



WORKBOOK

PASSER DU TRAC À
L'AISANCE À L'ORAL

Training Communication
Espace Ressources

BIENVENUE DANS VOTRE ESPACE RESSOURCES

Des millions de personnes sont terrifiées à l'idée de s'adresser à un public.

Malheureusement, l'expertise ne suffit plus à faire une différence.

Que ce soit pour diriger votre entreprise ou développer votre carrière, communiquer et savoir s'exprimer avec aisance et confiance en public est une compétence incontournable pour réussir dans ce monde.

Voix qui tremble, gorge sèche, coeur à 200, ...

Peut être que la peur vous assaille aujourd'hui. Mais ce n'est pas une fatalité. Plus maintenant en tout cas.

En vous inscrivant à cette masterclass, vous avez enclenché le premier pas vers l'évolution de votre posture.

Ce guide de ressources complémentaire à votre masterclass, s'adresse à toutes celles et ceux qui ne veulent plus se laisser freiner. Vous retrouverez dans cet espace les enseignements essentiels qui constituent les bases d'une communication assurée et d'un leadership affirmé.

LA MISSION QUI M'ANIME POUR VOUS



La confiance en toutes circonstances

Aujourd'hui, les dirigeants et managers ont le devoir d'être de bons communicants. Pourtant beaucoup restent bloqués par cette peur silencieuse et subissent l'épreuve redoutable de la prise de parole.

Avec la bonne approche, il est possible de retrouver fluidité et plaisir pour enfin affirmer pleinement son leadership.

Depuis plus de 20 ans aux côtés des dirigeants, j'ai développé une méthode unique, ultra pragmatique, qui a pour spécificité de partir de vous.

Je ne crois pas aux méthodes universelles mais à une approche puissante, inédite qui part de vous pour vous permettre de désarmer durablement votre anxiété et ne plus jamais être déstabilisé.e même quand un tour de table est en vue.

Je vous fais la promesse que plus personne ne pourra ignorer ce que vous avez à dire.

[REJOINDRE L'ACADÉMIE](#)

FICHE N°1 – LES TROIS SOURCES D'UNE CONFIANCE SAIN ET DURABLE

Explorons un principe universel dont la compréhension va transformer vos prises de parole et rendre votre communication véritablement impactante. Ce concept universel nous vient du philosophe Aristote qui explique qu'au travers de la rhétorique, la persuasion et la capacité d'être convainquant.e en public, est constitué de 3 éléments :

L'Ethos, Le Logos, Le Pathos.

Qu'est-ce que cela signifie ?

- L'ETHOS

Ethos, c'est l'éthique. Ce qui se rapporte à vous, à votre identité, personnalité, vos valeurs, votre expérience . C'est tout ce qui va amener votre audience à vous penser crédible en tant qu'orateur.

La crédibilité vient de votre congruence, à savoir la manière dont ce que vous dites, ce que vous faites et ce que vous pensez est aligné. Tout est cohérent et votre public le ressent positivement. Il ressent qu'il peut vous faire confiance. Cet élément PART DE VOUS - DE VOTRE IDENTITÉ.

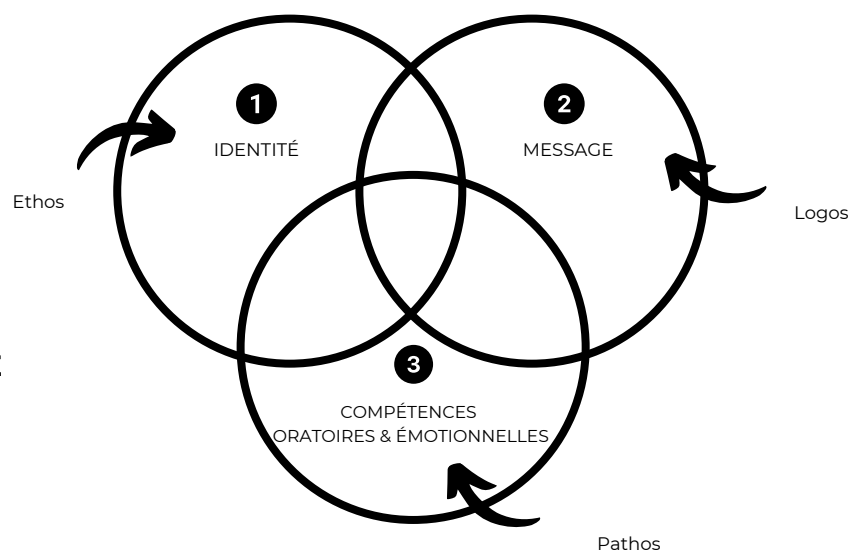
- LE LOGOS

Le logos, c'est la logique. C'est le fond du message que vous avez envie de faire passer. Cela a trait à votre raisonnement, à vos arguments à la manière dont vous structurez votre propos.

C'est le fond de ce que vous allez dire, la manière dont vous allez DÉFINIR LE MESSAGE de manière logique pour attirer votre public.

