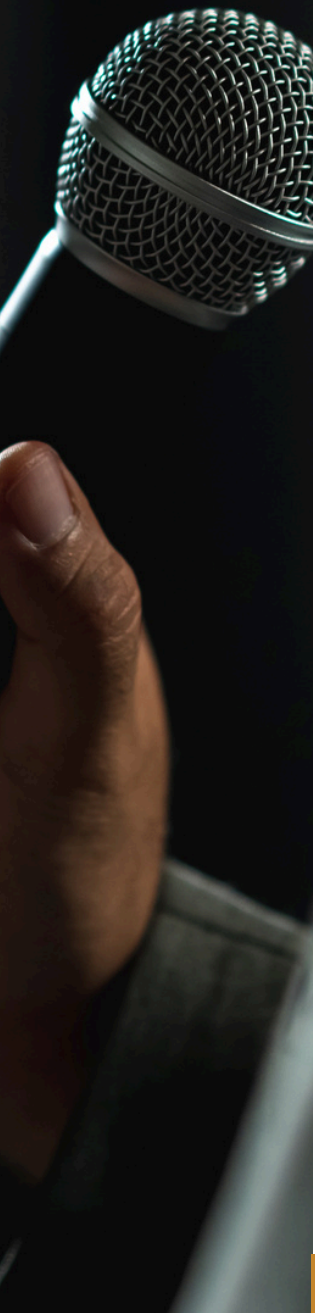




GÉRER SON STRESS LORS DE LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Comprendre et maîtriser les 3 phases
du stress

Fatoumata Cisse



SOMMAIRE

03 INTRODUCTION

05 LES 3 PHASES DU STRESS ET
LES SOLUTIONS PRATIQUES

08 LES SYMPTÔMES DU STRESS

09 TEST : OÙ EN ÊTES-VOUS DANS
LES PHASES DU STRESS ?

10 RÉSULTATS

11 CONCLUSION

Oser prendre la parole, c'est se donner le pouvoir d'exister pleinement.

Il y a 4 ans, j'ai quitté ma carrière d'infirmière pour me lancer dans l'entrepreneuriat. Très vite, j'ai découvert un don unique : celui d'inspirer et de captiver chaque fois que je prends la parole en public.

Mais en discutant avec des femmes ambitieuses – coachs, consultantes, leaders – j'ai réalisé un défi universel : **beaucoup redoutent de s'exprimer en public**. Elles manquent de confiance, peinent à se faire entendre, à se vendre, à briller. Forte de mon parcours et de mes formations en coaching, j'ai décidé de transformer cette situation d'actualité en une mission de vie : **aider les femmes à prendre la parole avec audace, assurance et puissance**. C'est pourquoi j'ai créé cet e-book.



Le stress est une réaction naturelle et automatique de votre corps face à une situation perçue comme menaçante ou difficile à gérer.

Lorsque vous devez prendre la parole en public, il est normal de ressentir du stress. Mais le savoir et **comprendre comment le gérer est la clé** pour se sentir plus à l'aise et mieux se préparer.

Dans cet e-book, nous allons explorer les **3 phases du stress, les symptômes associés et des solutions pratiques pour vous aider à mieux gérer ce stress.**



1 La phase d'alerte

La phase d'alerte est la réaction immédiate de votre corps face à un danger ou une situation perçue comme stressante. Votre système nerveux entre en action, **vous ressentez alors une montée d'énergie.**

C'est à ce moment-là que les symptômes physiques commencent à se manifester : vous pouvez avoir les mains moites, trembler légèrement, avoir le cœur qui bat plus vite, ou encore avoir la gorge sèche.

Solutions pratiques pour cette phase :

- **Respiration profonde**

Prenez de grandes inspirations pour calmer votre système nerveux. Inspirez profondément par le nez, retenez votre souffle quelques secondes, puis expirez lentement par la bouche.

- **Visualisation positive**

Fermez les yeux et imaginez-vous en train de réussir votre prise de parole, vous sentir calme et confiante.

- **Ancrage physique**

Faites quelques mouvements légers avec vos mains ou vos pieds pour libérer la tension et revenir au calme.

2 La phase de résistance

Lorsque le stress persiste, votre corps passe à la phase de résistance.

Dans cette phase, vous êtes en état de survie et vous vous adaptez à la situation stressante. Cependant, **les symptômes peuvent s'intensifier**. Vous pouvez sentir une pression au niveau de la poitrine, une tension musculaire accrue, ou encore des tremblements plus visibles. **Votre attention peut se concentrer sur votre peur de l'échec, ce qui peut rendre la prise de parole encore plus difficile.**

Solutions pratiques pour cette phase :

○ Étirements musculaires

Réalisez quelques étirements rapides pour détendre vos muscles, notamment ceux du dos et du cou.

