



Véronique Millet
Conférencière/Synergologue



VÉRONIQUE MILLET

Conférencière / Maître de cérémonie / Formatrice

Présidente de l'association de synergologie européenne



PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

Vous intervenez régulièrement pour prendre la parole en public. Le regard du public vous fait perdre vos moyens. Vos notes sont votre meilleur soutien. Vous n'arrivez pas à dompter vos émotions avant, pendant et après votre prise de parole en public ?

Cette formation est faite pour VOUS. Elle a pour objectif de faire sauter tous vos freins et d'apprendre à prendre plaisir à parler devant un public de 3, 10, 50, 100 ou même 1 000 personnes. Vous détenez les clés de votre réussite, à nous de vous transmettre notre savoir-faire, alliant théâtre d'improvisation et techniques scéniques, corporelles et vocales.

Objectif

- Maîtriser les techniques d'expression orale pour s'exprimer clairement et avec aisance, sans notes.
- Préparer une intervention orale.
- Maîtriser son trac, les techniques de la voix et de la posture.

Public et durée

Vous êtes manager, directeur, acheteur, commercial, hôtesse d'accueil, président d'association, politique,... Nous vous assurons une formation personnalisée en fonction de vos attentes et de votre profil. L'atelier peut être réalisé en groupe ou en individuel, par session de 2h/2h30 espacée ou par journée. La durée minimum préconisée est de 2 jours.

Proposition de contenu

Voici différentes pistes à définir ensemble, en trois étapes selon votre niveau :

1. Construction du message et approche de la technique de Mind-Mapping pour optimiser la mémorisation de vos messages et leur transcription. Quels mots/verbes utiliser pour être pertinent et captif ? Définition du cadre de son intervention et adaptation du contenu.
2. Prise de conscience de tous les outils associés à la communication non-verbale : voix, regard, position du corps, gestion de l'espace, diction, silence, gestuelle. Maîtriser la congruence verbale et non verbale, connaître les postures à adopter, les attitudes à éviter.
3. Gestion de la communication émotionnelle et le stress lors d'une intervention à l'orale.

PROMESSE

- . Faire sauter les fausses croyances et les freins personnels
- . Susciter des déclics pour prendre confiance en soi et développer l'estime de soi
- . Développer une façon d'être pour prendre plaisir à l'art oratoire

Véronique Millet sera votre guide

Prendre la parole en public est accessible à tous. La clé de la réussite est de prendre plaisir quand le micro s'allume. Vous devez être concentré sur l'émotion que vous voulez transmettre. De cette façon, vous vous détachez du regard de l'autre. Et ce regard est d'autant plus tétanisant quand il concerne une salle entière. C'est drôle, car vous ne saurez jamais ce que le public pense. Garder toujours en tête qu'il est là pour entendre une belle histoire. Il est indulgent et ne souhaite qu'une chose : repartir en ayant ressenti de belles émotions.

Mon expérience sur scène vous guide dans ce parcours. Je vous apprend à apprivoiser vos émotions, à vous amuser avec tous les outils qui vous sont propres : voix, gestion de l'espace, sourire, regard, contenu,.... Vous êtes accompagné soit individuellement soit en groupe. Des exercices de théâtre d'improvisation nourrissent l'atelier. Peu à peu, votre stress s'estompe, tout comme les prises de notes à rallonge. Vous prenez plaisir à occuper l'espace scénique. Le challenge est gagné !

FAITS MARQUANTS

- . Cours FLORENT, 2023 - stage théâtre et cinéma
- . TEDX 2023 : « Vos émotions guident vos choix », Central SUPELEC
- . Remise de médailles, COLAS
- . Animation de tables rondes pour différents événements (politique, institution, CRAM,...)
- . Maître de cérémonie. Exemple : DISNEYLAND PARIS, 900 personnes, juin 2023, 2 jours : construction du déroulé, choix des intervenants et co-animation
- . Conférencière « Arrête de parler, tu m'as déjà tout dit ». Exemples : LA POSTE PARIS, PHARO MARSEILLE, LAUSANNE,...
- . Animatrice d'ateliers « prise de parole en public », avec les techniques de théâtre d'improvisation

