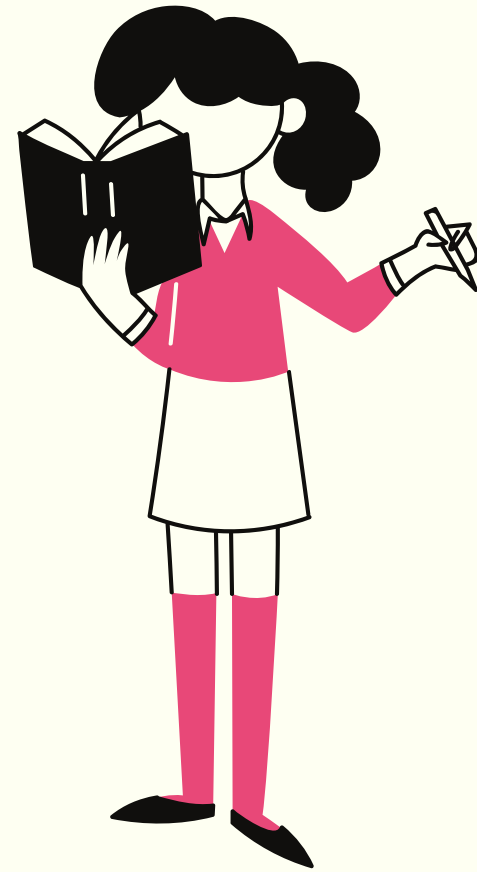




Guide offert :

