

## SEPT EXERCICES DE PERFECTIONNEMENT

### Ces exercices vous aideront à :

- vous préparer en vue d'une présentation ou d'une entrevue;
- improviser avec plus d'aisance;
- préparer du contenu et des mots-clés;
- avoir un style plus fluide et naturel.

Ces exercices vous permettront aussi d'aborder votre préparation sous divers angles.

### Le concept :

En vous exerçant à présenter votre histoire de différentes façons, vous gagnerez en confiance et pourrez improviser avec plus d'aisance. Enregistrez-vous, prenez des notes ou travaillez avec un partenaire.

### Exercice 1 : L'importance de votre message

- Imaginez-vous devant votre public. Installez-vous confortablement, en position assise ou debout, réglez une minuterie à 3 minutes et commencez à parler. Le thème de votre présentation est : « Pourquoi c'est important que vous entendiez mon histoire ».
- Parlez pendant 3 minutes. Commencez votre présentation avec l'une des phrases ci-dessous, et si vous bloquez, répétez cette phrase pour vous relancer :
  - « C'est important que vous entendiez mon histoire parce que... »
  - « Mon expérience rejoint la vôtre parce que... »
  - « Vous serez peut-être surpris de l'apprendre, mais j'ai déjà.... »

### Exercice 2 : Un bon départ

- Si vous préparez une présentation, répétez à plusieurs reprises les 30 premières secondes. Adoptez la même position (assise ou debout) que vous aurez au début de la vraie présentation. Visualisez ce qui se passera juste avant que vous commenciez à parler. Exercez-vous à commencer votre présentation en force.
- Si vous vous préparez pour une entrevue, pratiquez la première réponse que vous donnerez. Imaginez que la personne qui mène l'entrevue vous pose une question ouverte, du genre : « Et qu'est-ce qui s'est passé? »

### Exercice 3 : Finir en beauté

- Si vous préparez une présentation, répétez à plusieurs reprises les 30 dernières secondes. Adoptez la même position (assise ou debout) que vous aurez à la fin de la vraie présentation. Visualisez la fin de votre présentation. Exercez-vous à finir votre présentation en beauté.
- Si vous vous préparez pour une entrevue, pratiquez la dernière réponse que vous donnerez. Imaginez que la personne qui mène l'entrevue vous dise : « Il ne reste que 30 secondes. Y a-t-il autre chose que vous aimeriez dire au public? »

#### Exercice 4 : Une pensée structurée

- Pensez à la structure de votre histoire ou de votre présentation, ou aux messages clés que vous passerez pendant votre entrevue. Formulez cette structure à voix haute, par exemple :
- « Je commence avec une statistique alarmante, puis j'explique pourquoi je suis là. Je donne un aperçu de mes messages clés, puis j'entame mon histoire... »
- « Voici les trois messages clés que je vais répéter pendant l'entrevue... »

#### Exercice 5 : « Tarziner » d'une idée à l'autre

- Pensez à la façon dont vous raconterez votre histoire et l'ordre dans lequel vous présenterez les éléments ou les épisodes. Concentrez-vous sur la transition entre les idées ou les événements. Ne pratiquez que les transitions. Comme Tarzan, allez d'une liane à l'autre.
- Si vous préparez une présentation, pensez à sa structure. Concentrez-vous sur la transition entre l'introduction, la partie centrale et la conclusion, et ne pratiquez que ces transitions.
- Cet exercice est particulièrement utile si vous travaillez avec un support visuel. Ne pratiquez que la transition entre chaque élément visuel.

#### Exercice 6 : Les questions bienvenues

- Si vous vous préparez pour une entrevue, écrivez une liste de questions que vous aimeriez que le journaliste vous pose. Pensez à des questions ouvertes (« Qu'est-ce qui s'est passé? ») ou directement liées à votre plaidoyer (« Pourquoi c'est important? » « Qu'est-ce que vous voulez inciter les gens à faire? »).
- Demandez à quelqu'un de vous poser ces questions, ou enregistrez-les et pratiquez vos réponses. Pratiquez plusieurs réponses différentes.

#### Exercice 7 : Les questions épineuses

- Si vous vous préparez pour une entrevue, écrivez une liste de questions que vous n'aimeriez pas que le journaliste vous pose. Pensez à des questions qui pourraient faire dérailler l'entrevue ou miner votre crédibilité.
- Demandez à quelqu'un de vous poser ces questions, ou enregistrez-les et pratiquez vos réponses. Pratiquez plusieurs réponses différentes.