A vous de choisir

ATELIER THEATRE D'IMPROVISATION

Coût : 1 500,00 ht
+ frais de déplacement

Durée minimum : 3 heures
Logistique : théâtre à louer ou grande salle équipée de chaises, tables éventuellement contre le mur
Méthode : approche générale de tous les outils de communication dont on dispose sur soi : voix, posture, gestion de l'espace, regard, confiance en soi.
Exercices de théâtre d'improvisation
Nombre de participants maximum : 16 personnes

FORMATION THEATRE D'IMPROVISATION

Objectif
intervenir sans papier en prenant
plaisir sans limite de public

Il est préconisé d'espacer les
journées en fonction de votre ca-
lendrier pour mieux appréhender
le contenu, faciliter les déclics et
gagner en pertinence

Coût : 1380,00 ht/ jour
+ frais de déplacement

Durée minimum : 5 jours
Logistique : théâtre à louer ou grande salle équipée de chaises, tables éventuellement contre le mur
Méthode : Exercices de théâtre d'improvisation pour animer les 5 jours
. J1 : découverte des 5 sens et définition des points de blocages liés à la prise de parole, travail collectif - texte à choisir et à présenter en dernière session
. J2 : reprise des éléments présentés avant en faisant des exercices de théâtre d'improvisation et focus sur la gestion de l'espace, respiration, gestion du corps, confiance en soi
. J3 : reprise des éléments présentés avant en faisant des exercices de théâtre d'improvisation et focus sur la précision des gestes, intervention en duo
. J4 : reprise des éléments présentés avant en faisant des exercices de théâtre d'improvisation et focus sur la puissance des mots pour se créer un argumentaire positif et percutant, conseils pour faire un Powerpoint
. J5 : reprise des éléments présentés avant en faisant des exercices de théâtre d'improvisation et focus sur le mind-mapping pour écrire son texte et le dire sans papier - passage devant le public du texte appris

ACTION ! 2023





DECRYPTAGE DU LANGAGE CORPOREL - SYNERGOLOGUE

SYNERGOLOGIE, QUESAKO ?

Souvent, quand je dis que je suis Synergologue[®], spécialiste dans la lecture du langage corporel, la réaction première des personnes est de dire : « Je n'ose plus bouger, tu vas savoir si je dis un mensonge ». Rassurez-vous. C'est tout simplement impossible. Quand on s'intéresse aux sciences humaines et à la qualité de toute relation interpersonnelle, on s'aperçoit que votre corps et votre visage parlent pour vous. Vos gestes s'expriment avant votre langage verbal.

L'intérêt en se formant à la Synergologie[®] est de bien comprendre : comment naît une émotion ? Comment fonctionne notre cerveau ? Et quel décryptage faire de nos mouvements corporels dans la vie de tous les jours ? Les réponses à ces questions offrent une tonne d'outils à toute personne en quête d'authenticité, de véracité et liens humains. C'est optimiser la qualité de nos échanges. C'est un repère, un guide pour toute activité professionnelle. C'est favoriser la compréhension de notre communication.

En prenant en compte ces trois questions, un Synergologue[®] certifié saura : quoi et quand observer, chez toute personne. Mais attention, savoir détecter les expressions non verbales est une chose. Savoir les analyser et les exploiter est une autre étape. En effet, l'identification des mouvements du corps induit de questionner la personne sur l'émotion réprimée afin de lui faire exprimer des non-dits. La Synergologie[®] regroupe 1200 items rassemblés dans un lexique corporel spécifique et de qualité. C'est un outil pertinent pour tous. Ça change la vie et la façon d'aborder nos échanges.

Alors, au lieu de partir d'emblée en quête du mensonge, on s'intéresse à l'authenticité et la qualité de toute relation personnelle ; à mieux comprendre notre interlocuteur pour être plus juste, plus vrai. Se former à la Synergologie[®] devient un véritable atout. Avocat, DRH – Recruteur, Gendarme – Enquêteur, Commercial, Médecin – Psychologue, Politique, Manager, Journaliste, tous ces métiers ont un réel intérêt à se former à cette discipline. Un commercial Synergologue[®] pourra décrypter des objections cachées. Sa compréhension de l'interlocuteur sera optimisée. Il pourra utiliser tous les outils synergologiques avec finesse. Un médecin Synergologue[®] pourra faire un bilan optimal de son patient en lui faisant exprimer des non-dits. Un avocat, un gendarme ou un journaliste Synergologue[®] pourront renforcer la puissance du questionnement...