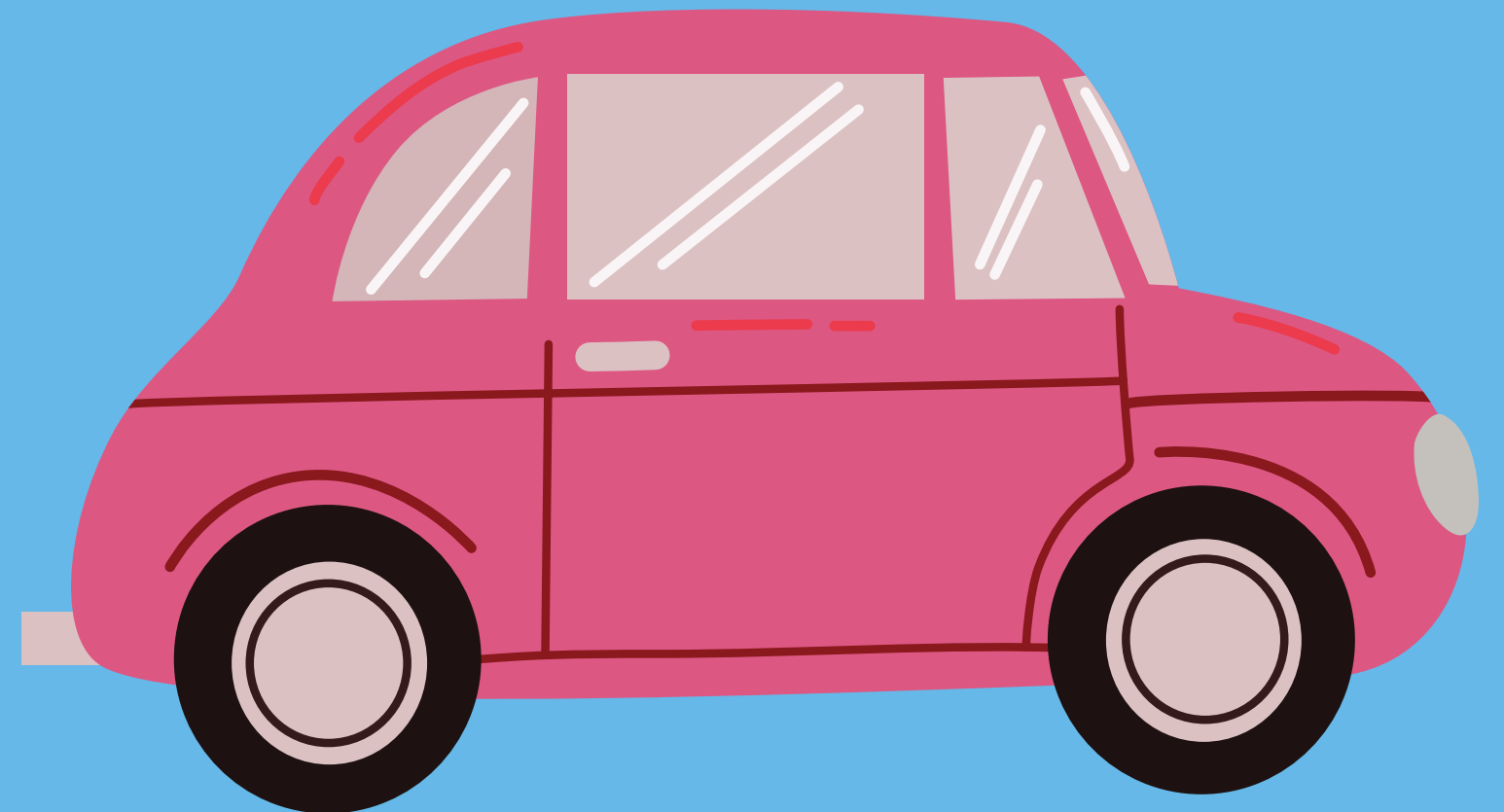
COMMENT MÉMORISER TON TEXTE





Pourquoi apprendre à **MÉMORISER TON TEXTE**

Même si tu sais ce que tu vas dire, même si tu connais ton domaine sur le bout des doigts, si tes présentations orales sont improvisées tu te mets des bâtons dans les roues. Car pendant que tu es concentrée sur les informations dont tu dois te souvenir, tu n'est pas concentrée sur ta prestation, ta transmission. Les