

PROMEO



STÉPHANE CHAIMOVITCH – KARING CONSULTING

Sommaire

1. Accueil et présentation
2. Structurer un discours
3. Langage non verbal et paraverbal
4. Gestion du stress et présence
5. Entraînements et feed-back
6. Improvisation et imprévus
7. Plan d'action pour les prochaines 48h

1. Accueil et présentation

Ice-breaker !

Mon parcours

Chacun se présente en 20s avec son prénom + une qualité qui l'aidera à réussir sa soutenance.

2. Structurer un discours

Objectif : éviter le discours décousu et donner un cap clair

Schéma en 3 parties :

Accroche → question, citation, chiffre marquant.

Annonce du plan → 2 ou 3 idées principales max.

Développement → chaque idée appuyée par un exemple concret.

Conclusion → synthèse + phrase de clôture marquante.



Storytelling → faire passer une idée par une mini-histoire vécue, une métaphore ou un exemple marquant.



Importance de l'accroche et de la chute

Petit exercice :

En binômes → chacun présente un objet personnel
en 1 min, en suivant :

accroche – idée – exemple – conclusion.

Feedback immédiat du binôme puis rotation.

L'objectif est de comprendre qu'un message bien structuré capte immédiatement l'attention. Exemple du stylo



Objet présenté : un stylo

Accroche : « Ce petit objet m'accompagne partout, et pourtant, je parie que vous en avez tous un dans votre sac ou votre poche : un simple stylo. »

Idee : « Pour moi, ce stylo représente bien plus qu'un outil : c'est un moyen de fixer mes idées et de donner vie à mes projets. »

Exemple : « Par exemple, c'est avec ce stylo que j'ai écrit les premières lignes de mon intervention pour ce module avec vous. Quand je stresse, je prends une feuille et j'écris quelques mots, et cela me rassure. »

Conclusion : « Finalement, ce stylo est bien plus qu'un objet : il est un compagnon silencieux, qui transforme mes pensées en réalité. »

3. Langage non verbal et paraverbal

La communication non verbale

55% => **Communication non verbale**
(gestes, posture, expression du visage)

38% => **Paralangage / voix** (ton, débit, volume, intonation)

7% => **Mots utilisés** (contenu verbal)



Ce que l'on perçoit avant même que tu ne parles

Posture : pieds ancrés au sol, dos droit, épaules ouvertes → **stabilité et confiance**.

Gestuelle : utiliser les mains pour rythmer (ouvrir pour inclure, pointer pour insister), éviter bras croisés ou mains dans les poches.

Regard : balayer l'auditoire par zones (triangle gauche-centre-droite), éviter le regard fixe.

Voix : varier rythme et intensité, marquer des pauses (silence = impact).

Respiration : inspiration diaphragmatique pour éviter de couper son souffle.

Inspirer par le nez en gonflant le ventre et expirer lentement par la bouche, le ventre rentre doucement => faire 4 à 5 fois avant de parler.

Petit exercice pratique :

Lecture à voix haute d'un texte banal (ex. recette de cuisine) → travailler uniquement sur la modulation de la voix et la gestuelle.