www.veroniquemillet.fr

DECRYPTAGE DU LANGAGE CORPOREL - SYNERGOLOGUE

Objectif

- Comprendre comment naît une émotion, comment elle est gérée dans notre cerveau et comment elle s'exprime via l'expression de notre langage corporel.
- Apprendre à observer la lecture du langage corporel de notre/nos interlocuteur(s) pour maîtriser l'art de questionner et faire exprimer des non-dits, volontaires ou involontaires

Public et durée

Vous êtes manager, directeur, acheteur, commercial, hôtesse d'accueil, gendarme, avocat, médecin, journaliste, politique,... Nous vous assurons une formation personnalisée en fonction de vos attentes et de votre profil. L'atelier peut être réalisé en groupe ou en individuel, par session d'une journée complète, avec minimum 3 journées pour apprendre 5 items indispensables. La formation peut être plus longue (1 à 2 semaines selon vos attentes).

Proposition de contenu

Voici différentes pistes à définir ensemble, en trois étapes selon votre niveau :

Journée 1

Comment fonctionnent nos émotions et comment s'expriment-elles à travers notre langage corporel ? Bien comprendre la trilogie : émotion/cerveau/corps
2 items abordés : axe de tête et clignement des yeux

Journée 2

Validation des items abordés en journée 1.
Sensibilisation des différents biais cognitifs
2 items abordés : mouvement sur une chaise et gestes de préhension

Journée 3

Validation des items abordés en journée 2.
Comment dissocier la vérité du mensonge ? Quels sont les signaux de lecture ?
Une fois, les items observés, quelles questions poser pour faire exprimer des non-dits ?

La formation peut être prolongée en fonction de vos attentes. Les items abordés peuvent être personnalisés en fonction de votre métier, de votre niveau d'expertise.

PROMESSE

- . Apprendre à observer les gestes corporels avant de penser à la réponse qu'on souhaite exprimer
- . Former à l'observation de différents items
- . Apprendre à identifier un mensonge et savoir quelles questions poser



DECRYPTAGE DU LANGAGE CORPOREL - SYNERGOLOGUE

Véronique Millet sera votre guide

Dans la vie, il n'y a pas de hasard, il y a une tonne d'opportunités. À nous de savoir les reconnaître pour construire notre histoire, l'enrichir et la faire progresser. Vous partager ma feuille de route se résume en un mot : communication. Vaste sujet, n'est-ce pas ? Il guide ma vie depuis plus de 25 ans.

Au fil du temps, j'ai appris à le décliner sous de multiples facettes et à l'associer à deux autres mots : Curiosité et créativité. Aujourd'hui, cette trilogie des trois « C » se marie à merveille et se décline sous deux facettes : l'une dédiée à mon expertise en communication au sein de mon agence de communication, Triptik Com, implantée à Nancy. Et l'autre mettant en exergue mon intérêt pour la communication verbale et non-verbale, la prise de parole en public et mon plaisir de transmettre. Je dis souvent que je suis une jongleuse de mots, une créatrice de liens. J'aime capter l'attention du public, faire du storytelling et susciter des émotions. D'ailleurs, ce dernier mot me passionne depuis toujours.

Et ce n'est certes pas un hasard, si aujourd'hui la Synergologie[®] fait partie de mon quotidien. Oui, oui, vous avez lu. Je suis synergologue certifiée, depuis 2020. Encore peu connue aujourd'hui, cette discipline est pourtant si présente dans notre quotidien.

La Synergologie[®] consiste à savoir observer les gestes mi-conscients, souvent la réaction de micro mouvements exprimés. Ne me dites pas : « Ah ! Mais moi, je maîtrise tout, je n'en fais pas ! ». Je risque d'être dubitative sur la véracité de votre réponse. Nous pouvons maîtriser certes parfois, ... En tout cas, on le croit fort.... Par contre, le synergologue observe le détail. Celui qui l'interpelle parce qu'il sait que votre corps ne parle pas par hasard. Si vous apprenez à l'observer, vous apprendrez beaucoup. Observer, questionner et écouter place toute relation dans un échange gagnant/gagnant.

FAITS MARQUANTS

- . Présidente de l'association européenne des Synergologues (plus de 350 diplômés)
- . TEDX 2023 : « Vos émotions guident vos choix », Central SUPELEC
- . Maître de cérémonie. Exemple : DISNEYLAND PARIS, 900 personnes, juin 2023, 2 jours : construction du déroulé, choix des intervenants et co-animation
- . Conférencière « Arrête de parler, tu m'as déjà tout dit ». Exemples : LA POSTE PARIS, PHARO MARSEILLE, LAUSANNE,...