mots doivent te venir automatiquement. C'est comme quand tu apprends à conduire : tant que tu n'as pas le maniement des pédales automatiques tu ne peux pas te concentrer sur le reste, sur le regard, le placement, ce qu'il se passe ailleurs etc...





1

Prends toi en **VIDÉO**

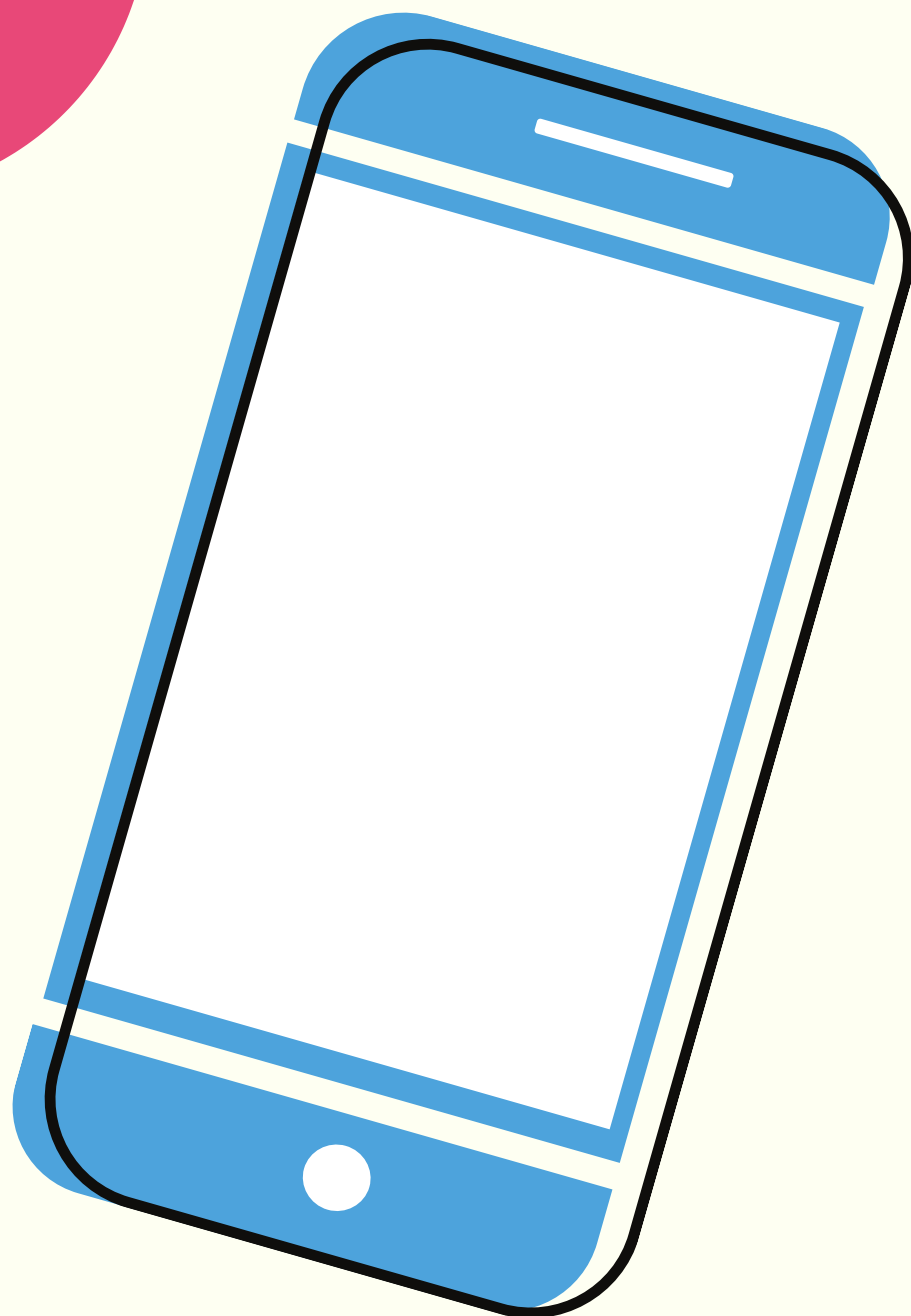
Tu vas te prendre en vidéo en train de dire ton pitch. Ça va te servir comme point de départ pour voir ta progression.