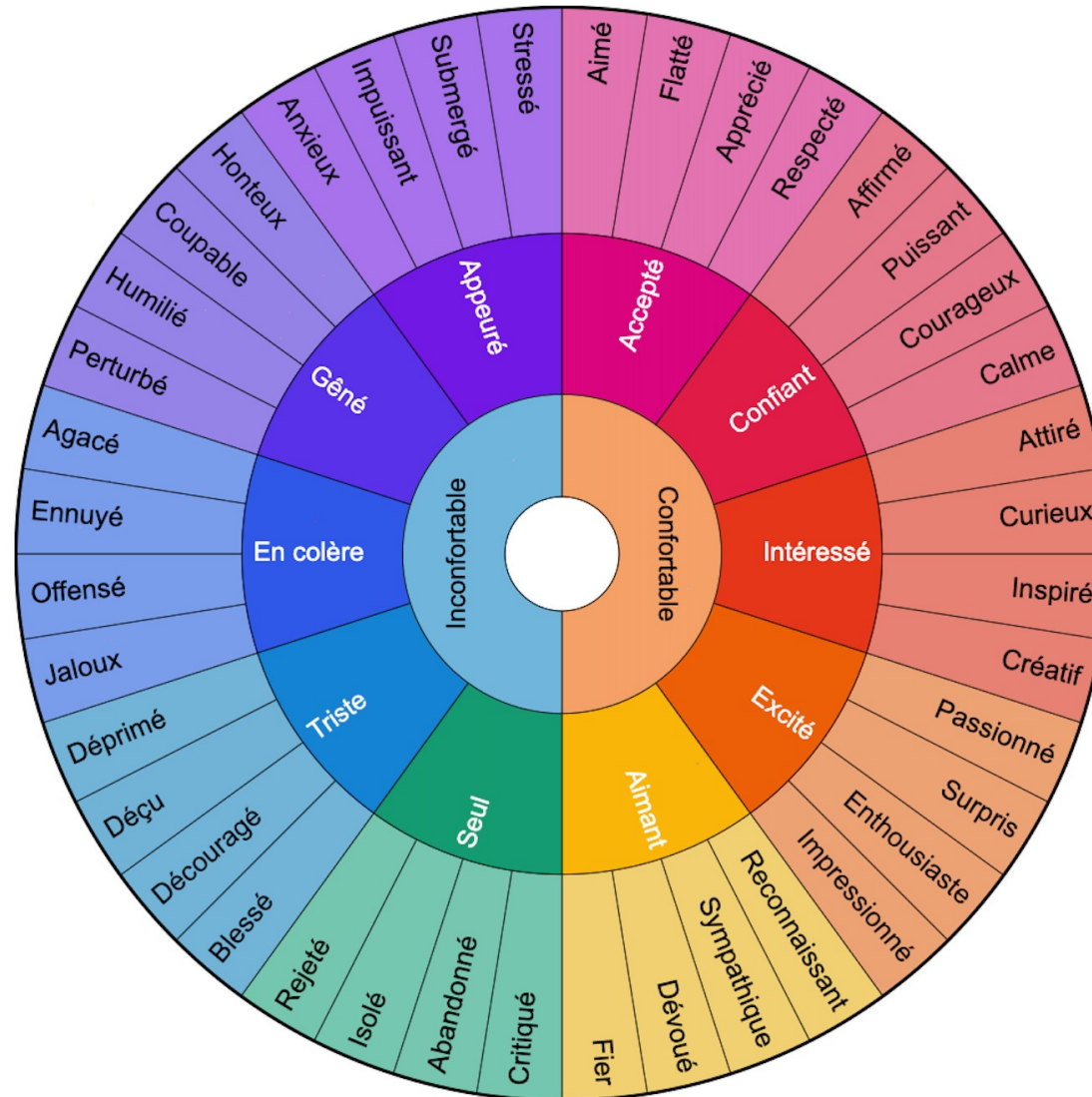


4. Gestion du stress & présence

Dompter votre trac pour le transformer en énergie positive

La roue des émotions :

Version 50 émotions



Dompter votre trac pour le transformer en énergie positive

Tableau du stress et de la performance

Niveau de stress	Etat ressenti	Performance
Très faible	Ennui, manque d'énergie	Basse
Faible	Calme, routine, relâchement	Moyenne
Modéré (optimal)	Energie, concentration, focus	Haute (zone idéale)
Elevé	Tension, irritabilité	Moyenne / Instable
Très élevé	Panique, blocage, épuisement	Basse

Dompter votre trac pour le transformer en énergie positive

Méthodes :

Respiration 4-4-6 : inspirer 4s, bloquer 4s, expirer 6s → **calme immédiat.**

Ancrage physique : appuyer les pieds dans le sol, sentir son poids, respirer.

Visualisation positive : imaginer une présentation réussie avant de démarrer.

Reformulation mentale : remplacer « je vais rater » par « je vais assurer ».