DECRYPTAGE DU LANGAGE CORPOREL - SYNERGOLOGUE

A vous de choisir

ATELIER INCENTIVE

Coût : 1 500,00 ht
+ frais de déplacement
(devis spécifique
pour plus de 30 personnes)

Durée maximum : 3 heures
Nombre de participants maximum : 40 personnes
Présentiel - Book récapitulatif fourni en pdf

Cet atelier est ludique et interactif. Il s'adapte parfaitement au concept de journées incentives entre collaborateurs. Le public repart avec un bagage de deux items à exploiter dès la fin de l'atelier et une capacité à pouvoir avoir une grille de lecture pour mieux identifier le mensonge.

WEBINAIRE

Coût : 1 300,00 ht

Durée maximum : 1 heure 30
Nombre de participants maximum : -
Plateforme : ZOOM
Book récapitulatif fourni en pdf

FORMATION

Coût : à deviser en fonction
de vos besoins
et de la durée

Durée maximum : de 1 à 7 jours
Nombre de participants maximum : 12 personnes
Présentiel
Book récapitulatif fourni en pdf

La Synergologie[®] regroupe 1 200 items. Les 3 formats peuvent être personnalisés en fonction de votre métier et de votre niveau d'expertise. Concernant les journées de formation, il est préconisé de laisser du temps entre chaque séance pour optimiser l'appropriation du contenu et la mise en pratique.

DECRYPTAGE DU LANGAGE CORPOREL - SYNERGOLOGUE

CONFERENCE

**« Arrête de parler,
tu m'as déjà tout dit »**

Durée minimum : 1 heure
Sur scène - Public : 50 et plus

Cette conférence donne une touche singulière à vos séminaires, vos congrès ou vos assemblées générales. Sa mise en scène offre une réelle interactivité avec le public. Des vidéos invitent à reconnaître la vérité du mensonge, mais pas que.

Sur scène, 3 personnages permettent d'aborder 3 idées fortes : intuition / fausses croyances / vérité-mensonge. 3 chaises identifient ces personnes. L'intuition est une bonne base pour la Synergologie[®], mais cela n'est pas suffisant. Elle peut nous conduire à faire des erreurs, tout comme elle peut être complémentaire à la discipline. Concernant les fausses croyances, l'idée est de les faire sauter. Les bras croisés en sont un exemple. Aborder ce sujet permet de comprendre quels sont les premières grilles de lecture pour un synergologue : la statut globale du corps, l'état d'esprit et le geste. On aborde deux items avec le public impliqué. Des vidéos à double lecture animent cette partie. La troisième partie traite de la vérité et du mensonge. Elle permet d'apprendre à reconnaître les premiers signes du mensonge.

Surtout, n'espérez pas repartir en sachant cacher tous ces gestes qui vous dévoilent. Par contre, soyez confiant. Vous quitterez la salle en donnant une autre ampleur à toute relation interpersonnelle. Vous en sortirez grandi, parce que vous aurez appris à « voir passer des ballons »...

BONUS !

Sont offerts à tous les participants : un livret personnalisé pour la prise de notes, ainsi qu'un crayon. Le tout est donné à l'ouverture.

Pour conclure la conférence, le public découvre une enveloppe cachée sous la chaise avec à l'intérieur un objet souvenir et un carton reprenant les 5 idées-clés à garder.

Coût : 3 500,00 ht
+ frais de déplacement

veroniquemillet.fr

DECRYPTAGE DU LANGAGE CORPOREL - SYNERGOLOGUE

ACTION ! 2023



LIENS - cliquez sur les logos pour accéder aux liens





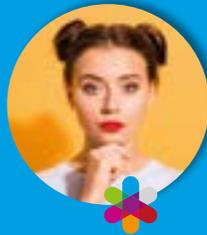
Réservez votre billet

veroniquemillet.fr



Conférence interactive
« Arrête de parler, tu m'as déjà tout dit ! »

Ateliers de mise en situation (présentiel) pour vos journées incentives, vos formations
Workshop ONLINE



Accompagnement
Prise de Parole en Public



Veronique MILLET
Synergologue / Conférencière
+33(0)6 62 12 52 91
contact@veroniquemillet.fr

79 rue Raymond Poincaré
NANCY (54)

