

Ralentir son débit sans devenir monotone

Le levier principal est la pause entre les idées. N'étirez pas chaque syllabe : conservez un rythme vivant à l'intérieur du groupe de sens.

1. Marquer les groupes

Phrase	Découpage proposé
Je présente le projet et ses deux priorités.	Je présente le projet / et ses deux priorités.
Demain nous validons le calendrier avec toute l'équipe.	Demain / nous validons le calendrier / avec toute l'équipe.
Le sens guide le moment où je reprends mon souffle.	Le sens guide / le moment où je reprends mon souffle.

2. Tester trois situations

Situation	Consigne	Critère
Réunion	Trois idées, trois mots clés, une pause avant chacune.	Le débit ne s'emballe pas après une interruption.
Téléphone	Une seconde après un nom, un chiffre ou une date.	Le correspondant ne demande pas de répéter.
Récit	Début, événement, résultat : un groupe par étape.	L'auditeur suit l'ordre sans reconstruire.

3. Observer

Où le débit accélère-t-il ?

Les fins de phrase restent-elles audibles ?

Quelle pause rend le message plus facile à suivre ?

Si le débit change brutalement ou s'accompagne d'autres signes inhabituels, demandez rapidement un avis médical.