○ Rappel de votre préparation

Rappelez-vous que vous êtes bien préparée et que vous avez tout ce qu'il faut pour réussir. Faites une petite révision mentale des points clés de votre discours.

○ Distraction cognitive

Détournez votre attention de vos peurs en vous concentrant sur des pensées positives, comme des réussites passées, ou en vous rappelant les raisons pour lesquelles vous voulez parler devant votre public.

3 La phase d'épuisement

Si le stress persiste trop longtemps, vous entrez dans la phase d'épuisement.

Vous pouvez vous sentir épuisée, vidée émotionnellement et physiquement. Les tremblements peuvent être plus forts, et vous pouvez même ressentir des douleurs musculaires dues à la tension accumulée.

À ce stade, **votre confiance en vous peut être sérieusement affectée.**

Solutions pratiques pour cette phase :

○ **Plein air et relaxation**

Sortez prendre l'air et accordez-vous quelques minutes pour vous relaxer dans un environnement calme.

○ **Délégation**

Si vous sentez que vous êtes trop stressée, n'hésitez pas à demander un peu d'aide ou à déléguer certaines tâches afin de réduire la pression.

○ **Consultation avec un thérapeute**

Si vous ressentez que le stress devient trop difficile à gérer, il est important de consulter un professionnel de santé (coach, thérapeute) pour vous accompagner dans ce processus.

↘ Symptômes fréquents du stress à prendre en compte

Les symptômes suivants peuvent être présents dans n'importe quelle phase du stress, mais ils se manifestent souvent de manière plus marquée lors de la phase d'alerte et de résistance :

Sensation de gorge sèche

Respiration rapide et superficielle

Tension musculaire accrue

Tremblements des mains ou des jambes

Mains moites

Sensation de pression ou de poids sur la poitrine

Sensation de vertige ou de désorientation

↘ Test : Où en êtes-vous dans les phases du stress ?

Pour mieux **comprendre où vous en êtes dans votre gestion du stress**, répondez au petit test sur la prochaine page. Cela vous permettra d'identifier quelle phase vous traversez et d'adopter les bonnes solutions pour la gérer.



1. Comment vous sentez-vous avant une prise de parole en public ?

- A Un peu nerveuse, mais motivée et prête à affronter la situation
- B J'ai du mal à respirer et j'ai des tremblements, mais je me concentre sur ma présentation
- C Je me sens épuisée, je ne vois plus la fin de cette situation, et je suis prête à abandonner.

2. Quel est le premier symptôme que vous remarquez quand vous devez parler devant un groupe ?

- A J'ai la gorge sèche et un léger battement de cœur rapide.
- B Mes muscles sont tendus, j'ai une pression dans la poitrine et je tremble.
- C Je suis épuisée, j'ai du mal à me concentrer et je ressens une grande fatigue.

3. Comment gérez-vous votre stress avant de parler en public ?

- A Je fais des respirations profondes et visualise ma réussite.
- B Je me concentre sur les points importants de mon discours pour réduire l'anxiété.
- C Je pense à l'aide d'un professionnel pour m'accompagner et diminuer cette pression.





Résultats du test

Si vous avez majoritairement choisi A, vous êtes en phase d'alerte. Vous êtes encore dans une zone gérable de stress, avec des solutions simples à appliquer pour le maîtriser.

Si vous avez majoritairement choisi B, vous êtes en phase de résistance. Le stress est plus intense, et il est important de mettre en place des techniques de relaxation et de gestion.

Si vous avez majoritairement choisi C, vous êtes en phase d'épuisement. Il est essentiel de consulter un professionnel pour vous aider à traverser cette période difficile.



En connaissant ces trois phases du stress et en appliquant les solutions appropriées, vous pourrez **mieux gérer vos émotions lors de la prise de parole en public.**

Que vous soyez en phase d'alerte, de résistance ou d'épuisement, il existe des stratégies pour vous aider à **reprendre le contrôle et aborder votre prise de parole avec sérénité.**

Encore là ?

C'est fini, on ferme ! Non ?

Ah, j'ai compris. Tu souhaites en savoir plus ?

Le meilleur moyen pour me joindre est de m'envoyer un message directement sur Whatsapp, en cliquant sur ce bouton :

[**DISCUTER AVEC MOI**](#)