2

Écris ton texte **SUR TON ORDI**

Puis tu vas écrire le texte de ton pitch sur un fichier word. C'est pas grave si ce ne sont pas exactement les mêmes mots que dans ta vidéo.

3



ENREGISTRE-TOI

sur ton téléphone

Tu vas t'enregistrer avec l'enregistrement vocal de ton téléphone, en lisant ce texte à haute voix, en l'interprétant avec ta meilleure voix portée la plus convainquante possible..

Tu peux faire plusieurs essais pour t'échauffer, puis quand l'enregistrement te convient, tu vas te le repasser. Et à chaque phrase, tu vas essayer de dire le texte en même temps que ta voix. Si tu n'y arrives pas, tu remets la phrase en arrière, et tu réessaies, jusqu'à ce que tu arrives à prononcer la phrase exactement en même temps..

Puis tu fais la même chose cette fois en écoutant le texte entièrement et en le répétant en même temps.

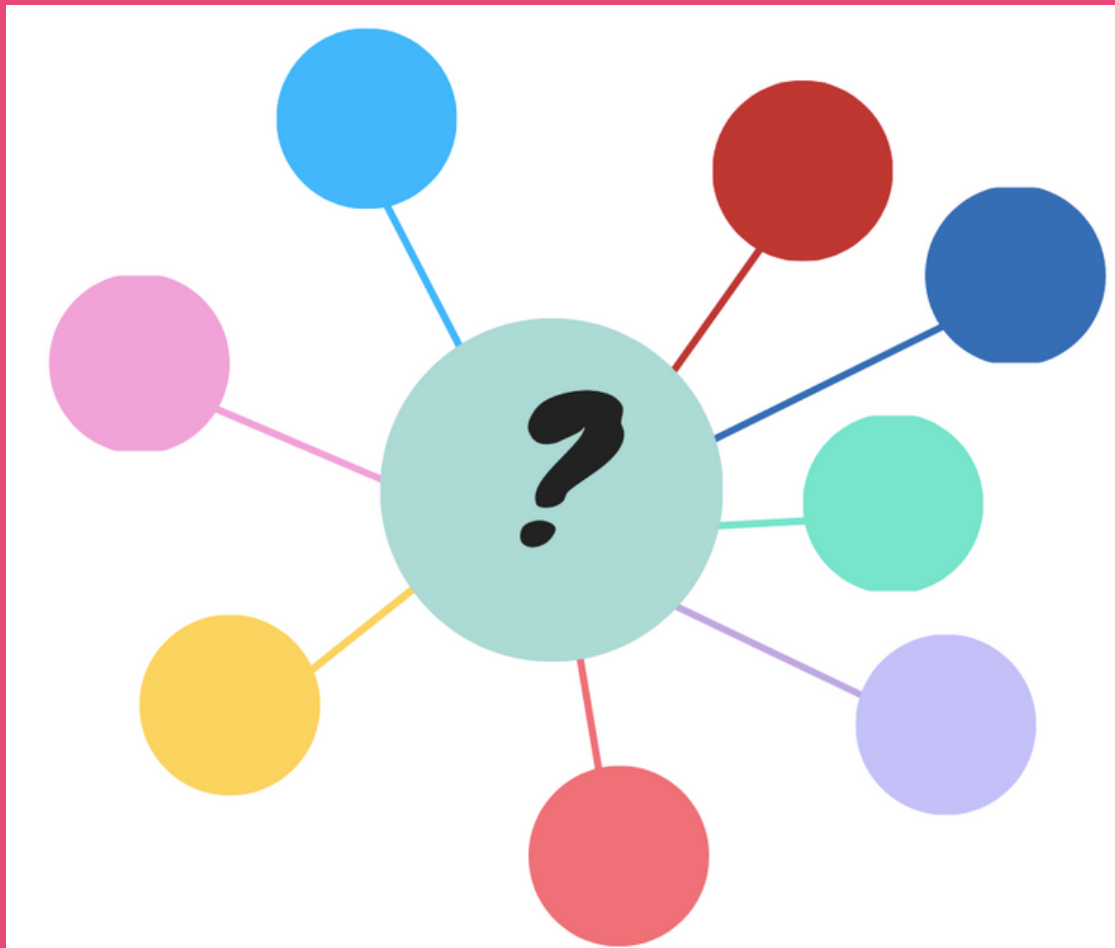


MÉMORISER SUR LE LONG TERME

**Une chose importante : pour mémoriser ton
texte sur le long terme, tu vas te le répéter au
bout d'une heure, d'une journée, d'une
semaine et d'un mois.**



4



Apprends à

MAPPER TON TEXTE

Avec ta map sous la main, tu verras que tu seras plus sûre de toi et en confiance. Car tu sauras que si jamais tu perds tes moyens, tu n'auras qu'à jeter un coup d'oeil dessus.

