



La méthode **M.A V.I.E.**

5 leviers pour imposer sa parole et inspirer confiance



Une méthode simple et complète

MA VIE

5 leviers pour structurer, incarner et transmettre un message avec impact.

Message

Audience

Verticalité

Incarnation

Enthusiasme



M comme Message



M comme Message

Un discours fort repose sur un message clair, structuré et incarné.

- Choisir des mots **précis et imagés**.
- Travailler **l'accroche et la chute**.
- Réécrire, simplifier, épurer.

« *Un discours improvisé est un discours réécrit trois fois.* » — Winston Churchill



A comme Audience



A comme Audience

L'orateur s'efface derrière son message pour se tourner vers son auditoire.

- Orienter son énergie **vers l'autre**.
- Chercher la **connexion**, non la performance.

« Ne cherchez pas en vous, regardez ce qui est en face de vous. » Constantin Stanislavski



V comme Verticalité



V comme Verticalité

Le corps est le socle de la parole

- Se tenir **droit, stable, ancré**.
- Une posture ouverte **libère la respiration** et **clarifie la voix**.
- L'ancrage corporel soutient la **confiance** et la **présence**.



I comme Incarnation



I comme Incarnation

Un discours ne se récite pas, il s'incarne.

- Utiliser **le corps, la voix et le regard**.
- Varier **le rythme, le ton, le débit**.
- Rechercher une **interaction vivante** avec le public.



E comme Enthousiasme



E comme Enthousiasme

L'enthousiasme est l'énergie de la conviction.

- Il **capte et maintient l'attention.**
- Il transforme le stress en **énergie positive.**
- Il traduit un **état d'esprit de croissance** :
croire en son message, en son progrès, en son auditoire.

