

# I. FICHE DE PRÉPARATION POUR UNE CONFÉRENCE EN LIGNE

**Objectif** : Aider à la préparation écrite d'une intervention

**Moyens** : Documents écrits pour structurer une vibra conférence sur une webradio

**Temps** : 2h d'émission dont 30 minutes pour répondre aux questions des auditeurs. (1h30 de discours)

Préparer une conférence pour une chaîne spirituelle en ligne, c'est un petit peu comme préparer un rôle de comédien, il s'agit de « théâtraliser la connaissance » afin de capter l'attention des auditeurs, de transmettre des informations qui vibrent dans le cœur et de donner envie de se former, par exemple, tout au long de l'intervention.

Se préparer par écrit, c'est un petit peu se remettre dans l'état d'esprit du lycée lorsque l'on nous demandait de faire des dissertations qui comportaient une introduction un plan et une conclusion !

Je vous propose donc des pistes de réflexion afin de suivre une ligne conductrice qui permet d'écrire le contenu de manière claire, cohérente et structurée.

Voici une proposition de plan que j'utilise :

- Présentation de mon métier, du thème de la vibra, de mes motivations qui m'ont conduit à aborder ce thème et enfin une invitation au discernement afin que chacun puisse se sentir libre de partager votre point de vue ! »

« *Dans la spiritualité, chacun est son propre maître et choisit ses propres croyances !* »

- Introduction générale pour aller vers les détails.

**Ex** : Lors de la thématique « *ÊTES-VOUS DES PASSEURS D'ÂMES ?* »

« Dans toutes les civilisations la mort à toujours interpellée, fascinée et interrogée. Sentez-vous cet appel de votre âme pour venir en aide aux autres? Puis exemple personnel : Lors d'un voyage en Egypte... »

**Le public est très friand de vos anecdotes, histoires et expériences.**

**Sentez-vous libre de les partager afin de créer des liens du Cœur !**

Présentation du contenu (chapitres, paragraphes...)

## Questions pour élaborer un plan :

- ❖ Comment définir ce que vous présentez ?
- ❖ Quelle est sa place dans la société ? (ex : Les soins IET par l'énergie des anges sont très peu connus en France alors que l'hypnose et le Reiki sont répandus)
- ❖ Que souhaitez-vous apporter au public (savoir, savoir-être, savoir-faire?)
- ❖ Quel message vous tient à cœur ?
- ❖ Quel public souhaitez-vous toucher ?
- ❖ Pourquoi ce sujet vous passionne ? (= vibrer dans le Cœur !)

Quelles leçons avez-vous tirées de vos erreurs ?

- Structurez votre intervention avec les idées maîtresses puis illustrez par des détails.

Pour éviter de lire trop vos notes, je vous suggère d'écrire que les idées directrices, les anecdotes qui illustrent vos idées et arguments).

- Conclusion et proposition de formation avec son contenu (objectifs opérationnels, nombre de modules et prix).

Si vous souhaitez former des personnes en ligne, les conférences sont une excellente opportunité. Il est important de savoir la mettre en valeur. Pour cela, mon diplôme commercial de responsable de rayon pourra vous aider à acquérir quelques techniques pour "donner envie sans forcer !"

**Conclusion: Intervenir sur une web radio c'est toucher le Cœur de milliers d'auditeurs en quête de savoir, d'apprentissage et de réponses.**

Votre préparation implique un travail en amont de recherche, issu des sources comme Internet, des messages de vos guides ou des présences bienveillantes ou de votre expérience personnelle. Simplement, il nous est impossible de maîtriser un sujet sur le bout des doigts et le reconnaître est une belle preuve d'humilité !

C'est pourquoi vous pouvez demander la réponse à vos guides ou proposer d'y répondre sur le forum le lendemain !

**Il est très important de prendre le temps de lire les questions sur le forum car vous affinez encore plus votre lien du Cœur et le public appréciera toujours votre implication !**

## II. PRÉPARATION A LA PRISE DE PAROLE

Parler en public est effrayant pour beaucoup de personnes ; cela peut même décourager votre envie de diffuser vos messages et vos clefs de connaissance. Et ce serait bien dommage ! Vous avez toutes les ressources en vous et les capacités pour transmettre vos messages au public ! J'espère que ces petits conseils vous seront utiles ! J'ai été moi-même confronté à cette problématique :

**Comment faire pour dépasser la peur de parler en public, jusqu'à apprécier de partager et s'exprimer avec confiance, assurance et sérénité ?**

Mon parcours de comédien dès l'adolescence puis mon métier de guide naturaliste multilingue m'ont permis de dépasser mes peurs et de gagner en confiance et donc en éloquence !

