



Entourez d'un cercle le chiffre qui vous correspond le mieux dans les phrases ci-dessous.

1. Je détermine des objectifs essentiels avant de planifier une animation.	5	4	3	2	1
2. J'analyse les valeurs, les besoins et les contraintes de mon auditoire.	5	4	3	2	1
3. Je développe une introduction qui retiendra l'attention de mon auditoire et fournira néanmoins les informations générales nécessaires.	5	4	3	2	1
4. Ma conclusion fait référence à l'introduction et tient compte des apports du groupe	5	4	3	2	1
5. Ma conclusion invite à l'appropriation, actualisation.	5	4	3	2	1
6. Les aides visuelles dont je me sers sont soigneusement préparées, simples, faciles à lire.	5	4	3	2	1
7. Le nombre des aides visuelles souligne ma présentation et ne détourne pas l'attention.	5	4	3	2	1
8. Mes reformulations permettent aux échanges de progresser.	5	4	3	2	1
9. Les questions et mes indications pour le groupe sont logiques	5	4	3	2	1
10. Je m'assure que les éléments suggérés à l'auditoire sont clairs.	5	4	3	2	1
11. J'utilise mon anxiété pour alimenter l'enthousiasme de l'animation, et non pour le freiner.	5	4	3	2	1
12. Je communique mes idées avec enthousiasme.	5	4	3	2	1
13. Je me suis bien préparé/e, je me concentre le moins possible sur mes notes, j'accorde le maximum d'attention aux participants	5	4	3	2	1
14. Mes notes ne comprennent que des mots clés, si bien que j'évite de lire un texte.	5	4	3	2	1
15. Je révise et répète mes présentations debout si besoin et en utilisant les aides visuelles.	5	4	3	2	1
16. Je prépare des pistes de réponses aux difficultés attendues et je m'entraîne à y réagir.	5	4	3	2	1
17. S'il le faut, je mets les sièges en place, la salle en place	5	4	3	2	1
18. Je garde constamment un bon contact visuel avec l'auditoire.	5	4	3	2	1
19. Mes gestes sont naturels et non entravés par l'appréhension.	5	4	3	2	1
20. Ma voix est claire et chaleureuse, pas monocorde.	5	4	3	2	1



Faites le total des chiffres entourés et reportez-vous à l'analyse ci-dessous :

Si vous obtenez **un total de 80 à 100**, vous êtes un/e orateur/trice accompli/e, qui a seulement besoin de s'entraîner pour maintenir les techniques de base.

Si vous avez **entre 60 et 80**, vous avez le potentiel pour devenir un/e présentateur/trice extrêmement efficace.

Si vous avez **entre 40 et 60**, vous devez pratiquer des exercices réguliers pour vous entraîner et vous améliorer.

Si vous avez **entre 30 et 40**, vous pouvez faire des progrès en vous entraînant sérieusement.

Si vous avez **moins de 30**, retrouvez vos manches! Ce ne sera peut-être pas facile, mais vous accomplirez des progrès si vous essayez de vous entraîner.