Dompter votre trac pour le transformer en énergie positive

Petit exercice :

Tout le monde debout → respiration 4-4-6, puis chacun prononce une phrase courte en se tenant droit, pour sentir la différence.



5. Entraînements filmés et feed-back

Se confronter à son image, c'est prendre conscience de ses points forts et de ses points faibles.

Méthodes :

Faire des discours courts (2-3 min) filmés au smartphone.

Critères d'évaluation simples : **voix – regard – posture – structure.**

Feedback **en 3 étapes :**

- Ce qui est réussi.
- Ce qui peut être amélioré.
- Une recommandation concrète.

Savoir se confronter à son image

Petit exercice :

En petits groupes, chaque étudiant fait une mini-présentation sur la façon dont il imagine son grand oral.

Un pair filme, le groupe fait un feedback collectif.



6. Improvisation & imprévus

La méthode PREP :

La méthode PREP sert à organiser une prise de parole courte et claire.

P = Position → annonce ton idée / ton avis.

R = Raison → explique pourquoi.

E = Exemple → illustre avec un cas concret.

P = Position → rappelle ton idée pour conclure.

En résumé : je dis ce que je pense, j'explique pourquoi, je donne un exemple, et je répète mon idée.

La méthode PREP : « Faut-il avoir un animal de compagnie ? »

P (Position) : « Oui, je pense qu'avoir un animal de compagnie est une très bonne chose. »

R (Raison) : « Parce qu'un animal apporte de la joie et aide à se sentir moins seul. »

E (Exemple) : « Par exemple, mon chien vient toujours m'accueillir quand je rentre chez moi, et ça me met instantanément de bonne humeur. »

P (Position) : « C'est pourquoi je pense qu'avoir un animal de compagnie rend la vie plus agréable. »

Etre prêt à répondre aux questions du jury sans se bloquer

Méthodes :

Improvisation guidée : parler 1 min sur un mot donné (ex : « café », « avenir », « vélo »).

Méthode PREP : pour improviser une réponse structurée.

Écoute active : prendre 2s pour respirer avant de répondre.

Reformulation : « Si je comprends bien votre question... » (donne du temps et montre l'écoute).

7. Plan d'action pour les prochaines 48h

Ancrer les acquis et répéter efficacement avant la soutenance.

Méthodes :

Répéter votre présentation **au moins 3 fois** :

- 1 fois seul(e) (chronométrée)

- 1 fois devant un pair (feedback).

- 1 fois filmée (auto-observation).

Dormir correctement (éviter de réviser toute la nuit).

Préparer un plan B (clé USB, mail, cloud).

Le jour J : 3 respirations profondes avant de parler, sourire pour détendre.

Tu dois structurer un discours clair et impactant

Tu dois maîtriser ta posture, ta voix et ton regard

Tu dois gérer ton stress avec des techniques simples

Tu dois répondre à une question imprévue sans paniquer

Tu dois avoir un plan concret pour répéter efficacement avant la soutenance.

Quelques citations ...

« Ce n'est pas l'orage qu'on contrôle, c'est notre manière d'y faire face »



« La plus grande arme contre le stress, c'est notre capacité à choisir une pensée plutôt qu'une autre » Willian James

P R O M E O

proméo-formation.fr



AMIENS

74 rue de Poulainville
CS 50024
80084 Amiens Cedex 2
03 22 54 64 00

BEAUVAIS

240 avenue Marcel Dassault
BP 50204
60002 Beauvais Cedex
03 44 06 15 20

COMPIÈGNE

87 avenue de la Mare Gessart
ZAC du Bois de Plaisance
60280 Venette
03 44 20 70 10

FRIVILLE

Rue Émile Zola
BP 60094
80534 Friville-Escarbotin
03 22 60 20 20

SAINT-QUENTIN

Z.A. La Vallée
114 rue de la Chaussée Romaine
02100 Saint-Quentin
03 23 06 28 88

SENLIS

1 avenue Eugène Gazeau
60300 Senlis
03 44 63 81 63

SOISSONS

161 rue des Grands Prés
02200 Billy-sur-Aisne
03 23 75 65 75

