

Le top départ

Le top départ

Se lever de sa chaise ou traverser une scène pour accéder à la tribune...

L'élan de démarrage est déterminant.

Certains orateurs passent des coulisses au micro comme s'ils étaient chez eux, comme s'ils passaient de la cuisine au salon. Sans y prêter attention. Sans prendre en compte les regards observateurs du public. Sans mesurer l'impact sur leur image.

Entrer en scène, prendre la parole sont des actes forts, qu'il faut accomplir en conscience.

Il est nécessaire de s'y préparer, comme pour une compétition.

L'élan

Au départ !

Lève toi et parle... !

Le premier pas

Faire son entrée

Jour 1

Jour 2

Jour 3

L'élan

Je reprends la métaphore du plongeur, déjà utilisée dans la séquence précédente.

Le plongeur avant de sauter se rassemble.

Il se concentre, immobile. Prend une inspiration. Puis s'élance.

Que cet élan soit un simple coup de jarret qui le projette en l'air ou quelques pas de courses sur le plongeoir...

Il y a de cela dans la prise de parole.

Il y a d'abord une prise d'élan. Qu'il soit intérieurisé (respiration) ou extérieurisé...

En effet, certains vont se concentrer à l'écart.

D'autres se booster par une entrée tonique. D'un bon pas ou en courant.

Comme le font quelques artistes ou animateurs, à la télé ou sur scène.

Chacun selon sa personnalité et son style.

Certes, il est physiquement moins dangereux de se projeter vers un public assis que de plonger de 10 m... !

Mais psychologiquement ça peut-être aussi violent.

Concentration

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Au départ !

Vous allez prendre la parole.

C'est bientôt votre tour.

Vous attendez, assis parmi les autres, ou debout, derrière une porte, derrière un rideau...

Vous avez le cœur qui bat à cent à l'heure. Les jambes en coton, peut-être, ou les mains moites...

C'est le moment de vous envoyer à vous-même un message fort. Message qui sera perçu par votre public.

Nous avons évoqué dans la leçon précédente, les effets de la pensée positive.

En additionnant, pensée et action, vous allez vous démultiplier...

Vous allez ressentir l'effet d'élan, comme la planche du plongeoir qui fait ressort.

Votre plongeoir est dans la tête !

A vous maintenant de définir votre mode de propulsion...

Commencer immobile ou entrer en confiance...

Quelle attitude adopter ?

Faites la différence. Soignez votre entrée.

Propulsion

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Lève toi et parle... !

Je vous parle ici du tout premier pas.
L'instant où l'on passe de l'immobilité à l'action.
Où l'on décide de vaincre l'inertie. Qui parfois nous plombe, le trac aidant.

Une inertie entretenue, au fil des années, par le doute de soi, la peur de se tromper, celle du ridicule ou du jugement.

Et cette petite voix intérieure, toujours la même, qui cherche à nous « casser » ! Qui dis : “ne le fais pas !”.
Cette voix semblable au chant des sirènes qui entraînaient les marins vers le fond.
À quoi l'homme d'action réponds : lève *toi et parle... !*

Inertie

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Le premier pas

- C'est un **solide appui** sur la jambe porteuse.
- C'est un **élan** qui propulse le corps en avant. (Le contraire du "somnambule" qui entre en trainant les pieds).
- C'est le vrai départ de l'**échange**.
- C'est la direction et l'**objectif**. Le premier pas est déjà un message.
- C'est l'image de l'orateur (**posture**) telle qu'elle est perçue AVANT ses mots.

On l'a compris il s'agit de partir du bon pied...

Message

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Faire son entrée

Si vous avez quelques mètres à parcourir, je vous préconise d'effectuer trois ou quatre grands pas. Cela vous donnera une image dynamique.

Un conseil à tester dès cette semaine, par exemple lors de votre entrée en salle de réunion, votre prochain entretien important, un oral d'examen ou même une rencontre en petit comité. Je compte sur vous !

Testez-le dans des situations diverses, sans enjeux, vous le ferez d'autant plus facilement ensuite !

➔ Petites astuces techniques :

Au moment où vous vous sentez prêt, prenez une inspiration profonde !

Ayez en tête l'image du départ d'une course : voyez les coureurs se propulser en avant à partir de la bonne jambe d'appui... Go !



C'est à vous !

Plusieurs fois par jour, faites votre entrée ! Dans une salle de réunion, dans une boutique, dans un bureau, etc... Assis, soyez tonique, comme « monté sur un ressort ». Pas énervé. Prêt ! A vous de jouer !