

VAINCRE SON STRESS DE PARLER EN PUBLIC

5 conseils concrets pour vaincre le stress de parler en public :

1- Respire pour reprendre le contrôle

Avant de parler, inspire profondément par le nez, expire lentement par la bouche (3 à 5 fois).

👉 Ça calme le rythme cardiaque et clarifie la voix.

2- Prépare-toi... mais sans surcharger

Un bon plan + quelques mots-clés suffisent.

Trop de notes augmentent le stress : fais confiance à ta préparation.

3- Transforme le stress en énergie

Le trac n'est pas ton ennemi : c'est de l'adrénaline.

Dis-toi « *je suis prêt* » plutôt que « *je suis stressé* ».

4- Ancre-toi physiquement

- Pieds bien posés au sol
- Épaules détendues
- Regarde lentement le public
Une posture stable rassure le corps... et l'esprit.

5- Accepte l'imperfection

Une hésitation, un blanc, un mot oublié ? Personne ne t'en voudra.

👉 Le public veut comprendre, pas juger.

Bonus

Exercice : Ancrage + intention (2 minutes)

Objectif : reprendre confiance et focus

1. Mets les **pieds bien ancrés au sol**
2. Redresse-toi légèrement, épaules détendues
3. Pense à **une personne du public** à qui tu veux être utile
4. Répète mentalement :
« *Je suis là pour apporter de la valeur, pas pour être parfait.* »

👉 Effet : moins d'auto-jugement, plus de présence.

💡 Astuce bonus (30 secondes si tu es pressé) :

Bâille volontairement ou étire la mâchoire → ça détend la voix et le visage.