La map va te permettre d'avoir clairement les idées de ton texte en tête. Tu l'auras compris et intégré à un autre niveau, et tu verras que tu "sonneras" bien plus convainquante parce qu'on sentira que tu es à un autre niveau de compréhension de ton texte.

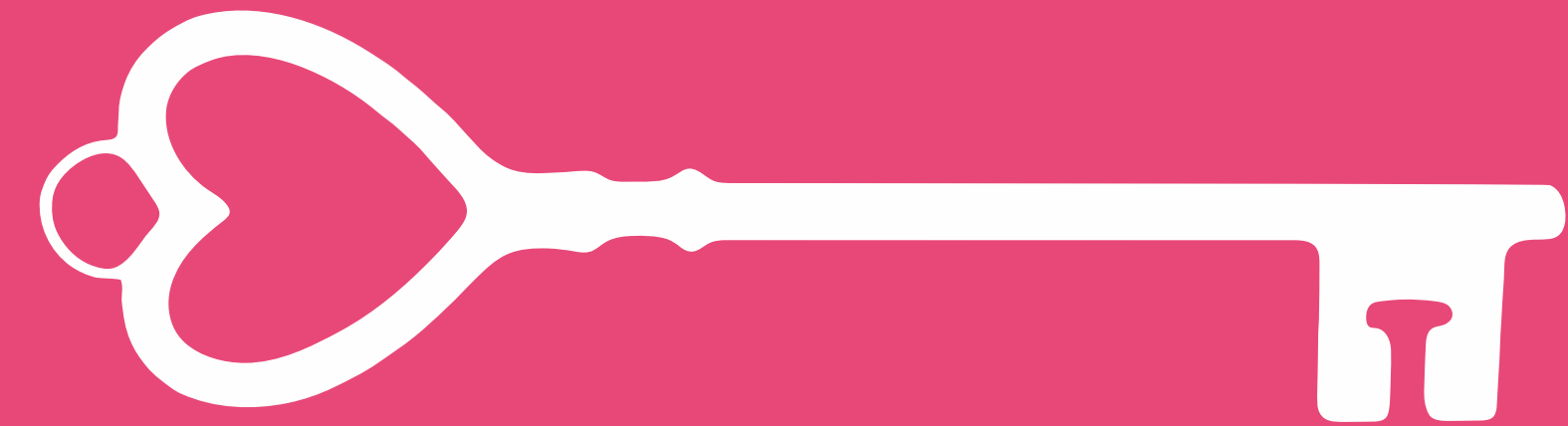
La map te permet aussi d'éviter les "euuuh". Parce que les euh servent à combler le silence quand tu cherches tes mots. Mais avec la map tu n'auras plus besoin de chercher tes idées.



Comment FAIRE UNE MAP

Commence par prendre une feuille blanche à l'horizontale, et écrit au milieu en lettres majuscules le sujet de ta présentation.





TROUVE TES MOTS CLÉS

Regarde ton texte, et pour chaque paragraphe écris l'idée clé auquel il correspond, en te posant la question : "De quoi ça parle ?". Par exemple : présentation, but de la réunion, objectifs à réaliser, valeurs de l'entreprise, nouvelle procédure à suivre, exemple., cas exceptionnels, conclusion etc... Pour chaque étape de ton texte, tu as donc un mot-clé.

