

Ose parler en public

Pour participer à la vie de ta Ronde et de ta sizaine, tu dois exprimer ton opinion et souvent c'est en public. Parfois, il est difficile de parler devant les gens. Tu es peut-être intimidé par ton sizenier ou tes animateurs.

Voici quelques astuces pour affronter ta timidité ou ta peur de parler en public. Si tu n'as pas de soucis, super ! Tu trouveras des conseils pour être encore plus à l'aise. Pour être à l'aise à l'oral, se préparer est un bon début.

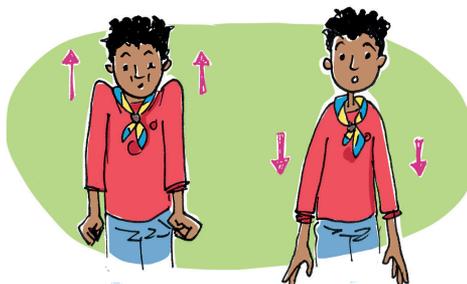
Conseils pour prendre la parole en public

- 1 Lis des textes à voix haute, pour t'habituer au son, au rythme de ta voix. Habitue-toi à les lire un peu plus fort, à varier le volume, pour apprendre à parler plus fort sans que cela ne te déconcentre.



- 2 Fais des exercices simples de diction. **Par exemple**, répète la phrase suivante plusieurs fois : «Vendredi j'ai vu vingt verres vides sur la page de Vivianne et vingt beaux bérets bordeaux sur la page de Bertrand. Samedi, si ça me dit, j'en verrai vingt nouveaux !»

- 3 Fais des exercices de décontraction. **Par exemple**, mets tes bras long de ton corps, poings fermés. Inspire tout en montant les épaules vers tes oreilles et retient ton souffle. Ensuite, expire en détendant tout ton corps et en relâchant les mains.





- 4 Essaie de respirer avec ton ventre. Couche-toi sur le dos et observe ton ventre qui se soulève quand tu respires.



- 5 Entraîne-toi à communiquer tes émotions sans parole. À l'aide de ton regard, de tes sourcils et de ta bouche, crée des expressions sur ton visage. Utilise un miroir pour voir comment ton visage réagit quand tu parles. On appelle cela de la communication non-verbale, elle est aussi importante que ton discours.

- 6 Chauffe ta voix en parlant un peu si tu n'as pas beaucoup parlé ce jour-là.



- 7 Fais quelques mouvements pour détendre tes muscles qui se crispent avec le trac (cou, épaules et bras). Pour détendre ta bouche et ton visage, fais quelques grimaces. Tu verras, c'est rigolo.

