

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

## La check-list

### La check-list

Le temps de l'apprentissage se termine.

Celui de la digestion et de l'application commence. Au service de votre communication privée ou professionnelle.

Libérer sa voix revient à se libérer soi.

J'espère que vous l'aurez noté tout au long de ce parcours qui, bien sûr, ne s'arrête pas à cette dernière leçon.

Je serais tenté de dire que le programme entier de ces quatre semaines se rapporte au geste de donner.

1 – Se donner à soi : la permission / le temps de respirer / le droit de faire du bruit / de s'exprimer.

2 – Donner aux autres : ce que l'on sait / ce que l'on peut / son meilleur et ses défauts...

Je vous propose de rassembler ce parcours dans une check-list.

Ce qu'il faut savoir au moment de prendre la parole.

Êtes-vous prêt (e) ?

Un rappel

Préparer vos interventions

Bonus

Un dernier conseil

Conclusion

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

### Un rappel essentiel

On ne parle pas pour soi. Mais pour être entendu et compris.

Ce que je rassemble dans l'acronyme : **V-I-S-E**

**V**ISIBLE

**I**NTELLIGIBLE

**S**OURIANT

**E**NERGIQUE

### Une check-list pour préparer vos interventions

- 👉 La première impression : soigner son apparence
- 👉 La bonne entrée : énergie et assurance
- 👉 Se poser bien au centre, solide (sans raideur) sur ses deux jambes
- 👉 Le regard : regarder vraiment la ou les personnes présentes
- 👉 Le sourire : avant de dire, avant de prouver, sourire
- 👉 Respirer : avant le premier mot, soigner la première respiration
- 👉 Offrir son visage : comme un livre ouvert sur vos sentiments
- 👉 Poser le premier mot : comme un premier pas, une première pierre
- 👉 Accueillir : ouvrir son cœur et son plexus.
- 👉 Dire bonjour : comme un message important. Avec plaisir et sincérité
- 👉 Dire quelques mots de connivence (brisier la glace / réduire la distance)
- 👉 Exprimer l'objectif de la rencontre
- 👉 Proposer un plan ou un programme, courts (mémorisables)
- 👉 Le silence : faire des silences. Être présent pleinement.

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

### Les bonus

A ajouter pour plus d'impact !

#### Varier le plaisir

- 👉 Plaisir d'être présent, à cette place précisément.
- 👉 Plaisir de recevoir l'attention du public.
- 👉 Plaisir d'assumer la fonction du soliste.
- 👉 Plaisir de dire, dans une langue que l'on aime.
- 👉 Plaisir de partager ce qui nous motive ou nous intéresse.

#### Varier les goûts

- 👉 Mettre ses émotions en scène
- 👉 Varier le ton et le rythme
- 👉 Valoriser les images, les chiffres
- 👉 Faire réagir son public, en le questionnant, en le faisant se déplacer
- 👉 « Jouer avec » : les exclamations, interrogations, ruptures, accélérations, silences...

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Jour 6

Jour 7

### Un dernier conseil spécifique pour la vidéo : seul devant la caméra

Avant de filmer : énoncez vos propos une première fois avec conviction.  
Les redire une deuxième fois avec plus encore de force, de spontanéité.

Ce que j'appelle « l'effet gourmand »... Ou comment donner le brillant final à son exposé.  
Pour stimuler l'écoute.

# Conclusion

*Une fois ce beau parcours accompli, il vous reste à trouver ou parfaire votre style.  
C'est -à-dire votre charme, votre timbre de voix, votre autorité ou votre séduction.*

*C'est votre touche personnelle. Exprimez-vous !*

*Nous en reparlerons peut-être à l'occasion de modules de formation complémentaires, consacrés à l'expression.  
Un sujet inépuisable et passionnant.*

*En attendant, amusez-vous dans vos interventions !*

**Je vous dis à bientôt !**