COURS ·

# Le jour J

Posture et clés d’interaction pour une présentation réussie.

Module : ancrage & posture en distanciel

Public : étudiants

Durée : 90 minutes

GUIDE
FORMATEUR
V1.0

# Objectifs du cours

En 90 minutes, vous repartez avec trois compétences opérationnelles pour vos présentations à distance.

**01** COMPÉTENCE 1

### Ancrage corporel

Installer un rituel reproductible en moins de 2 minutes avant chaque prise de parole.

**02** COMPÉTENCE 2

### Posture caméra & voix

Optimiser cadrage, éclairage, voix et regard malgré l'écran.

**03** COMPÉTENCE 3

### Interaction à distance

Créer de l'engagement avec un public que l'on voit à moitié.

# Déroulé — 60 minutes en 5 séquences




***Diagnostic → théorie → pratique → synthèse.***

# Pourquoi la posture compte davantage en distanciel

**55%** Non-verbal

**38%** Voix

**7%** Mots

*Mehrabian — perception d'un message émotionnel.*

En visio, le non-verbal est amputé par le cadre caméra : chaque détail de posture devient deux fois plus visible.

### Trois fragilités du distanciel

- Absence de feedback para-verbal
- Cadre caméra = buste seul
- Latence qui allonge les silences

# Comprendre le stress avant de le combattre

VOLET 1

## Cognitif

- Pensées catastrophantes (je vais oublier)
- Anticipation des silences

VOLET 2

## Émotionnel

- Stress, perte de confiance
- Impression de ne pas être à la hauteur

VOLET 3

## Corporel

- Cœur accéléré, respiration haute
- Tensions mâchoire, épaules, ventre

LEVIER LE PLUS EFFICACE EN DISTANCIEL

**Le corps.** Agir sur le système parasympathique recentre la voix et la pensée.

05 · THÉORIE

# L’ancrage : un point d’appui stable et reproductible

État physique stable qui sert de point d’appui à la voix et au geste. Issu des travaux sur la cohérence cardiaque et popularisé par la PNL.

05

- ✓ Reproductible en moins de 2 minutes.
- ✓ Active le système nerveux parasympathique.
- ✓ Indépendant du contenu de la présentation.

CONTEXTE

## Pourquoi crucial en distanciel

En présentiel, on se déplace pour évacuer la tension. En visio, on reste assis, immobile, dans un cadre caméra contraignant : l’ancrage devient le seul mouvement autorisé.

*« Le corps précède la parole — surtout quand le cadre l’emprisonne. »*

06 · PRATIQUE — 15 MIN

# Exercice 1 : scan corporel et ancrage

15 MIN · 4 ÉTAPES

8 min de pratique guidée en plénière + 7 min de débriefing.

## 01

INSTALLATION · 1 MIN

### Installation

Pieds au sol, largeur du bassin, dos au dossier, écran à hauteur des yeux.

## 02

RESPIRATION 4-7-8 · 3 MIN

### Respiration 4-7-8

Inspiration 4 s · rétention 7 s · expiration 8 s. Trois cycles.

## 03

SCAN CORPOREL · 3 MIN

### Scan corporel

Du crâne aux pieds, relâcher chaque tension : mâchoire, épaules, ventre, poings.

## 04

VISUALISATION RACINE · 1 MIN

### Visualisation racine

Imaginer un fil qui relie le bassin au sol, comme un arbre.

**Indicateurs de réussite**
VÉRIFICATION À L'ISSUE DES 4 ÉTAPES

- ✓ Buste redressé sans raideur.
- ✓ Voix qui se pose dans le grave.

*Sans indicateur visible → reprendre les cycles 4-7-8.*

# Les passagers clandestins de l’ancrage

4 PIÈGES · 4 CORRECTIONS

Quatre dérives silencieuses que le formateur repère à l’œil nu pendant l’exercice et corrige immédiatement, avant qu’elles ne s’installent dans la routine.

| # | ⊗ ERREUR OBSERVÉE | ⚙ CORRECTION IMMÉDIATE |
|---|---|---|
| 01 | ✦ Respiration thoracique — le ventre ne se gonfle pas. | ⚒ Poser une main sur le ventre, forcer le gonflement à l’inspiration. |
| 02 | – Épaules qui remontent à l’inspiration. | ↓ Imaginer les épaules qui descendent d’un centimètre à chaque expiration. |
| 03 | ☻ Menton projeté vers l’écran. | ✦ Reculer le buste de 5 cm, aligner oreille-épaule-bassin. |
| 04 | ✦ Vouloir aller trop vite — rétention 7 s inconfortable. | ◔ Ralentir le décompte mental, ne pas sacrifier la rétention — c’est elle qui active le parasympathique. |

◉ *Le formateur démontre chaque erreur en caméra pour ancrer le repère visuel.*

# Exercice 2 : posture caméra et voix

3 ATELIERS · 5 MIN/ATELIER

3 ateliers • 5 min • 3
en rotation chacun en salles de personnes.

