

LA MÉTHODE VISU

Visualisez et Imaginez votre

SUccès

La technique simple et efficace pour
sortir du stress paralysant et être
convaincant à l'oral



Qui suis-je ?



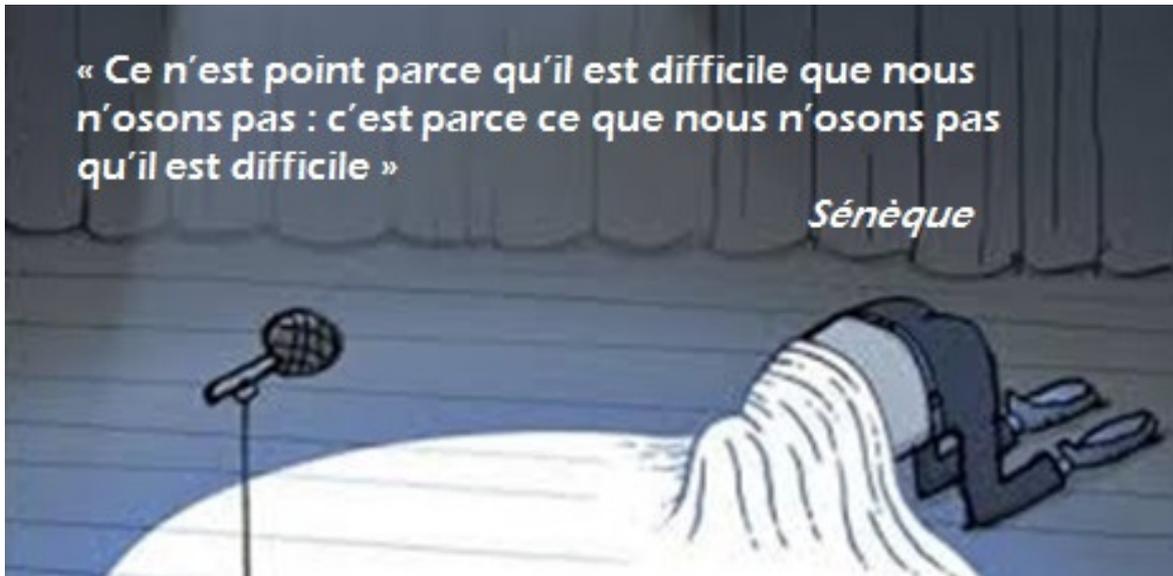
Je suis Emilie Pleuvret,
Ex speaker stressée, transformée en oratrice
heureuse d'entrer sur scène pour défendre ses idées.

Je suis la créatrice de la formation
"Présentation Tête, Cœur, Corps"

J'aide les professionnels stressés par la prise de
parole en public à **convaincre naturellement, sans
manipuler.**

www.oser-parler-en-public.com

Quel est votre niveau de stress quand vous entrez en scène ?



Le stress paralysant a des conséquences très négatives sur votre prise de parole. Trop souvent malheureusement, il vous conduit à renoncer à prendre la parole.

Si vous faites partie des téméraires qui saisissent leur courage (et le micro) à deux mains, **vos interventions en public se déroulent souvent dans la douleur**. Car le stress provoque de très nombreuses sensations physiques désagréables (transpiration excessive, rougissements visibles, souffle coupé, voix et jambes qui tremblent, etc.).

Au-delà de vos sensations intérieures, le public lui aussi est gêné face à vous qui paraissez très mal à l'aise, cherchez vos mots, ne tenez pas en place... Il peine à vous faire confiance car **vous n'apparaissez pas crédible** (peu importe votre discours, c'est votre état instable qui est perçu).

Ce pdf va vous permettre de **prendre la parole en public sans être victime du stress paralysant et de devenir ainsi un orateur confiant et convaincant.**



Qu'allez vous trouver d'utile pour vous dans ce guide ?

