

CHAPITRE 4

Je suis trop nerveux devant un groupe.
Comment diminuer mon stress?

Ce texte est extrait du livre de J.A. Gamache

TRAC pas TRAC 77 j'y vais! trucs pour en finir avec la peur de parler en public



truc
04

Prévoyez un filet de sécurité

D'une présentation à l'autre, des problèmes surgissent. Anticipez-les et vous diminuerez votre stress. C'est ce que j'appelle prévoir un filet de sécurité.

Avez-vous déjà vu un numéro de trapézistes au cirque ? Comme il est prévisible que tôt ou tard les acrobates puissent faire une chute, on installe un filet pour les protéger.

De la même façon, certains problèmes peuvent être anticipés lorsque vous parlez en public. Voici quelques suggestions pour installer un filet de sécurité :



IMPRIMEZ
cette page
et
DONNEZ-LA
à vos amis!

Agrandissez la taille des caractères de votre texte

Éprouvez-vous des difficultés à lire vos notes lorsque vous êtes est nerveux ? Durant un discours, il est très désagréable de devoir s'interrompre parce la lecture des notes est difficile. Ce stress peut être évité en **agrandissant la taille des caractères de votre texte.**

Apportez du matériel supplémentaire en cas de bris ou d'oublis...

Tôt ou tard, vous oublierez d'apporter quelque chose ou un problème technique se présentera. Par exemple, le jour où l'ordinateur portable, servant à la projection de votre présentation électronique, vous fera défaut, vous vous félicitez d'avoir pensé à emporter une copie de votre présentation sur disque laser, copie que vous pourrez charger dans un autre ordinateur. Il se pourrait aussi que l'on vous fournisse un calepin de conférence (« flip chart » en anglais) mais sans qu'il n'y ait de crayons-feutres

ou pire encore, on vous en donne, mais ils n'écrivent presque plus ! Ayez toujours en votre possession des marqueurs supplémentaires.

Un autre exemple du même acabit, le jour même de votre présentation, l'organisateur a oublié vos notes de conférence qu'il avait promis de photocopier; ou encore, le maître de cérémonie ne se rappelle plus du texte pour vous présenter. Apportez des copies originales de vos écrits et ce ne sera plus un problème.

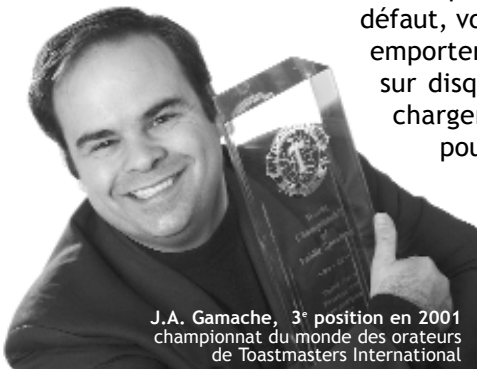
Arrivez plus tôt à la salle où vous présenterez votre discours

En arrivant à la salle avant votre auditoire, vous avez la possibilité de vérifier si tout est en ordre et si ce n'est pas le cas, il est encore temps de réagir !

Il m'est arrivé d'entrer dans une salle où l'on avait oublié d'installer un écran pour ma présentation audiovisuelle et où les chaises n'étaient pas disposées de façon à ce que tous les participants puissent bien m'apercevoir. Je me félicitais d'être là assez tôt pour réinstaller la salle convenablement !

Lorsque vous parlerez en public, il se produira souvent des imprévus. Malgré cela, il est possible d'anticiper plusieurs problèmes. Ne soyez plus pris au dépourvu ! Prévoyez un filet de sécurité et vous serez moins anxieux avant votre prochain discours.

© 2008 J.A. Gamache, tous droits réservés.



J.A. Gamache, 3^e position en 2001
championnat du monde des orateurs
de Toastmasters International

Pour recevoir plus de trucs GRATUITS, abonnez-vous à mon magazine électronique
au www.jagamache.com. Le livre est disponible au www.tracpastrac.com.