

# 10 stratégies pour combattre la peur de parler en public

Près de 75% des personnes ressentent une certaine forme d'anxiété liée à la prise de parole en public, connue sous le nom de **GLOSSOPHOBIE**.

## Visualisation positive

Imaginez-vous réussir avant même de monter sur scène.

## Respiration profonde

Elle aide à calmer le système nerveux.

## Préparation minutieuse

Connaissez bien votre sujet, cela booste la confiance.

## Pratiquez régulièrement

La répétition diminue l'anxiété.

## Feedback constructif

Demandez des retours et ajustez-vous.

## Affrontez vos peurs

Exposez-vous graduellement à des situations de prise de parole.

## Connectez-vous avec votre public

Établissez un lien émotionnel avec eux.

## Gardez le focus sur le message, pas sur vous

Votre mission est de transmettre un message, pas d'impressionner.

## Faites de l'exercice avant de parler

Cela libère des endorphines, des analgésiques naturels du corps.

## Acceptez l'imperfection

Personne n'est parfait. Les erreurs peuvent rendre votre discours plus authentique.