une bonne chute.

Vous devez faire ressentir aux autres que vous êtes en train de terminer. C'est à vous de le transmettre.

Votre conclusion peut être un résumé de l'essentiel à retenir de votre présentation, un appel à l'action, une morale, un questionnement, etc.

Tout dépend de l'objectif que vous souhaitez atteindre.

Vous comprenez donc maintenant l'importance de se poser les bonnes questions dès le départ.

Exemple concret :

Je reviens sur mon précédent cas pratique. Voici comment je pourrais conclure mon sujet.

En résumé, j'aimerais que vous compreniez qu'on ne peut pas avoir de l'impact si on se concentre uniquement sur le contenu de notre message.

Aujourd'hui, nous avons parlé des quatre éléments sur lesquels vous devez énormément travailler pour qu'on ait toujours envie de vous écouter.

Je vous les rappelle : la voix, l'éloquence, les intonations et le langage corporel. Ce sont les ingrédients qui peuvent faire toute la différence.

Merci pour votre attention.

Le but de la conclusion est surtout d'aider votre interlocuteur à retenir l'essentiel de votre communication et à prendre conscience que vous êtes en train de terminer.

3ème étape : L'entraînement

Répéter, répéter, répéter...

Une préparation technique rigoureuse nécessite de répéter votre discours plusieurs fois.

Pratiquez toute votre présentation devant un miroir. Enregistrez-vous si possible pour vous familiariser avec votre présentation et apprécier votre élocution.

À force de vous exercer de cette façon, vous finirez par avoir de bons réflexes et même si on vous prend au dépourvu, vous serez toujours cohérent(e) dans vos réponses.

**"Ce qui se conçoit bien s'énonce
clairement et les mots pour le dire
arrivent aisément."**

Nicolas Boileau

4ème étape :
La visualisation

Dans le contexte de la prise de parole en public, la visualisation est une technique qui consiste à imaginer mentalement et en détail le déroulement réussi d'une future intervention.

Autrement dit, il s'agit de créer une image positive et vivante de soi-même en train de délivrer un discours avec aisance, confiance et succès devant un auditoire réceptif.

Pourquoi je vous recommande d'exécuter cet exercice avant de prendre la parole ?

La réponse est simple : la visualisation vous permettra de vous connecter avec votre potentiel, d'appréhender vos peurs et de les transformer en une source de force.

Elle permettra aussi de renforcer votre confiance, d'améliorer votre performance et de favoriser l'attitude positive dont vous avez besoin pour réussir votre prise de parole.

Enfin, cette méthode est puissante pour réduire l'anxiété et le stress liés à la prise de parole. Votre subconscient se familiarisera avec la situation, ce qui vous permettra de vous sentir mieux préparé à affronter d'éventuelles difficultés.

3 exercices de visualisation pour se préparer mentalement

Il s'agit ici de se voir réaliser avec succès sa prise de parole avant même que celle-ci n'ait lieu.

Je vous recommande trois exercices pratiques qui ont eu du succès avec moi et qui vous aideront à mieux appréhender vos prises de parole.

1. **L'exercice du cinéma mental** : Fermez les yeux et imaginez-vous dans la salle où vous allez prendre la parole. Visualisez les détails tels que la scène, l'auditoire, les réactions positives de votre public et votre discours réussi. Faites appel à tous vos sens pour rendre cette visualisation plus vivante.

2. **Le script positif** : Rédigez un script court décrivant votre prise de parole idéale. Utilisez des mots positifs et inspirants pour décrire vos actions et votre impact sur l'auditoire. Relisez ce script régulièrement pour vous imprégner des émotions positives qu'il suscite en vous.

3. **La gratitude et la célébration** : Terminez chaque session de visualisation en exprimant de la gratitude pour l'opportunité de prendre la parole qui s'offre à vous, tout en célébrant vos progrès. Cela renforcera votre état d'esprit positif et vous aidera à aborder votre prise de parole avec enthousiasme.

Cahier d'exercices

C'est la dernière ligne droite. On va tester vos acquis suite à ce dernier chapitre.

1. Qu'est ce que vous devez faire avant chaque prise de parole en public ?
2. Quelles sont les quatre étapes d'une préparation réussie ?
3. Décrivez chaque étape avec des exemples concrets.
4. Seriez-vous capable de mettre en application ces différentes étapes avant chacune de vos prises de parole ?
5. Avez-vous des questions à me poser ?



·Si vous avez effectué tous les exercices conformément aux recommandations à chaque étape, vous pouvez être fier(e) de

VOUS.

The background of the entire page is a dense field of colorful balloons in various colors including red, blue, green, yellow, orange, and purple, floating against a light sky. The balloons are scattered across the frame, creating a festive and celebratory atmosphere.

Félicitations !

**Vous êtes arrivés au bout de ce guide.
Vous pouvez sauter de joie.**

**Un dernier rappel, toutefois.
Il est bien de connaître les techniques
pour améliorer ses prises de parole,
mais il est préférable de les mettre en
pratique pour obtenir les résultats
souhaités.**

A vous de jouer !