- LE PATHOS

Le pathos consiste à établir un lien émotionnel avec votre public et cela ne vient globalement que de la forme sous laquelle vous allez délivrer votre message. C'est ce qui va donner de la force à votre intervention, quelle qu'en soit le fond. Il s'agit des COMPÉTENCES ORATOIRES que vous allez mettre en oeuvre pour activer les leviers émotionnels chez votre public. Le pathos, c'est la capacité de toucher leurs sentiments et d'engager émotionnellement. C'est ce qui rend votre discours mémorable et puissant sur un plan émotionnel.



- L'éthos se révèle au travers de **VOTRE IDENTITÉ**
- Le logos se révèle au travers de **VOTRE MESSAGE**
- Le pathos se révèle au travers de **VOS COMPÉTENCES ORATOIRES**

FICHE N°2 – LES 3 LEVIERS POUR DÉPASSER VOTRE PEUR DE PARLER EN PUBLIC

Les 7 stratégies éprouvées issues de la méthode d'accompagnement SPEAKEASY sont conçues comme un guide pour vous aider à bâtir une confiance en vous authentique et durable. Commencez à prendre en charge votre anxiété, à calmer vos nerfs et à renforcer votre posture en commençant par implémenter 3 de ces 7 leviers dans votre quotidien.

VOS 3 LEVIERS D'ACTION

1 IDENTIFIEZ VOS PEURS

Remémorez vous émotionnellement votre pire expérience en matière de prise de parole en public. Quel(s) impact(s) cela a t-il pu avoir sur vos craintes actuelles?

2 AMPLIFIEZ CE QUI VOUS REND UNIQUE

Ce n'est pas sur ce qu'il vous manque qu'il faut vous concentrer mais plutôt d'amplifier ce qui est déjà là. Qu'est ce qui vous caractérise le plus souvent quand les gens parlent de vous et vous décrivent? Nommez 3 qualités vous concernant.

3 CA N'EST PAS À PROPOS DE VOUS

Pendant que vous pensez à tout ce qui peut être amélioré vous concernant, vous ne vous concentrez plus sur le message que vous êtes en train de livrer. Dirigez votre attention vers votre public.

FICHE N°3 – LES TROIS QUESTIONS

Vos discours, présentations, argumentaires, vos entretiens ne seront efficaces que si vous êtes capables de répondre à ces 3 questions.

Le **POURQUOI**, le **QUOI**, le **QUI**

- **Le Pourquoi** définit votre conviction en votre message.
- **Le Quoi** détermine les arguments, les informations, le message que vous communiquez.
- **Le Qui** indique comment parler à votre public en fonction de qui il est.

Quand vous rédigez une intervention, commencez toujours par vous poser ces 3 questions.

- A qui parlez vous?
- Que voulez vous qu'ils sachent absolument?
- Pourquoi leur parlez-vous?

Conseils pratiques pour préparer votre prochaine intervention:

- *Qui est le public?*

Imaginez que vous devez faire un discours, une vidéo, une conférence, un podcast.... Comment est constituée l'audience ? Est-elle constituée de spécialistes de votre sujet ou de débutants, ou les deux?

Renseignez vous pour trouver ces informations ?

Une fois ces informations à votre disposition, préparez et réfléchissez comment vous adapterez le discours.

- *Qu'ont-ils absolument besoin de savoir?*

Quel message est-ce que je veux faire passer à tout prix?

Qu'est-ce qui serait utile pour l'audience ?

Soyez clair sur le message que vous voulez faire passer.

Beaucoup de personnes ont tellement peur de s'exprimer publiquement, qu'elles partent la fleur au fusil en assommant l'audience de technique sans se poser ses questions de fond.

- *En quoi c'est important pour moi de prendre la parole auprès d'eux?*

Cette étape est déterminante car c'est l'ancrage émotionnel avec lequel vous allez vous exprimer. L'énergie, la conviction avec laquelle vous allez partager votre message. Pourquoi c'est important au delà de simplement "devoir le faire". Ramenez-vous à vos valeurs, à l'essence de votre rôle / fonction, à votre mission.

SPEAKEASY[©]

ACADÉMIE

PARLEZ SANS PEUR
AMPLIFIEZ VOTRE IMPACT, VOTRE LEADERSHIP ET VOS AFFAIRES

L'espace ultime pour BÂTIR VOTRE CONFIANCE
et maîtriser l'art de la COMMUNICATION.



Coaching Individuel
et Personnalisé



Cours Online
Professionnels



Training Collectif
Mensuel - Mastermind

Pourquoi rejoindre SPEAKEASY[©] Académie?

- **Gagnez en assurance à chaque prise de parole:**

Quelles que soient les circonstances de votre prise de parole (réunion, face caméra, interview, conférence, événement, ...) apprenez à vous exprimer avec clarté et assurance.

- **Créez une présence qui attire et inspire:**

Développez une posture confiante qui reflète une crédibilité immédiate et vous permet de renforcer vos relations professionnelles faisant de votre aisance communiquer, votre meilleur alliée.

- **Accédez à un espace d'apprentissage haut-niveau:**

Accédez à des programmes adaptés - en individuel, en groupe ou en ligne - et à des ressources enrichies régulièrement pour un développement à votre rythme.

La confiance en toutes circonstances.

- Surmontez votre anxiété à prendre la parole publiquement
- Développez de meilleures relations professionnelles
- Renforcez votre assurance et votre charisme

REJOINDRE L'ACADÉMIE