



J'ENTRE EN SCÈNE

A quoi sert cette fiche ?

Cette fiche va m'aider à bien préparer le moment où je commence ma prise de parole.

C'est quoi entrer en scène?

Prendre la parole devant un public, c'est un peu comme sur une scène de théâtre.

Moi, je suis un peu comme un acteur qui entre sur la scène et qui va à la rencontre de son public.



**Je peux m'aider de la fiche
« j'organise mon espace et mon matériel »**



Je peux m'aider de la fiche « je prépare mon discours »



Comment ça marche?

C'est la méthode du 1 - 2 - 3 - 4

- 1 Je prends une position confortable
- 2 Je respire profondément
- 3 Je regarde mon public
- 4 Je commence à parler en articulant bien



Conseil :

Je peux compter sur mes doigts 1-2-3-4 en même temps que je fais les 4 étapes.





J'ENTRE EN SCÈNE



A quoi je dois penser avant ?

Je dois avoir bien préparé mon matériel. Mon discours doit être prêt. Je dois avoir organisé l'espace. Comme ça, je suis bien concentré sur ma prise de parole.



Détail de la méthode 1, 2, 3, 4

1 Je prends une position confortable, ça veut dire:

Si je suis assis, je suis bien droit, appuyé sur le dossier, les pieds à plat sur le sol, le dos droit, les bras détendus.

Si je suis debout, je suis bien droit, les jambes un peu écartées, les pieds bien à plat, le dos droit, les épaules détendues.

2 Je respire profondément, ça veut dire:

J'inspire lentement par le nez.

Je souffle doucement par la bouche.

Respirer, ça m'aide à calmer mes émotions.

3 Je regarde mon public, ça veut dire:

Mes yeux font le tour de tout le monde : je regarde si tout le monde écoute bien.

En regardant les participants, je leur montre qu'ils sont importants pour moi.

En les regardant, je me souviens de qui ils sont.

4 Je commence à parler en articulant bien, ça veut dire:

Avant de commencer à parler, j'attends que le public soit prêt à m'écouter.

Je parle fort mais lentement.

Je commence par dire « Bonjour ! »