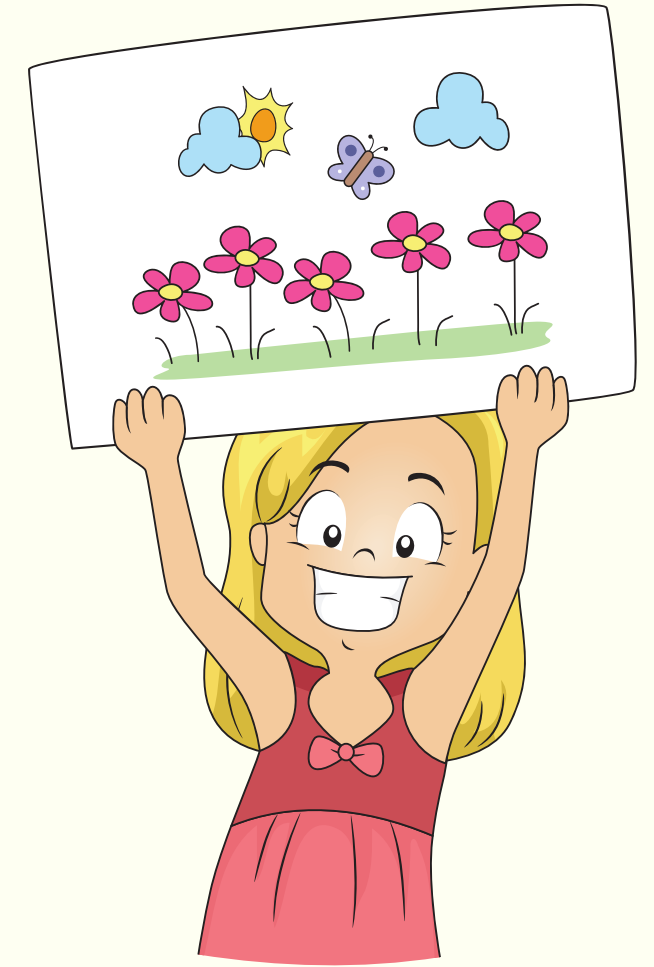
SUR LES BRANCHES PRINCIPALES DE TA MAP

```
graph LR; RH[REUNION RH] --> P[PRESENTATION]; RH --> O[OBJECTIF DE LA REUNION]; RH --> V[VALEURS DE L'ENTREPRISE]; RH --> N[NOUVELLE PROCEDURE]; RH --> E[EXEMPLE]; RH --> EX[EXCEPTIONS]; RH --> C[CONCLUSION];
```

REUNION RH

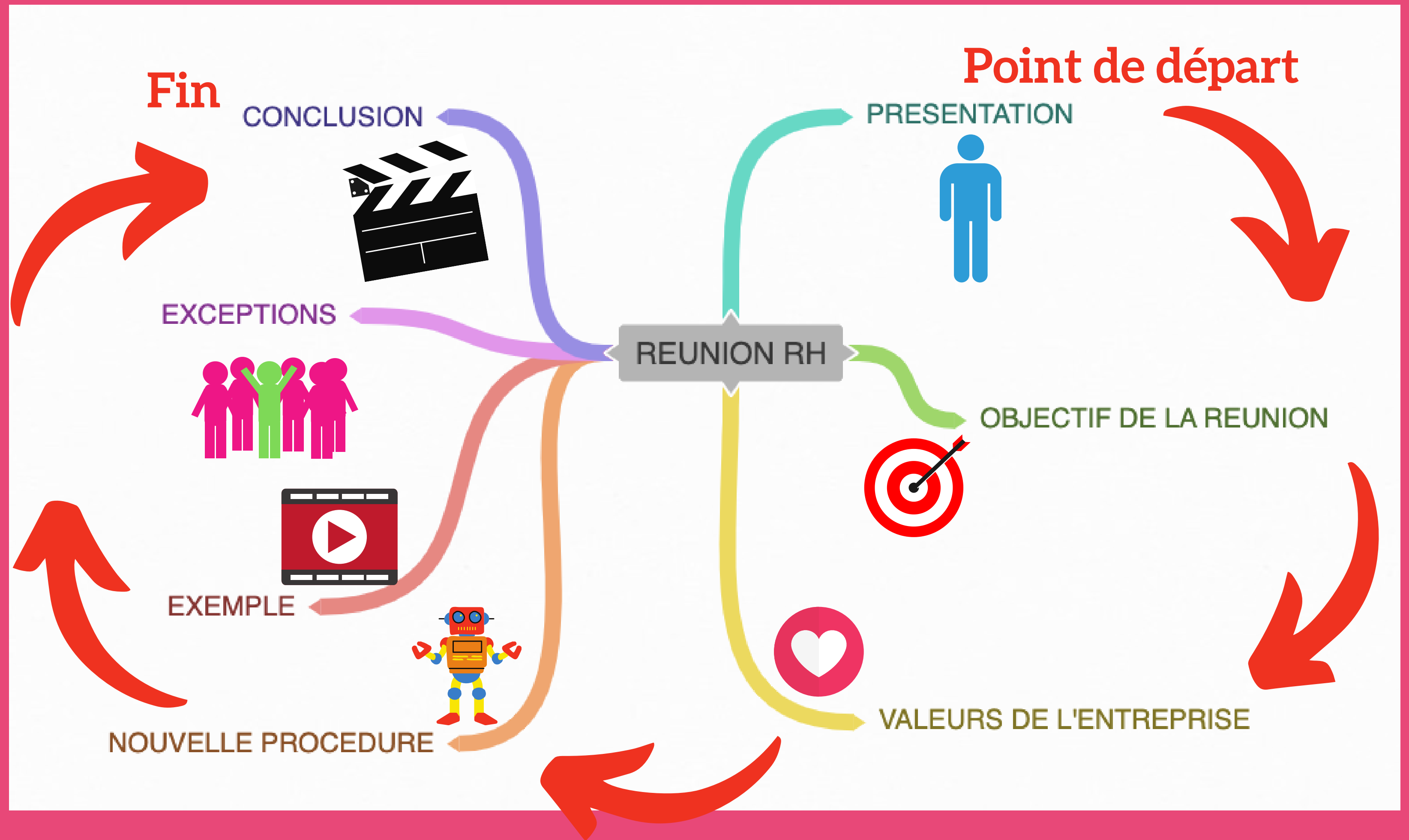
- PRESENTATION
- OBJECTIF DE LA REUNION
- VALEURS DE L'ENTREPRISE
- NOUVELLE PROCEDURE
- EXEMPLE
- EXCEPTIONS
- CONCLUSION