Pour cela, je vais partager avec vous dans ce document :



A. Le mécanisme qui vous fait tomber dans le **stress paralysant**



B. Une **technique** simple et efficace pour sortir du stress paralysant : la **visualisation positive**



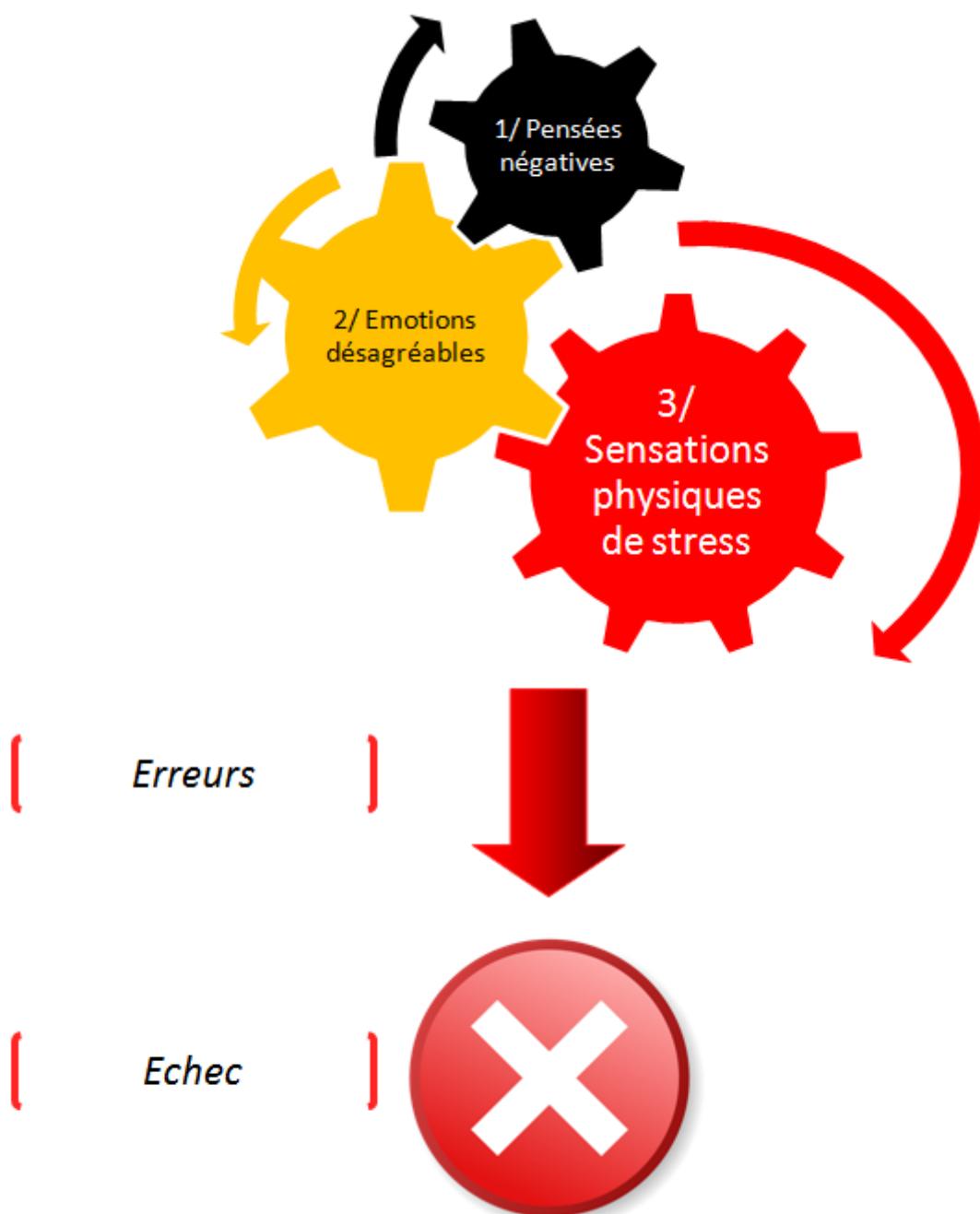
C. Un **exercice pratique** pour utiliser la visualisation positive et prendre la parole sans être paralysé par le stress