20 rue de Hollerich
L - 1740 LUXEMBOURG



Veronique Millet
Conférencière/Synergologue

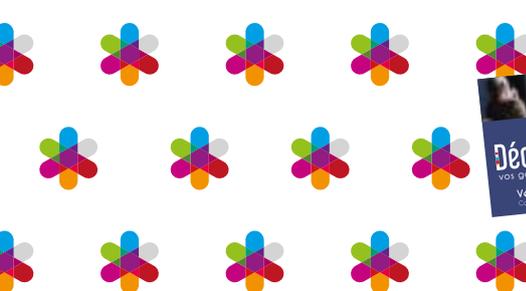
C'est drôle, mais sans le savoir, nous partageons un point commun : **vous êtes synergologue, tout comme moi.** La seule différence se joue dans le détail, celui lié à l'art d'observer et de questionner pour placer toute relation interpersonnelle dans une relation authentique.

Prenons un exemple : lors d'un recrutement, d'un entretien commercial ou d'une réunion managériale, le corps de votre interlocuteur se met en mouvement. La personne recule sur le côté gauche de sa chaise, se passe la main dans les cheveux, se gratte le coin gauche du nez ou déglutit à plusieurs reprises. Vous observez ces gestes mi-conscients, sans connaître leur horizon de sens. Dommage !

Notre corps ne bouge pas hasard. **Les gestes sont l'expression de nos états émotionnels. Savoir les observer avec justesse est une invitation à questionner,** une porte ouverte pour faire exprimer un malaise, un doute ou un non-dit. L'oubli volontaire ou involontaire laisse place à l'authenticité. Savoir lire la vérité ou déceler un mensonge n'a plus de secrets.

Offrez à vos équipes une expérience singulière.

«**Arrête de parler, tu m'as déjà tout dit !** » est une conférence interactive. **Le public se laisse guider au cœur d'un voyage où les émotions, le cerveau et la lecture des gestes mi-conscients se coordonnent à foison.** La présentation de vidéos inversées, de situations concrètes est une façon de créer du lien avec la salle pour l'amener à voir autrement. Savoir reconnaître quand l'autre ment, faire exprimer un non-dit, placer toute relation dans une relation gagnante/gagnante est un confort relationnel offert à tous. Alors, offrez ce cadeau à vos collaborateurs.



podcast



novembre 2020



février
mars 2022



3 offres à votre convenance

- . Conférence
- . Animation d'ateliers incentives
- . Accompagnement prise de parole en public



Tout se cache dans le détail



Dans la vie, il n'y a pas de hasard, il y a une tonne d'opportunités. À nous de savoir les reconnaître pour construire notre histoire, l'enrichir et la faire progresser. Vous partager ma feuille de route se résume en un mot : communication. Vaste sujet, n'est-ce pas ? Il guide ma vie depuis plus de 25 ans.

Au fil du temps, j'ai appris à le décliner sous de multiples facettes et à l'associer à deux autres mots : Curiosité et créativité. Aujourd'hui, cette trilogie des trois - C - se marie à merveille et se décline sous deux facettes : l'une dédiée à mon expertise en communication au sein de mon agence de communication, Triplik Com, implantée à Nancy. Et l'autre mettant en exergue mon intérêt pour la communication verbale et non-verbale, la prise de parole en public et mon plaisir de transmettre. Je dis souvent que je suis une jongleuse de mots, une créatrice de liens. J'aime capter l'attention du public, faire du storytelling et susciter des émotions. D'ailleurs, ce dernier mot me passionne depuis toujours.



Osez-vous cliquer ?



Et ce n'est certes pas un hasard, si aujourd'hui la Synergologie fait partie de mon quotidien. Oui, oui, vous avez lu. Je suis synergologue certifiée, depuis 2020. Encore peu connue aujourd'hui, cette discipline est pourtant si présente dans notre quotidien.

La Synergologie consiste à savoir observer les gestes mi-conscients, souvent la réaction de micro mouvements exprimés. Ne me dites pas : « Ah ! Mais moi, je maîtrise tout, je n'en fais pas ! ». Je risque d'être dubitative sur la véracité de votre réponse. Nous pouvons maîtriser certes parfois, ... En tout cas, on le croit fort.... Par contre, le synergologue observe le détail. Celui qui l'interpelle parce qu'il sait que votre corps ne parle pas par hasard. Si vous apprenez à l'observer, vous apprendrez beaucoup. Observer, questionner et écouter place toute relation dans un échange gagnant/gagnant.



