



## Du mode panique au « Je peux le faire » : Comment booster la prise de parole en anglais?

### C'est votre tour de parler.

La salle de réunion se tait, et soudain, tous les regards se tournent vers vous.

Vous savez exactement ce que vous voulez dire – vous l'avez répété dans votre tête – mais les mots ne viennent pas. Votre bouche est sèche, vos notes se brouillent devant vous, et tout ce à quoi vous pensez, c'est : « **Allez, dis quelque chose.** » Mais rien ne sort.



Si vous avez déjà vécu ce moment de **silence** un peu trop long, **vous n'êtes pas seul**. Dans le monde professionnel, ces situations peuvent sembler particulièrement intenses. Que ce soit lors d'une présentation, d'une réunion client ou simplement d'un échange rapide avec votre équipe, la pression de bien parler, de paraître sûr de soi et professionnel, peut être écrasante. Et si l'anglais n'est pas votre langue maternelle, cette pression peut être encore plus forte.

Mais voici la vérité : **ce moment ne vous définit pas**. Il montre simplement là où vous pouvez encore progresser.

La communication – comme toute compétence professionnelle – s'apprend, se pratique et se renforce. Être capable de s'exprimer avec clarté et confiance ne sert pas seulement à transmettre une idée ; **cela permet aussi de créer du lien, d'influencer et de diriger.**

Chez **CONNECT Language Services**, nous aidons les professionnels à transformer ces moments de panique en véritables opportunités de progression. Voici quelques conseils pratiques pour passer du « Je n'y arrive pas » au « Je peux le faire » :

### État d'esprit :

- **Passez de la perfection à la communication.**  
L'objectif est d'être compris, pas d'être parfait.
- **Célébrez les petites victoires.** Remarquez chaque fois que vous réussissez à commander, expliquer ou participer à une conversation.
- **Considérez les erreurs comme des progrès.**  
Chaque erreur prouve que vous pratiquez et que vous avancez.





## Stratégies de pratique :

- **Habitude quotidienne de parler.** Même 5 à 10 minutes à voix haute, seul(e) ou en vous enregistrant, renforcent la fluidité.
- **Jeux de rôle en situations réelles.** Entraînez-vous sur ce dont vous pourriez avoir besoin au travail, au téléphone ou socialement.
- **Partenaires de langue.** Parlez avec un(e) tuteur/tutrice, un coach ou un partenaire d'échange bienveillant.... comme **CONNECT Language Services** par exemple 😊



PHOTO BY M. BAUMEISTER ON UNSPLASH

## Exposition & répétition :

- **Shadowing (répétition après un natif).** Répétez après des locuteurs natifs dans des podcasts ou vidéos pour améliorer le rythme et la confiance.
- **Pratique par blocs.** Apprenez des expressions toutes faites au lieu de construire chaque phrase de zéro.
- **Moments d'immersion.** Créez des "zones en deuxième langue" – par exemple, 30 minutes par jour où vous ne pensez ou ne parlez que dans cette langue.

## Boosters de confiance



PHOTO BY B. JORDAN ON UNSPLASH

- **Préparez-vous avant une conversation.** Notez des mots ou expressions clés que vous pourriez utiliser.
- **Respirez et ralentissez.** Le stress pousse à parler trop vite. Faire des pauses donne une impression de confiance.
- **Parlez-vous positivement.** Rappelez-vous : « Je peux le faire – les gens veulent me comprendre. »

N'oubliez pas : la communication ne consiste pas à délivrer le discours parfait, **mais à créer un lien avec votre auditoire.** Avec de la pratique, du soutien et les bonnes stratégies, vous pouvez transformer ces moments d'hésitation en moments d'impact. Chez **CONNECT Language Services**, nous sommes là pour vous accompagner à chaque étape.