ILLUSTRE TES MOTS CLÉS AVEC DES DESSINS



Pour chacun de ces mots clés, tu vas lui faire un dessin qui va la représenter. Pourquoi ? Parce que le plan de ton discours, c'est la chose la plus importante à mémoriser. Et les dessins vont faciliter leur mémorisation grâce à ta mémoire visuelle. Quel dessin faire ? Tu as plusieurs choix. Ce dessin peut être une illustration du mot clé, ou une image qui va t'y faire penser. Par exemple parce qu'elle a une prononciation similaire ou que c'est l'image que tu te fais de cette idée dans ta tête. Si jamais tu ne trouves pas d'image pour illustrer ce mot, tu peux également le diviser en plusieurs parties et associer un dessin ou un détail visuel à chaque syllabe. Tu peux aussi taper ce mot dans Google image pour avoir de l'inspiration !





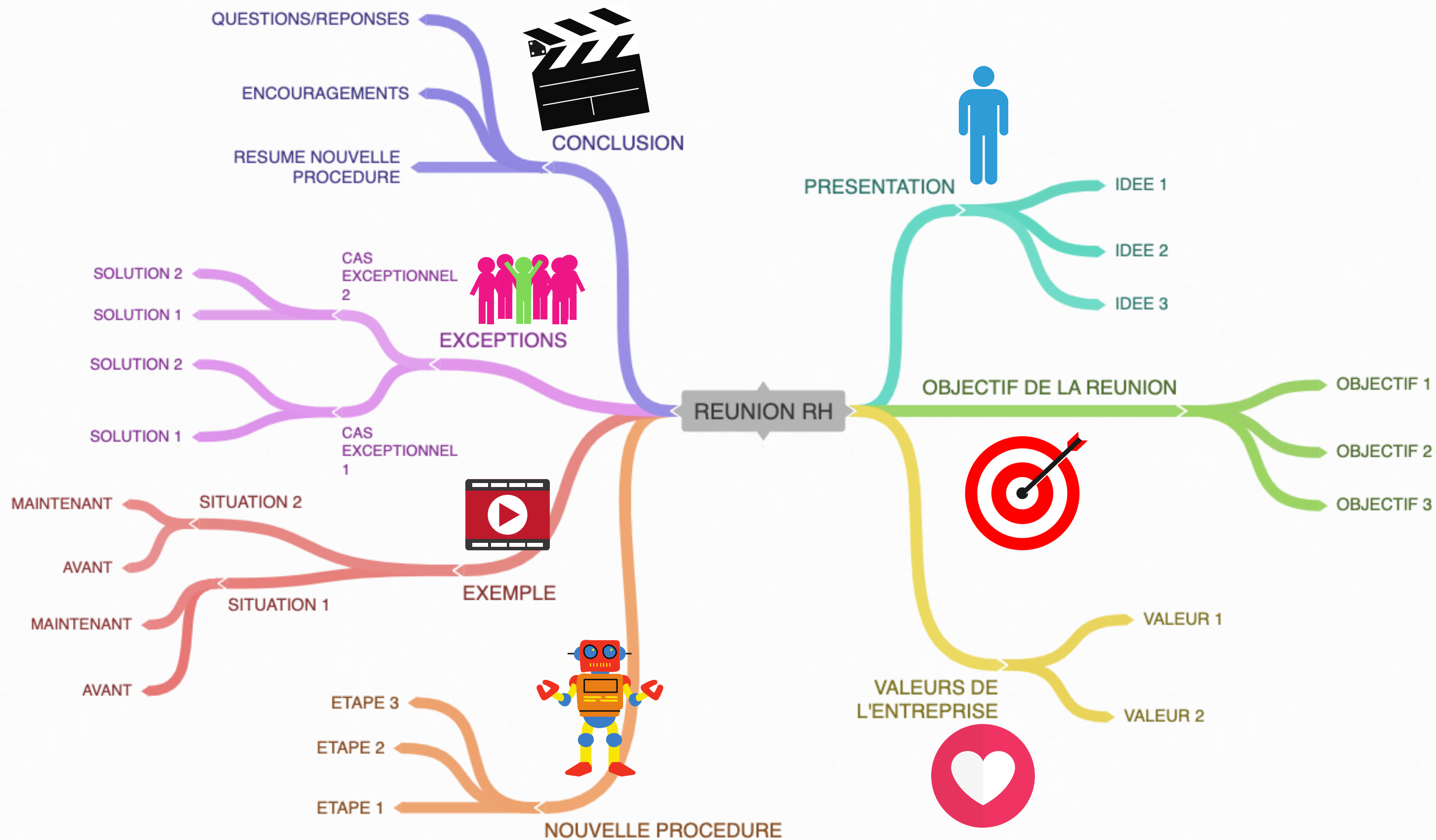


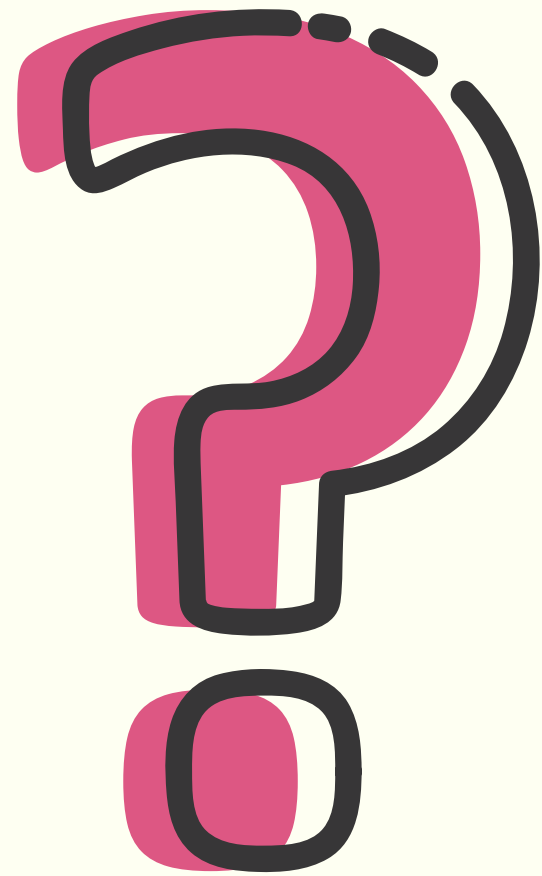
Rajoute tes sous- idées dans les **BRANCHES SECONDAIRES**

Puis pour chaque étape de ta structure, chaque grosse branche, tu vas mettre en sous-branche des mots clés qui vont représenter les sous-idées correspondant à tes idées principales. Ce sont tes arguments, ou tes exemples.

Faire ce travail va te permettre de mieux comprendre ton texte en faisant des connexions logiques entre les idées, et de l'apprendre sans t'en rendre compte.







Teste-toi et **RAJOUTE DES DESSINS SI NÉCESSAIRE**

Ensuite, tu vas te tester. En vérifiant que lorsque tu lis les idées clés présentes sur les grosses branches autour de ton noyau, tu réussis à te souvenir des sous-idées correspondantes sans les regarder.

Si il y a des sous-idées que tu as oublié, rajoute un dessin pour l'illustrer, comme pour les mots clés principaux.





Ce que tu peux rajouter dans ta map

POUR T'AIDER



- Le début de la première phrase des paragraphes, pour t'aider à te lancer.
- Les passages les plus complexes dans leur formulation.
- Les passages que tu as du mal à mémoriser, sur lesquels tu butes à chaque fois que tu récites.
- Les blagues
- Les citations
- Les formules percutantes, sorte de slogan, que tu veux absolument utiliser pour faire un effet fracassant.
- Les transitions entre tes paragraphes : écris les derniers mots de ton paragraphe, et les premiers mots du paragraphe suivant.





**Pour les informations que
tu as oublié, change le
dessin correspondant ou
rajoutes-en un !**

Cache ta map et REVISUALISE-LA MENTALEMENT

Pour mémoriser ta map, cache-la et revisualise-la dans ta tête. Pars de la partie droite en haut et demande-toi : “Quels dessins il y avait dans la première grosse branche, et à quel idée il correspondait ? Quels étaient les dessins présent dans cette partie et ses sous-parties et à quelles idées ils correspondaient ?” etc...

De cette manière tu vas te remémorer la composition visuelle de ta map. Avec ses dessins, et donc les idées qui y correspondent. C’est un outil qui va te servir de bouée de sauvetage si jamais à cause du stress tu perds le fil de ton discours. Tu pourras alors revisualiser ta map dans ta tête, et les dessins correspondant à tes idées.