2023



2023



JUILLET 2023 - DISNEYLAND PARIS
Maître de cérémonie pendant deux jours lors de la Convention Nationale BNI FRANCE





ATELIERS



LA COLLAB'

CHOISISSEZ VOTRE ATELIER

LA COLLAB'

Coût : 1 500,00 ht
+ frais de déplacement

Nombre de
participants
maximun : 30 personnes

Durée minimum : 2 heures 30/3 heures

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, un groupe performant n'est pas un groupe où tout le monde participe à la même échelle. Certains critères rentrent en jeu.

La question de base : Collaborer, oui, mais comment pour créer une équipe efficace et collaborative ? Quels sont les critères à prendre en compte pour optimiser tous les atouts d'une équipe ?

4 fondamentaux à prendre en compte : logique, optimisation, coordination et imagination

Les participants sont répartis en quatre groupes. Chaque groupe va réaliser 4 tests abordant chaque fondamental, prendre conscience des éléments à prendre en compte et se questionner sur les points d'optimisation.

Cet atelier est ludique et interactif. Il s'appuie sur différentes vidéos entre chaque test.

Vous souhaitez sensibiliser vos responsables d'agence, fédérer et mobiliser votre équipe, ou tout simplement en savoir plus sur la puissance collaborative, cet atelier est fait pour vous.





LA REGLE A BONO

CHOISISSEZ VOTRE ATELIER

LA REGLE A BONO

Coût : 1 500,00 ht
+ frais de déplacement

Nombre de
participants
maximun : 30 personnes

Durée minimum : 2 heures

Cette matrice est un outil efficace à déployer dans toute équipe. C'est une invitation à apprendre à penser autrement, à sortir des habitudes de raisonnement. Elle permet de mettre en place un processus de pensée latérale, selon les termes du créateur de la méthode, Edward de Bono.

Souvent, nous sommes dans la technique du «oui, mais...». L'atelier invite les personnes à penser plutôt en mode « Oui, et... ». Ce nouveau mode de fonctionnement est générateur de solutions, d'idées nouvelles et gain de temps au sein de vos équipes.

L'atelier est animé de façon ludique par groupe de 6 personnes par table. Une problématique est proposée et les participants sont invités à penser en fonction de la couleur de leur chapeau porté (équipement fourni).

Un des avantages de cette technique est donc son aspect collaboratif, qui regroupe l'expertise et le développement de la pensée de tous les membres d'une équipe, pour en retirer le meilleur.

Vous souhaitez sensibiliser vos responsables d'agence, fédérer et mobiliser votre équipe, ou tout simplement en savoir plus sur la puissance collaborative, cet atelier est fait pour vous.





LES POUVOIRS DE L'INTUITION

CHOISISSEZ VOTRE ATELIER

LES POUVOIRS DE L'INTUITION

Coût : 1 500,00 ht
+ frais de déplacement

Nombre de
participants
maximun : 30 personnes

Durée minimum : 2 heures

Etes-vous intuitif ? Vous devriez lever la main à 100 %. Et pourtant, certains hésitent. La réponse est oui, car cela fait partie de notre mode de fonctionnement. L'intuition provient de notre ressenti dans certains cas et de notre domaine d'expertise. C'est une forme d'intelligence que nous possédons tous. A nous de savoir la déployer.

L'objectif de cet atelier est de faire comprendre comment fonctionne notre intuition et comment peut-on faire pour la développer ? Car l'intuition peut être un atout, mais elle peut aussi nous conduire à faire des erreurs. Alors, comment minimiser ces mauvais choix ? Tous ces points sont abordés à travers des exercices, des mises en situation et la présentation de différentes vidéos.

Nombre de participants maximum : 30 personnes

Vous souhaitez sensibiliser vos responsables d'agence, fédérer et mobiliser votre équipe, ou tout simplement en savoir plus sur la puissance collaborative, cet atelier est fait pour vous.





Véronique MILLET
Synergologue / Conférencière

+33(0)6 62 12 52 91
contact@veroniquemillet.fr

12 rue Réaumur
PARIS (75)

79 rue Raymond Poincaré
NANCY (54)

20 rue de Hollerich
L - 1740 LUXEMBOURG

LinkedIn : Véronique Millet, synergologue / Conférencière
SPOTIFY «Décryptage», Véronique Millet