C'est surtout un apprentissage, un entraînement et une confiance qui grandit avec l'expérience !

Aujourd'hui, parler devant un auditoire nombreux est source de joie, de plaisir et d'excitation !

Je vous souhaite le même chemin afin de laisser parler votre cœur lors de vos interventions et vous autoriser à être vous-même en toute simplicité et sans pression !

Dans le Nord, ma région natale, on dit souvent « **la pression il ne faut pas la subir il faut la boire !** »

Voici quelques conseils pour vous aider à passer à l'action et assurer une intervention de qualité !

**Comment bien préparer sa conférence ?**

**A éviter :** Se lancer sans préparation et ligne conductrice !

Je vous conseille donc de vous préparer un minimum : commencer par écrire les grandes lignes, le faire évaluer par ses proches, et surtout répéter plusieurs fois sa présentation ! Un plan de conférence est utile pour s'assurer de la fluidité et de la cohérence du déroulement de votre conférence.

L'introduction est souvent le moment le plus difficile. C'est un moment où l'on cherche ses mots, propice aux "euuuuh" en chaîne, surtout si on n'a pas l'habitude de s'exprimer en public. Pour éviter de commencer sur les chapeaux de roue, il faut veiller à bien préparer son speech d'intro. (En parlant des "euuuuh", on essaye de les éviter au maximum.)

Exercice : Quelques minutes avant de commencer le direct, maintenez votre attention sur le corps, la respiration ou en plein centre du chakra du cœur. Vous pouvez aussi visualiser une image apaisant comme un lac, une montagne ou une forêt. Il vaut mieux prendre son temps. Quitte à laisser un silence entre chaque phrase s'il le faut. (Je me centre sur une respiration avant de reprendre la parole).

Exercice : Entraînez-vous à parler d'un sujet, d'un film, d'une de vos passions en surveillant vos mots parasites ! En groupe bienveillant si possible.

« **Tout seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !** »

**a. Attention aux tics de comportement.**

Certaines personnes sont mal à l'aise à l'oral ont tendance à se tripoter un peu partout lorsqu'elles sont stressées. Certains se touchent les mains, le nez, d'autres se recoiffent toutes les 20 secondes. Le problème avec ces gestes parasites, c'est qu'ils ne sont pas naturels du tout et qu'ils deviennent vite énervants pour les gens qui vous regardent. Vous risquez vraiment de perdre leur attention si vous les laissez vous parasiter.

**TRAVAILLER SA VOIX**

Un volume de parole trop faible, des bégaiements voire même un ton trop monotone peuvent vous faire perdre votre crédibilité face aux auditeurs. Ils peuvent avoir l'impression que vous ne maîtrisez pas le sujet, ou pire, qu'il ne vous intéresse pas ! Pour cela reportez-vous aux exercices que je vous conseille juste après.

**b. Éteignez votre téléphone** : Au pire, vous avez le mode avion ! Faites aussi attention à couper les notifications qui pourraient apparaître sur la machine de présentation : chat, alertes email, et tout ce qui est susceptible de détourner l'attention ! Avec un Mac, utilisez le mode "Ne pas déranger" (mode qui désactive les notifications).

**Travaillez votre voix et faites vibrer votre joie intérieure ! La joie qui vous anime est le moteur le plus efficace pour transmettre une passion, une idée, un message ! C'est l'axe le plus important !**

Les principaux points à améliorer concernant votre voix sont les suivants :

**a. Le volume**: tout le monde doit pouvoir entendre clairement ce que vous dites. On conseille donc un volume plutôt fort, sans crier non plus. Prêtez attention aux signes expressifs des personnes au fond de la salle : froncent-elles les sourcils ? Mettent-elles une main sur l'oreille ? Sont-elles absorbées par tout autre chose que votre présentation ? Il est alors sans doute temps d'augmenter le volume de votre voix !

Exercice : Placez une personne à quelques mètres et commencez votre discours. Puis laissez-là s'éloigner de plus en plus (20 m maximum) en allant chercher votre puissance par le ventre et non par la gorge !

Exercice : Placez vos mains sur le ventre au niveau du diaphragme et sortez un son bref. (a ou o) Le but est de sortir une voyelle brève le plus fort possible par contraction.