Tu vas alors retrouver les idées que tu avais oublié. Tout simplement parce qu’il t’est plus facile de te souvenir d’une image que d’un texte. Mais attention, il ne s’agit pas de prendre ta map et de la lire, mais de la visualiser dans ta tête.

N'oublie pas de répéter ce processus au bout d'une heure, d'une journée, d'une semaine, et d'un mois. Car c'est au bout de ces laps de temps qu'une information a besoin d'être révisée pour être enregistrée.

Sinon, tu auras fait tout ça pour rien.

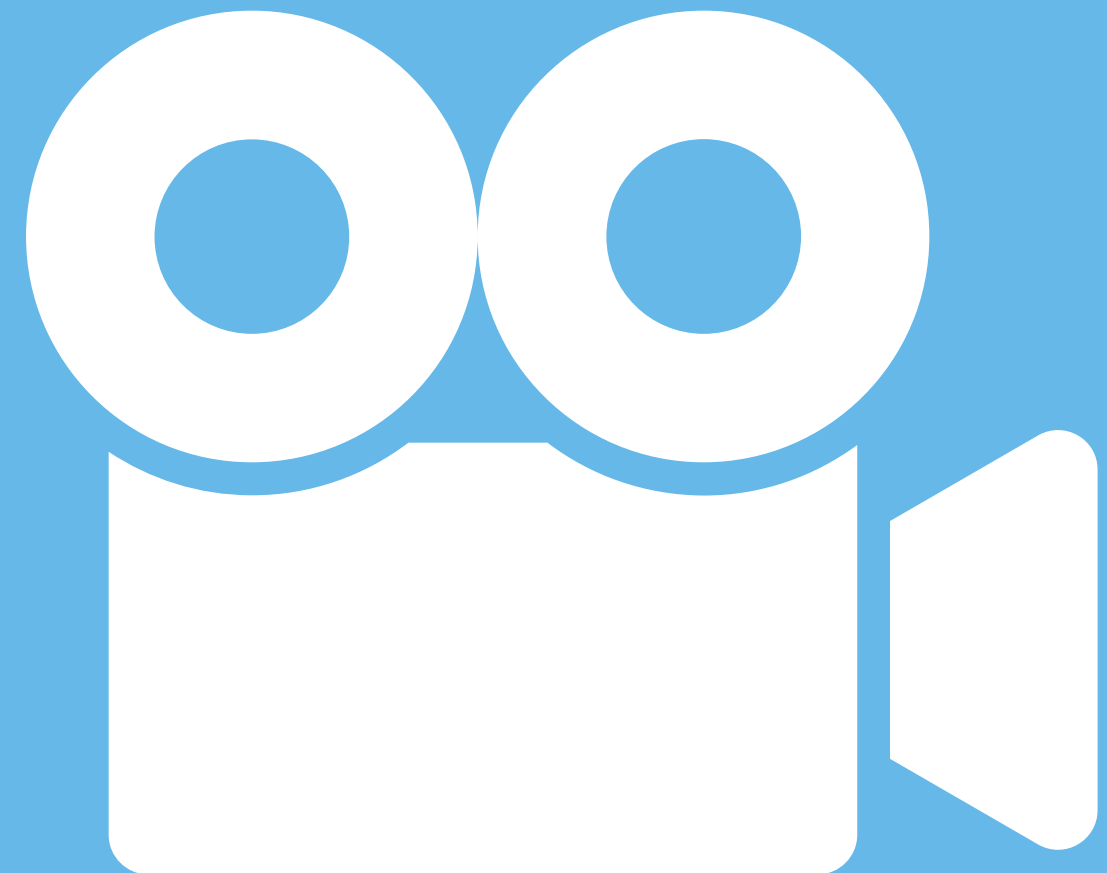


5



Prends-toi en vidéo AVEC TA MAP COMME SUPPORT

Après avoir révisé ta map et réécouté ton meilleur enregistrement, tu vas t'enregistrer en vidéo en train de refaire le même discours tout en t'appuyant sur ta map comme support. Puis compare cette vidéo avec celle que tu as fait au tout début de ton parcours. Quelque chose a changé, non ?



Fais des maps

RÉGULIÈREMENT

Entraîne-toi régulièrement à utiliser cet outil
comme support avant et pendant tes
présentations. Plus tu feras des maps, plus tu
les créeras rapidement, et plus tu seras à l'aise
avec.

Tu vas alors devenir de plus en plus efficace
dans la préparation et dans la réalisation de
tes présentations !





BRAVO !

**Tu viens d'apprendre un
premier outil pour avoir
confiance en toi et être plus
convaincante quand tu
parles en public.**

