# TOP 10 des choses à faire un quart d'heure avant une présentation

## 1) Allez aux toilettes

- Constitue une réaction courante à l'angoisse
- Anticipez avant "l'arrivée sur scène"

## 2) Vérifiez la mise en place de la salle

- Arrivez dans la salle en avance
- Connaître son environnement de travail
- Se familiarisez avec les installations

## 3) Rencontrez le public

- Avant votre discours
- Serrez la main, parlez à l'avance avec le plus de personnes possible
- Pour prendre connaissance de quelques noms, questions à intégrer dans votre présentation

## 4) Prenez plusieurs profondes inspirations

- L'angoisse comprime les muscles de la poitrine et de la gorge
- Cela maximise le montant d'oxygène qui circule dans les poumons et le cerveau
- Déclenche la réaction de détente normale du corps

## 5) Entraînez-vous

- A votre première minute de présentation
- Savoir exactement comment vous allez commencer vous donne confiance
- Introduction dynamique et captivante, quelques exemples

## 6) Concentrez-vous sur des pensées positives

- Diminue le stress
- Augmente un sentiment de bien-être et de contrôle
- Lien corps-esprit
- "Je suis expert en la matière" / "Je suis enthousiaste et impliqué"

## 7) Souriez

- Sur un plan physiologique, le fait de sourire émet des endorphines dans le cerveau qui calment les nerfs
- Exprime la confiance en soi
- Cela montre à votre public que vous êtes heureux de le voir
- Que vous êtes exalté, passionné par le message que vous voulez faire passer

## 8) Buvez de l'eau

- Assurez-vous d'avoir à portée de main un verre ou une bouteille d'eau pendant votre discours
- A température ambiante
- Cela permet de couper le mucus qui s'est formé dans la bouche et de dégager la gorge

## 9) Faites un peu d'exercice

- Cela permet au corps de se débarrasser du trop-plein d'énergie et envoie de l'oxygène au cerveau

## 10) Adoptez la position debout

- Faites venir l'énergie à l'avance
- Attitude prête à l'action
- Lors des cinq minutes qui précèdent le discours