**b. Le ton** : une voix monotone va forcément faire décrocher l'attention de vos spectateurs. Montrez que vous êtes passionné !

Exercice : Choisissez une émotion et transmettez-la visuellement sans paroles. (Devant un miroir ou un partenaire).

Exercice : Choisissez un film qui vous a passionné et donnez envie de le voir en y mettant tout votre cœur ! (En binôme)

Exercice : Listez des émotions (joie, colère, tristesse, passion...) et mettez les mains en mode fenêtre sur votre visage. Choisissez une émotion à exprimer Comptez jusqu'à 3 et montrez-la. Le but est d'apprendre à cibler une émotion et de la mimer facilement.

Exercice : Choisir une phrase simple. (Ex : « Chéri, passe- moi l'eau » ou « bébé repose ca tout de suite », « Pierre va à l'école »). Choisir une émotion et l'exprimer en la faisant deviner à votre partenaire de travail.

**a) La fluidité** : pour le confort d'écoute, principalement. Vous paraîtrez plus à l'aise. Maitriser son sujet ne veut pas dire tout savoir par cœur mais plutôt avoir acquis suffisamment d'expérience pour transmettre facilement vos idées et connaissances.

Exercice : Une fois le plan de votre conférence sur papier, entraînez-vous à l'exprimer et à trouver des transitions entre les parties (par des histoires personnelles par exemple).

## **b) L'articulation**

**Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement !** Je m'entraîne à voix haute avant les conférences avec ces petites phrases :

1. Ton thé t'a-t-il ôté ta toux tenace ?
2. Trois très gros, gras, grands rats gris grattent.
3. Mur gâté, trou s'y fit, rat s'y mit.
4. Six slips chics, six chics slips.
5. Didon dîna, dit-on, du dos d'un dodu dindon.

6. La cocotte au kiki dit à son amant Coco

7. Donnez-lui à minuit huit fruits cuits et si ces huit fruits cuits lui nuisent, donnez-lui huit fruits crus.

8. Le fisc a fixé à Ex une taxe excessive

9. Papa boit dans les pins. Papa peint dans les bois. Dans les bois, papa boit et peint.

10. Un pêcheur prépare pitance, plaid, pliant, pipe, parapluie, prend panier percé pour ne pas perdre petits poissons, place dans poche petit pot parfaite piquette, puis part pédestrement pêcher pendant période permise par police.

11. Elle se dit: " Ma foi, C'est la dernière fois Que je vends du foie Dans la ville de Foix, Car il fait trop froid !

**c. Le langage :** à adapter en fonction de votre public. Mais dans tous les cas, on évite le trop familier et les vulgarités. Pensez aussi à définir les mots que vous employez. (Ex : qu'est-ce qu'un guide spirituel et un ange ?)

Exercice : imaginez que vous vous adressez à des adolescents ouverts et réceptifs mais qui n'ont aucune connaissance spirituelle. Comment faire ? Comment rendre accessibles vos concepts ? Comment simplifier des théories complexes (le choix d'incarnation et les missions de vie par exemple) ? Une technique pour améliorer sa voix reste de s'enregistrer et de s'écouter parler. Ça risque de vous gêner au début, mais c'est comme ça que l'on prend conscience de ses défauts et qu'on les corrige facilement. L'avantage est d'éviter de se confronter aux jugements des autres en effectuant votre auto-critique (bienveillante et constructive bien sûr !)

**d. L'expression du corps :** Avoir une bonne gestuelle et une bonne gestion du regard. Regardez l'objectif de la webcam afin d'avoir un contact visuel avec votre public ou balayez l'espace si vous intervenez dans une salle.

Préparez vos slides et votre démo, si cette dernière est nécessaire. De bons slides vous aideront grandement à être à l'aise à l'oral, et vous apporteront un appui rassurant !

**e. Accepter ses faiblesses :** Généralement, la peur de parler en public vient de l'idée que vous vous faites de la manière dont votre public va interpréter vos erreurs.

« *Qu'est-ce qui se passe si quelqu'un se rend compte que j'ai dit une grosse bêtise ?* », « *et si je me trompe dans mon texte ?* », « *et si je bafouille ?* », « *et si ...* ».

Le fait est que tout le monde se trompe et qu'évidemment ça vous arrivera à vous aussi. Il ne faut donc pas essayer de tout vouloir contrôler et de tout faire pour ne pas

faire d'erreurs (apprendre son texte par cœur ou mettre tout son texte sur ses diapos par exemple). Si vous faites cela, vous pouvez être sûr que vous aurez du mal à mener votre présentation sereinement.

