UN CAHIER GRATUIT POUR PASSER À L'ACTION

7 exercices pour libérer ta voix

Prendre la parole n'exige pas d'être parfait. Il faut une intention, une structure et de la pratique.

Un mini-parcours conçu pour vous faire avancer en sept étapes, inspiré des thèmes de MILEONE Leadership Academy.

Comment utiliser ce cahier

Consacrez 10 à 20 minutes par exercice. Écrivez vos réponses, pratiquez à voix haute et notez un progrès observable. Le but n'est pas de performer pour impressionner, mais de communiquer pour servir.

Par Dr Agathe Roth-Kaboré · MILEONE Leadership Academy

PAROLE / LEADERSHIP

UNE VOIX.

UNE VISION.

UN IMPACT.

7 pratiques pour progresser

avec clarté et confiance



1. Clarifier la raison de parler

Écrivez la transformation que vous aimeriez provoquer chez une personne après votre prise de parole. Résumez-la en une phrase commençant par « À la fin, mon public saura… ».

Mon intention en une phrase : _____

2. Identifier votre public

Choisissez une personne réelle que vous souhaitez aider. Notez ses questions, ses craintes et ce qu’elle attend de vous. Votre discours doit servir son besoin, pas simplement montrer vos connaissances.

Mon public a besoin de comprendre : _____

3. Structurer un message en trois temps

Rédigez une ouverture qui attire l’attention, une idée centrale avec un exemple, puis une conclusion qui invite à une action concrète. Répétez ce schéma sur un thème que vous maîtrisez.

Ouverture / idée / appel à l’action : _____

4. Apprivoiser votre trac

Pendant deux minutes, inspirez calmement, expirez plus longuement et ancrez vos pieds au sol. Prononcez ensuite votre première phrase dix fois, en cherchant la clarté plutôt que la perfection.

Avant l’exercice mon trac (0–10) : ___ ; après : ___

5. Travailler la puissance de la voix

Lisez cinq phrases à voix haute. Variez le débit, les silences et l’intention. Enregistrez-vous puis réécoutez-vous avec bienveillance et précision.

Mon point fort vocal : _____ ; mon amélioration : _____

6. Parler pendant 90 secondes

Enregistrez une vidéo de 90 secondes : une question, une idée, un exemple, une invitation. Regardez-la une seule fois et identifiez trois comportements observables à améliorer.

Mes trois progrès prioritaires : 1.___ 2.___ 3.___

7. Oser la prochaine prise de parole

Choisissez une date et une situation concrète dans les sept prochains jours : réunion, live, entretien, présentation ou vidéo. Préparez votre message et demandez un retour précis à une personne de confiance.

Date : ___ Public : ___ Message : ___

Mon plan sur 14 jours

Semaine 1 : 10 minutes de pratique orale chaque jour. Une vidéo de 90 secondes avant la fin de semaine.

Semaine 2 : trois prises de parole ciblées ; une demande de retour ; une amélioration concrète par intervention.

Trois engagements

1. J’ose : _____

2. Je pratique : _____

3. Je mesure : _____

Votre voix est un outil de service. Votre leadership grandit avec la pratique.

Découvrir les programmes : rubrique « Formations » du site MILEONE Leadership Academy.