

## **Prise de la parole en public**

### **Introduction**

Prendre la parole en public est un art et il n'y a pas d'art sans technique. Des choses simples, des petits trucs bien appliqués peuvent faire la différence entre un bon orateur et un mauvais orateur. Et l'excellence vient avec la pratique.

Prendre la parole en public devient nécessaire quand il s'agit de faire une soutenance, de présenter un projet, de défendre des idées, des financiers à convaincre, ...

### **Quelques conseils de prise de parole**

1. Détendez-vous,
2. Surveillez votre allure,
3. Parlez de ce qui vous intéresse vraiment,
4. Restez concentré,
5. Ne perdez pas le contact avec votre audience,
6. Regardez en direction de votre public,
7. Evitez la lecture sur vos notes ou slides, essayez plutôt d'expliquer leur contenu,
8. Exercez-vous à l'avance,
9. Travaillez votre articulation,
10. Accrochez votre public (ou jury) dès le démarrage.

**Le manuel professionnel**

**De la prise de parole en public**

## **1. Préparez votre discours(ou résumé de votre projet)**

- Prenez le temps de bien préparer votre discours,
- Cette préparation n'est pas facile mais elle est nécessaire,
- Si vous ne la faites pas, vous aurez des difficultés à ne pas savoir ce que vous allez dire → situation difficile.
- Cette étape vous permet de prendre de l'assurance car vous allez maîtriser votre présentation.

## **2. Ecrivez un résumé**

- Préparez une feuille de route qui vous guidera tout le long de votre présentation.
- Ecrivez un résumé et ne listez que les points essentiels.
- Ne lisez pas votre préparation mot par mot pendant la présentation.
- Ne perdez pas le fil des choses, il faut être capable de répondre aux questions.

## **3. Pensez aux questions susceptibles de venir**

- Il faut essayer d'anticiper les types de questions que le jury pourrait vous poser.
- Partagez votre présentation, avant le jour j, avec des amis et leur demander quelles sont les questions qui leurs viennent à l'esprit.
- Ne déballez pas toutes vos idées lors de la présentation, donnez juste des flashes, laissez au jury l'occasion de vous poser des questions.

## **4. Parlez à une seule personne**

- L'une des choses les plus terrifiantes est la peur de la foule. Afin de surmonter cette peur, parlez comme si vous vous adressez à une seule personne : choisissez un membre de votre jury et consacrez toute votre présentation à lui.
- Quand quelqu'un vous pose une question, répondez-lui comme si vous étiez entrain de bavarder entre amis.

## **5. Parlez fort**

- Même si avez l'habitude de parler doucement, lorsque vous devez prendre la parole, augmentez le volume de votre voix sans criez non plus !!!

## **6. Etudiez votre jury**

- Chaque membre du jury a une spécialité, donc il essayera de vous entraîner dans son monde à lui en vous posant des questions que vous n'avez pas prévues. Donc, essayer d'avoir une idée générale sur la spécialité de chaque membre du jury et ne laissez rien au hasard.

## **7. Vous êtes devant une question à laquelle vous ne pouvez pas répondre**

Dans ce cas la meilleure façon est de gagner du temps : essayez de gagner du temps comme par exemple : je n'ai pas saisi ce que vous voulez dire ? Pouvez-vous reformuler votre question ? et là le jury essayera de vous guider. Ne laissez pas le silence, donnez une réponse qui vous rapprochera le plus de la question.

## **8. Accrochez votre jury dès le démarrage**

Ce que vous dites au début de votre discours marquera plus votre jury que le discours en lui-même. Exemple vous pouvez commencer par une excellente citation, une question déconcertante ou une statistique étonnante, mais ça doit être dans le contexte de votre thème.

## **9. Parlez de ce qui vous intéresse vraiment**

En parlant de ce qui vous intéresse le plus, vous allez pouvoir véhiculer de l'émotion dans ce que vous dites ainsi, vous convaincrez mieux vos auditeurs. Soyez confiant et vous serez plus à l'aise.

## **10. Ne perdez pas le contact avec le jury**

Ne perdez pas trop longtemps le contact visuel avec votre jury. En vous accrochant à vos slides (ou à vos notes) vous finirez par perdre l'attention du jury. Donc maintenez un contact visuel et si vous voyez des signes d'ennui, relancez leur attention.

## **11. Surveillez votre allure**

Il est essentiel que vous soignez votre allure et votre posture :  
mettez vous en valeur avec vos vêtements,  
tenez vous droit, bombez votre torse,  
mettez vos épaules vers l'arrière,  
tenez la tête haute,  
souriez.

## **12. Détendez vous**

L'une des meilleures techniques de relaxation est de faire des respirations profondes en particulier juste avant votre présentation. N'hésitez pas à apporter une dose d'humour si nécessaire pour détendre l'atmosphère, cassez la monotonie et maintenir l'intérêt de vos auditeurs. Restez vous-même, n'essayez pas d'être quelqu'un d'autre.

## **13. Exercez vous**

Afin d'éviter toute mauvaise surprise, exercez vous à l'avance en exposant votre projet devant vos amis puis devant votre encadreur et pourquoi pas devant votre famille ou tout simplement devant un miroir. Travaillez votre articulation en répétant des phrases difficiles (comme font les chanteurs) puis mettez un stylo entre vos dents, pour augmenter un peu plus la difficulté, et répétez les mêmes phrases. Comme ça vous serez bien préparé pour le jour J.

## **Conclusion**

Beaucoup de travaux ont été publiés dans le domaine de la prise de parole en public et cela à cause de son importance dans le monde du travail ou des études. Parfois, les gens font appel à un coach pour apprendre à mieux gérer le stress, à mieux gérer toute situation improbable et à réussir son projet haut la main.