Plus vous lâcherez prise et accepterez de vous montrer tel que vous êtes (c'est à dire faillible et imparfait), plus votre présentation orale se passera bien.

**Petits conseils pratiques :** Mettre très peu de texte sur ses diapos, ou écrire très peu de chose sur ses notes. Ces supports doivent vous permettre de resituer la direction votre intervention. Ils portent d'ailleurs bien leur nom, ce sont des supports au contenu, et non le contenu en lui-même. **Le contenu, c'est vous qui le dévoilez à l'oral.** Les supports sont vos panneaux de direction, et la route, c'est à vous de la tracer.

**Apprendre son texte par cœur, répéter des phrases par cœur avant est INUTILE.**

Le problème si vous faites cela, c'est que dès que vous allez oublier une phrase, ça va être la panique.

En effet, ce n'est pas vous qui construisez votre route pendant votre exposé : vous utilisez une route préconstruite (par vous-même la veille, lors de vos répétitions). Et si vous oubliez cette route au moment venu, c'est le vide total, pas moyen d'en construire une autre ! Lorsque vous répétez, apprenez vos directions, vos idées maitresses et vos clefs de connaissance et entraînez-vous à construire votre route au fur et à mesure (et idéalement une route différente à chaque fois). Vous prendrez confiance en ressentant un sentiment de sécurité bien plus grand.

**Au lieu d'apprendre la route par cœur, apprenez plutôt à en construire à la volée !**

Relativiser en se disant que même si vous faites une erreur, votre public ne vous en tiendra pas rigueur si vous l'assumez et n'essayez pas de la nier. Et quand bien même certaines personnes pourraient vous en tenir rigueur, soyez bienveillants et tolérants envers vous-même.

Pour cela, je vous invite à regarder une vidéo suite à un message des guides que j'ai reçu sur l'importance de prendre soin de soi.

***Rendez-vous sur YOUTUBE en tapant « Clothaire GUERIN : Tendressez-vous ! » Profitez-en pour vous abonner à la chaine Inouvellevie de mon ami Philippe OBRECHT, qui peut réaliser votre site web, vos maquettes de communication, ainsi que votre interview vidéo!***

### III. COMMENT GÉRER UNE QUESTION EMBARASSANTE ?

Tout d'abord, le choix vous appartient de répondre aux questions des auditeurs tout au long de la vibra-conférence ou de réserver 30 minutes à la fin pour y répondre. Ce moment est très important car nos auditeurs aiment être écoutés et avoir des réponses en direct. Sans pression ni objectif de performance, le but est simplement de leur apporter votre point de vue et surtout qu'ils soient satisfaits !

Répondre directement aux questions dès le début de votre intervention, c'est, de mon point de vue, prendre le risque de dévier de votre ligne conductrice et d'avoir de la difficulté à vous recentrer. De plus, peut-être répondrez-vous naturellement à leurs questions tout au long de votre intervention. Ce qui permet de faire le tri car les questions de nos auditeurs sont nombreuses et variées, et pas toujours pertinentes ! Si la question vient pendant une séance de questions / réponses, vous ne pouvez pas la remettre à plus tard pour réfléchir si vous n'avez pas la réponse immédiatement. Dans ce cas-là, répondez quelque chose qui montre que vous avez entendu la question. « En effet, question intéressante dont je n'ai pas la réponse. Merci de la poser... ». Vous pouvez demander la réponse à vos guides en direct ou proposer d'y répondre sur le forum LGC le lendemain ! Il est très important de prendre le temps de lire les questions sur le forum car vous affinez encore plus votre lien du Cœur et le public appréciera toujours votre implication !

**Il est très important de prendre le temps de lire les questions sur le forum car vous affinez encore plus votre lien du Cœur et le public appréciera toujours votre implication !**

#### **Comment gérer son temps ?**

Il arrive qu'on ait à respecter un temps bien précis pour effectuer une présentation. La bonne habitude étant prise de ne pas apprendre votre texte mot à mot mais de suivre un plan directeur, il peut paraître difficile de prévoir le temps que l'on tiendra lors de la présentation. De plus, lors du jour J, le trac peut vous faire aller beaucoup plus vite que vous ne le pensiez (ou plus lentement, cela va dépendre des personnes). Dans ce cas-là, il faut structurer sa présentation en conséquence.