D. Des **exemples concrets** pour vous aider à nourrir des pensées positives

A. Comprendre le cercle vicieux dont vous êtes victime quand vous stressez

Le stress est le résultat d'un **cercle vicieux que vous mettez en place inconsciemment** quand vous vous préparez à prendre la parole en public. Concrètement, ce mécanisme fonctionne en 4 phases :



Le mécanisme de plongée dans le stress

1. **Les PENSÉES NÉGATIVES et IRRATIONNELLES** que vous nourrissez dans votre tête

Par exemple "je n'y arriverai jamais", "je suis nul", "je n'ai rien à dire", "le public sera là pour me casser", "il y a des gens beaucoup plus experts que moi sur le sujet", etc.



2. **provoquent immédiatement des ÉMOTIONS DÉSAGRÉABLES** en vous

Par exemple, quand vous vous dites "je suis nul", vous vous sentez découragé.

Quand vous vous dites "le public est là pour me casser" vous vous sentez angoissé, etc.

3. **qui à leur tour provoquent des SENSATIONS CORPORELLES TRÈS DÉSAGRÉABLES ET DÉSTABILISANTES** quand vous prenez la parole en public. *Par exemple, tremblements (voix, mains, jambes), rougeissements intenses, transpiration excessive, gorge serrée au point de ne plus pouvoir parler, etc.*

4. Ce sont ces sensations désagréables **qui vont provoquer chez vous des COMPORTEMENTS INAPPROPRIÉS** qui vont vous conduire à l'échec à coup sûr

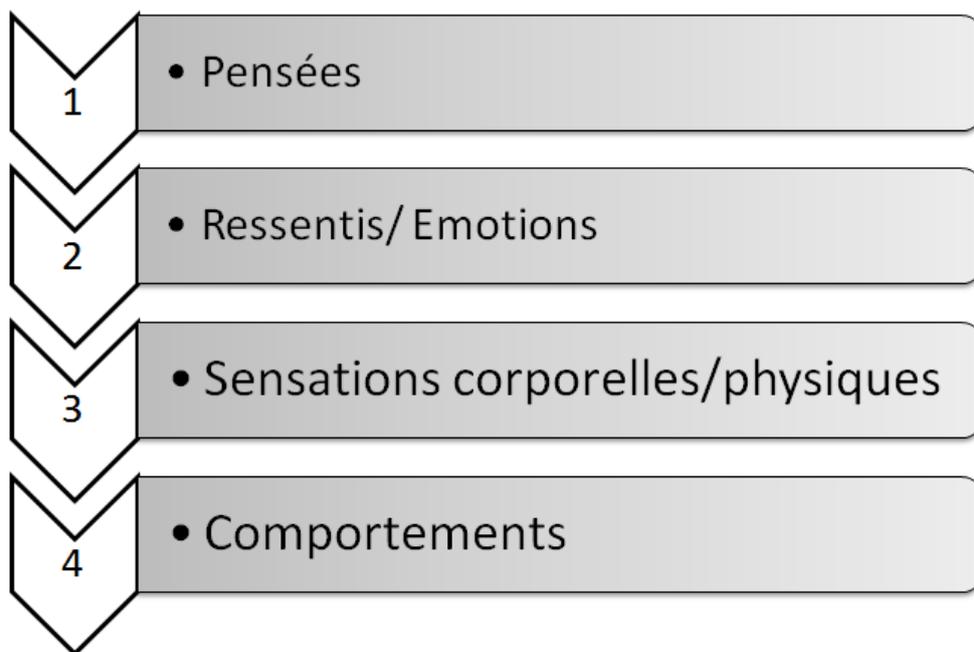
Par exemple, vous allez être tellement pressé d'en finir avec votre intervention, que vous allez débiter votre speech d'un trait, sans prêter aucunement attention à votre public (vous écoute-t-il ? vous comprend t-il ? est-il convaincu ?).



