

Voix Essentielles

Apprendre les techniques de base de la prise de parole pour interagir aisément avec autrui, notamment les partenaires, les membres, les populations et les institutions.


Vous n'osez pas vous exprimer pour de nombreuses raisons que vous avez partagées avec nous :

- Crainte d'être ridicule
- Maîtrise approximative de la langue française
- Stress de parler devant un public
- Peur d'oublier ce que vous allez dire
- Le sentiment de ne pas être importante
- Ne pas avoir le droit de s'exprimer en tant que femme
- Une femme ne doit pas se mettre en avant
- Le poids de la société
- Les questions que vous abordez restent des sujets tabous
- Le risque que votre image/ personne soit associée au sujet dont vous parlez



Nos conseils

Souvenez-vous que vous êtes un PONT entre ceux que vous accompagnez et les autorités. Vous faites le lien, vous êtes le fil qui donne de l'espoir. Vous connaissez et maîtrisez votre sujet parce que vous en faites l'expérience au quotidien. Nul, mieux que vous, ne saurait en parler. Nous vous proposons de mémoriser le mot BRIDGE qui signifie "pont" en anglais et dont chacune des lettres rappelle un certain nombre de concepts.

● Belief

Efforcez-vous d'adopter des croyances motivantes. Croyez en vous et en votre potentiel. Vous pouvez réussir et vous avez le droit de vous exprimer. Peu importe votre maîtrise de la langue française, ce n'est pas votre langue maternelle. L'essentiel est dans le message que vous voulez faire passer.

● Real

Vous êtes unique, restez vraie. Mieux vaut être un original qu'une copie. L'écrivain britannique Oscar Wilde a dit "soyez-vous même, les autres sont déjà pris".

● Intonation

Utilisez votre voix comme un instrument dont vous modulez le son pour rythmer vos paroles. Vous ferez plus d'effet et aurez plus d'impact.

● Demeanour

Travaillez votre posture, la manière dont vous vous tenez. Maintenez votre tête haute et vos pieds bien droits. Telle un baobab de Madagascar, enracinez-vous dans votre culture pour avoir une assise solide mais ouvrez-vous sur le monde comme les branches se déploient dans le ciel. Et ne cessez jamais d'apprendre, de découvrir, d'expérimenter.

● Gaze

"Les yeux sont les fenêtres de l'âme". Travaillez votre regard lorsque vous parlez. Posez-le sur votre interlocuteur, votre auditoire pendant 7 à 10 secondes avant de passer à quelqu'un d'autre.

● Empathy

En toutes choses ayez de la bienveillance. D'abord envers vous-même, pour vos imperfections et vos erreurs. De la bienveillance aussi envers les autres, pour leurs insuffisances, leurs défaillances, leurs faiblesses et leur ignorance. Nous ne sommes que des humains. La bienveillance ouvre les coeurs et les portes. C'est un super pouvoir !



 consultez nos fiches

acosphere 