**Contrairement à une idée reçue, ne gardez pas le plus important pour la fin.** Essayez de placer l'essentiel de votre discours dans les premiers 3/4 de votre présentation. Si vous dépassez le temps imparti et que l'on est obligé de vous couper, au moins, l'essentiel de votre message sera passé. Il n'y a rien de plus pénible que de se voir obligé d'arrêter sa présentation alors que le plus important n'a pas été abordé.



Si vous avez tendance à toujours être trop rapide, rajoutez des diapos à la fin de votre exposé (après la diapo de conclusion). Idéalement, incluez des exemples concrets en rapport avec ce que vous venez de dire.

*Anecdote : Lors de mes premières conférences sur le thème « comment communiquer avec nos guides spirituels », j'ai fait un PowerPoint en 25 diapos environ pour illustrer les idées directrices. Le public était restreint : pas plus de 20 personnes. Puis je me suis inscrit au salon du Zénith face à un plus large public de presque 100 personnes ! Et devinez ce que j'ai oublié ?... Sans mon ordinateur impossible de montrer les diapos. J'ai dû alors oser me faire confiance et au final les gens étaient ravis et émus. Les supports ne sont-ils pas parfois des obstacles aux rapports humains ?*

**Conclusion : Je souhaite que ces quelques petits conseils vous aident à devenir un intervenant à l'aise à l'oral. N'hésitez pas à travailler chez vous avant de prendre la parole en public, ça vous aidera beaucoup. Le plus important reste la régularité : faites des conférences, entraînez-vous !**

*Ps : Avant le direct, je prends le temps de me poser, d'appeler mes guides et mes Anges afin de me sentir soutenu et entouré !*

**« C'est la répétition qui fixe la notion. L'excellence n'est donc pas un acte, c'est une habitude ! » — Aristote**

Et surtout, pensez au plus important : **Faites-vous plaisir !** Parler de sa passion est encore le meilleur moyen de faire vibrer la corde de votre cœur avec vos interlocuteurs et ainsi de créer un lien affectif fort, empathique et unique !

*Anecdote : Lorsque j'ai lancé mon activité de formateur dans la spiritualité, j'ai longuement préparé ma première conférence car j'étais obnubilé par l'envie de réussir, d'être juste et professionnel. Je m'endormais en programmant mes rêves, en me visualisant en train d'animer la conférence ! Plusieurs fois, je me suis réveillé en pleine nuit et j'ai commencé à faire ma conférence à voix haute, réveillant ma compagne et créant des conflits dans mon couple... Depuis ça va mieux, j'ai moins besoin de rechercher la performance car j'ai pris confiance dans ce domaine !*

J'aimerais apporter ma pierre à l'édifice en proposant mon aide :

*Si vous souhaitez recevoir des conseils personnalisés par téléphone, appelez Clothaire GUERIN (06 26 59 49 98 ou par mail : [clothaireg@gmail.com](mailto:clothaireg@gmail.com)). Je fonctionne en Don Libre (sur [www.guidesspirituels.fr](http://www.guidesspirituels.fr)) afin que l'argent ne soit pas un frein !*

Je suis aussi à votre service si vous souhaitez recevoir un soin par les Anges de l'IET afin de vous aider à libérer des blocages pour exprimer votre lumière intérieure et

prendre confiance dans vos capacités. Développée aux USA par Stevan Thayer, l'IET® ou **Thérapie par l'Energie Intégrée®** est une méthode de soins énergétiques à la fois douce, efficace et très profonde. Elle permet **la libération d'anciens blocages émotionnels et énergétiques, avec l'aide de 9 Rayons de Conscience** très puissants, agissant **sur le corps et ses mémoires émotionnelles**, pour notre plus grand bien, et nos plus belles guérisons. **Se libérer des blocages émotionnels** qui entravent la Joie Pure et la santé : **culpabilité, méfiance, menace, honte, obligations, rejet ou abandon, colère, rumination, insécurité.**

C'est un soin puissant et efficace qui se fait en direct par téléphone ou Skype. Je transmets aussi leurs messages afin de vous guider et de vous conseiller dans votre chemin de vie. Le soin à distance d'une heure est à 50€. Vous trouverez plus d'informations sur [www.guidesspirituels.fr](http://www.guidesspirituels.fr)

*Ps : Un manuel est aussi en cours d'écriture afin d'aider les personnes à vivre de leurs activités en trouvant l'équilibre entre matière et spiritualité !*

Coeurdialement

Clothaïre