B. Une technique simple et efficace pour sortir du stress paralysant : la visualisation positive

Alors comment sortir du stress et de l'échec programmé à l'oral ?
La réponse est simple: de la même manière que vous y êtes
rentrés !

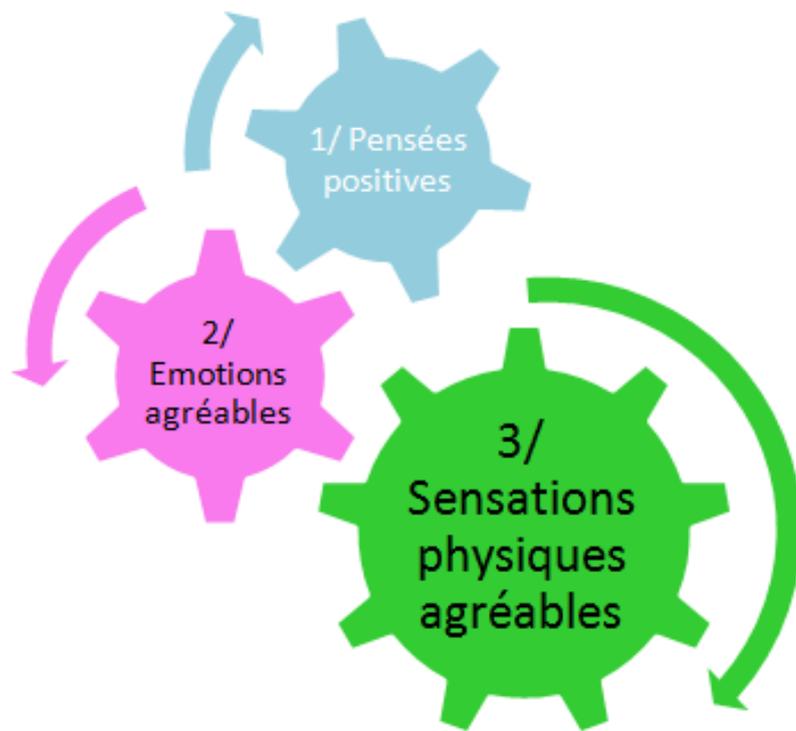
Enfin, en suivant le même mécanisme :



Mais en mettant une tout autre « matière » dans les tuyaux de
votre cerveau !

C'est la technique de la **VISUALISATION POSITIVE** : vous
allez **remplacer dans votre cerveau les pensées négatives
et irrationnelles par des pensées positives et rationnelles.**
Les deux mots (positives et rationnelles) ont leur importance.

Le mécanisme de sortie du stress



Comportements adaptés



Réussite



Une pensée **positive** c'est quoi ?

C'est une pensée qui se concentre sur vos atouts et les facteurs de réussite plutôt que vos faiblesses et les facteurs d'échec.

Par exemple:

- *Vos qualités humaines (sympathie, enthousiasme, etc.),*
- *Vos compétences (maîtrise du sujet, etc.),*
- *Vos expériences*
- *Etc.*



Une pensée **rationnelle** c'est quoi ?

Il ne s'agit pas de se dire "je suis le meilleur du monde", "le public est facile à convaincre", etc. Mais de voir vos atouts de manière relative:

Par exemple, quand vous vous dites: "je suis nul, le public en sait plus que moi sur le sujet". C'est très probablement faux. Car sinon, pourquoi vous aurait-on sollicité pour prendre la parole à ce sujet ? En somme, il s'agit de voir le verre à moitié plein, plutôt qu'à moitié vide !

C. Exercice pratique pour nourrir des pensées positives en 3 étapes

Vous vous dites sûrement mais comment faire pour nourrir des pensées positives alors que je suis assailli de pensées pessimistes ?