01

## Cadrage caméra

- Yeux au tiers supérieur de l’image.
- Distance 60–80 cm de la caméra.
- Éclairage frontal, jamais derrière.

02

## Voix & diction

- Volume +20 % par rapport au naturel.
- Articuler les consonnes finales.
- Débit cible : 130 mots/min.

03

## Regard & ancrage

- Regarder l’objectif, pas son écran.
- Pas de balayage visuel horizontal.
- Trouver un point fixe sur le cadre caméra.

À chaque rotation : un présente, un observe, un donne un feedback. La grille d’observation est à compléter 3 fois.

# Exercice 3 : interaction et lecture d’audience

10 MIN · DÉFENSE 30 S

Chacun défend un projet imposé en 30 s et intègre au moins une des trois techniques.

## 01

### Sondage intégré

Question fermée + outil de sondage Zoom/Teams → réponse visuelle immédiate.

## 02

### Main levée virtuelle

> *« Qui est d’accord ? Levez la main. »*

Commenter le résultat en direct.

## 03

### Chat parallèle

> *« Écrivez un mot qui résume ce que vous venez d’entendre. »*

Relire 2–3 réponses à voix haute.

Lecture d’audience en visio : position de la tête (penchée = intérêt), rythme de clignement, micro-mouvements.

# Trois imprévus à préparer en amont

3 SITUATIONS · 3 PHRASES-OUTILS

Trois situations typiques du distanciel, trois phrases-outils à préparer à l'écrit et à garder sous les yeux pendant la présentation.

| # | IMPRÉVU | PHRASE-TYPE OU TECHNIQUE |
|---|---|---|
| 01 | TECHNIQUE<br>**Coupure réseau** | PHRASE-TYPE<br>*« Je crois que je suis coupé, je reprends à… »* Préparer une slide de secours. |
| 02 | POSTURE DU GROUPE<br>**Participant silencieux qui n'interagit jamais** | SOLLICITATION NOMMÉE<br>Solliciter nommément sans mettre en difficulté : *« Pierre, tu n'as pas réagi, qu'en penses-tu ? »* |
| 03 | OBJECTION<br>**Question hostile ou hors-sujet** | TECHNIQUE « REFORMULER-BASCULER »<br>*« Si je comprends bien ta question, c'est… ; sur ce point, ce que je peux dire c'est… »* |

*Préparer ces phrases à l'avance, les avoir sous les yeux pendant la présentation.*

# Checklist Jour J — à emporter

4 MOMENTS · 11 ACTIONS

Quatre moments-clés : la veille, T-15 min, pendant, après — à relire, cocher et garder visible sur un second écran.

## 01 Veille — J-1

- Tester matériel (micro, webcam, éclairage)
- Préparer une slide de secours
- S'hydrater

## 02 T-15 min — T-15 MIN

- Posture : pieds au sol, dos droit, écran à hauteur des yeux
- 3 cycles de respiration 4-7-8
- Scan corporel : relâcher mâchoire, épaules, ventre

## 03 Pendant — EN DIRECT

- Regarder l'objectif, pas l'écran
- Articuler les consonnes finales
- Sondage ou main levée toutes les 5 min, silence de 2 s après chaque idée clé

## 04 Après — POST-SESSION

- Débrief : 3 réussis / 3 à améliorer
- Compléter la grille d'auto-évaluation

↓ Checklist téléchargeable en annexe du support formateur.

À GARDER VISIBLE — J / J+1 / J+7

# Trois clés à retenir

RITUEL · CORPS · REGARD · ROBUSTESSE

## 01

ANCRAGE

Le corps est le levier le plus rapide en distanciel : ancrez-vous avant de parler.

## 02

REGARD

Le regard vers l'objectif (pas l'écran) est le geste qui change tout : pratiquez-le jusqu'à ce qu'il devienne naturel.

## 03

ROBUSTESSE

Préparez trois phrases-types pour les imprévus : réseau, silence, objection.

> *Le rituel se construit par répétition — pas par intuition.*

À PRATIQUER
AVANT CHAQUE PRISE DE PAROLE

FIN DU COURS · 60 MIN

# Merci.



formateur@exemple.fr