

POURQUOI PARLER EN PUBLIC ?

 **concept**

→ 1 vidéo
contexte
+ théorie
+ pratique

Conseil d'un débatteur

traiter un aspect de l'éloquence

1

Dans notre vie on aura pas le choix, il FAUDRA prendre la parole !!



la peur face à un groupe !
MAIS on est responsable de ce que l'on ne dit pas ...

saisir les occasions ?

DONC Y ALLER STEP BY STEP

"La peur d'être dévisagé et de prendre la parole en public est l'une des plus courantes ... 55% de la population appréhende cette situation, et près d'une personne sur trois renonce à s'exprimer devant un groupe" - Christophe André et François Lelord - L'Estime de soi (Odile Jacob, 2000)

Comment on fait pour s'y mettre ?!

DEVOIR CITOYEN

"quand ils sont venus chercher"



EXERCICES

① TRAVAILLER SES PENSÉES LIMITANTES

- ✓ Lister croyances & pensées automatiques
- ✓ À quelles expériences de vie sont elles liées ?
- ✓ Acquises ? Réelles ou imaginées ?

② FAIRE LE BILAN DE VOS PRISES DE PAROLE

- ✓ Lister les prises de paroles passées
- ✓ Les noter objectivement
- ✓ Quels sont les critères communs des échecs et réussites ?



③ LES FUTURES SITUATIONS

- ✓ Dresser la liste des situations d'éloquence futures
- ✓ Les classer du plus au moins stressant
- ✓ Pour les moins stressantes définir une vraie bonne raison



DEAL AVEC SOI-MÊME

Exercer son droit le plus humain : celui de la parole

... et surtout, ne lâchez rien !



Les **débatTEurs**



Lesdebateurs.fr
Eloquence.bordeaux@gmail.com