Pour cela, je vous invite à **pratiquer l'exercice de la VISUALISATION POSITIVE** en suivant les 3 étapes suivantes :

Étape 1/ Installez-vous au calme

Installez-vous dans un endroit calme et confortable où personne ne viendra vous déranger.

Cet exercice est à pratiquer **AVANT** votre intervention en public, en dehors de l'agitation de votre lieu de travail ou de toute autre source de distraction.





Étape 2/ Visualisez votre succès

Fermez les yeux et imaginez précisément chaque étape de votre prise de parole en public :

- Le moment où vous entrez dans la salle et saluez le public
- Le moment où vous démarrez votre prise de parole
- Le moment où vous interagissez avec votre public
- Le moment où vous concluez et remerciez votre public

Pour chaque étape, prenez le temps de vous projeter totalement dans la situation concrète et d'y associer des pensées positives (voir exemples ci-après)

Étape 3/ Ressentez le relâchement physique

Ressentez toutes les sensations physiques agréables que cela provoque chez vous.

Selon votre niveau de stress, pratiquez l'exercice suivant au moins 2 ou 3 fois dans les jours qui précèdent votre intervention, à raison de 5 à 10 minutes par jour.

Vous trouverez ci-après des exemples concrets de pensées positives pour vous aider à démarrer.

D. Exemples concrets de pensées positives pour vous aider à démarrer

NB: Ce ne sont que des exemples. Faites cet exercice en y mettant les pensées et ressentis positifs qui VOUS viennent pour les ancrer en vous au maximum avant le jour J.

Pour votre entrée en salle

(Pensées positives) Vous voyez la lumière du jour qui éclaire la salle, vous entendez les participants arriver petit à petit, vous vous voyez les saluer chaleureusement, leur serrer la main, vous les entendez vous dire un petit mot sympathique, etc.

(Ressentis corporels agréables) Vous sentez les poignées de mains chaleureuses, vous sentez votre visage souriant et détendu, etc.

Pour le démarrage de votre intervention

(Pensées positives) Vous prenez le temps de regarder chacun, vous êtes souriant, le public aussi, vous le sentez bienveillant et à votre écoute.

(Ressentis corporels agréables) Vous sentez vos pieds bien ancrés dans le sol, vous vous sentez solide et stable devant votre public.

Pour l'interaction/ les moments d'échange avec votre public

(Pensées positives) Vous visualisez des personnes du public levant la main pour vous poser des questions, vous vous voyez souriant et détendu et vous vous entendez leur répondre avec assurance.

(Ressentis corporels agréables) Vous vous sentez détendu, serein par rapport à toute question qui vous est posée.

Pour la conclusion

(Pensées positives) Vous visualisez votre public souriant, vous l'entendez vous remercier, vous applaudir même, pour votre prestation. Vous êtes souriant également.

(Ressentis corporels agréables) Vous sentez un relâchement de tout votre corps, une pression qui redescend



POUR ALLER PLUS LOIN

VOUS ÊTES DÉSORMAIS CAPABLE DE SORTIR DU STRESS PARALYSANT ET D'ARRIVER PLUS CONFIANT DEVANT VOTRE PUBLIC. CELA VOUS RENDRA À COUP SÛR BEAUCOUP PLUS CRÉDIBLE ET CONVAINCANT À SES YEUX.

SI VOUS SOUHAITEZ DÉVELOPPER PLUS ENCORE VOTRE POUVOIR DE CONVICTION, J'AI CRÉÉ POUR VOUS UN **PROGRAMME DE FORMATION COMPLET** DÉDIÉ À CE SUJET.

JE VOUS INVITE À LE DÉCOUVRIR EN CLIQUANT SUR LE LIEN CI-DESSOUS :

[OUI JE VEUX CONVAINCRE SANS STRESS À L'ORAL](#)