

**La perfection
s'obtient avec la
pratique et le
travail**

Parler en Public

Conseils et

Trucs anti-Trac

Définition

Le discours c'est l'art

★ *d'informer*

★ *d'exposer*

★ *de persuader*

★ *de divertir*

L'art de la parole

ne s'improvise pas

*Une intervention sans efforts, décontractée, est
le résultat d'une*

bonne préparation

Vous parlez
à des personnes
et pas seulement devant elles

L'impact du message

est fonction de 3 véhicules (Albert Mehrabian)

* **Le visuel** 55%

→ Ce qu'exprime le corps, le visage, les yeux, les gestes

* **La voix** 38%

→ Aiguë, grave, monocorde, rythmée

* **Le verbe** 7%

→ Teneur du discours

I. Le visuel

a) Les gestes

- amplifient sens des mots
- aident à convaincre

Position ferme et stable, rassure

Attention aux gestes parasites

Ils expriment notre nervosité, nos émotions...

- Les mains qui tremblent, se croisent et se décroisent
- Les balancements du corps
- Les battements des pieds

b) Le regard

Il permet de créer un lien avec les gens

- Regarder l'assistance
- Établir le contact du regard avec quelqu'un de l'assistance chaque fois que possible

c) Le Corps

- Garder une attitude ouverte
- Éviter :
 - bras croisés
 - mains cachées dans les poches, sous les bras

Montrer sur le diaporama les points que l'on développe

- Ne pas tourner le dos au public
- Utiliser un pointeur laser ou une règle pour montrer
- Poser le matériel quand on n'en plus besoin
- Attention aux tremblements

Les Tics

Ils distraient l'attention

- tirer sur le revers des manches
- remettre et enlever le capot du stylo
- jouer avec un trombone, un crayon...
- se gratter la tête
- se racler la gorge

voix: 38% de l'impact du message exprimé

- * Savoir respirer
- * Projeter sa voix
- * Articuler
- * Contrôler le débit
- * Poser sa voix

a) Projeter sa voix

→ **Mots poussés en avant pendant l'expiration**

- « La voix porte jusqu'où le regard se pose » : vers la personne la plus éloignée

- « projeter sa voix sans donner l'impression de crier » Al Pacino

b) Articuler

- Desserrer les mâchoires
- ouvrir la bouche, rendre les lèvres plus mobiles
- Ne pas marmonner

c) le débit

- Pas de précipitation
- Ne pas manger la moitié des mots
- Parler lentement et clairement
(ouvrir la bouche)

**Le débit doit osciller
entre 120 à 160 mots/minute
(200 dans la conversation courante)**

d) Poser sa voix

Qualité sonore meilleure si voix ni trop haut perchée ni trop sourde

- Attention à la voix haut perchée (trac)
- Débuter l'exposé sur un ton légèrement plus bas
- Attention aux tics de langage « euh »
- Ne pas baisser la voix en fin de phrase

Pensez à faire des silences

après un mot ou une portion de phrase

- met Les mots en évidence
- permet d'insister sur une idée importante

Pensez à changer de rythme

pour « colorer » le discours

(Vitesse uniforme = monotonie)

- **accélérer** : pour faire un rappel
- **ralentir** : pour annoncer un fait nouveau
ou donner une explication compliquée

Savoir terminer son exposé

La dernière impression

- résumer sa pensée (conclusion)
- travailler les pauses et l'intonation
- se placer de manière à être bien vu
- dire les dernières phrases d'un ton assuré

La phase d'entretien (questions - réponses)

- Rester debout
- Ne pas répondre trop rapidement
- S'adresser à toute l'assistance, pas seulement à la personne qui a posé la question
- Parler de manière claire et concise
 - * **Ne pas baisser le niveau de la voix**
 - * **Pas de signes d'énervement** (remuer les mains, se balancer d'un pied sur l'autre)
 - * **Pas d'attitude négative** (croiser les bras : se protéger)

Ne pas partir avec précipitation

Les trucs

anti-trac

Apprendre à gérer son stress

Le trac

- bouche sèche,
- mains humides qui tremblent,
- impression d'avoir tout oublié

Le travail est le meilleur antistress

Assurer une bonne préparation :

- du contenu : maîtriser son sujet
- de soi-même (entraînements)

Avant la prise de parole

(dans le couloir)

- Bien se concentrer sur sa **respiration** pour calmer l'anxiété
- **Éliminer les tensions** des muscles du visage (pour éviter de bégayer)
- **Positiver** : s'encourager dans sa tête, avoir confiance en soi

Contrôler sa prise de parole

Il faut faire bonne impression dès le début...

- Rédiger l'introduction pour **se libérer des mots** et se concentrer sur le visuel et le débit

- **Se stabiliser** : les deux pieds bien plantés dans le sol, que vous soyez assis ou debout (travailler préalablement la posture)

- **Commencer sans se précipiter** (*lentement, voix assez forte, un ton en dessous de son médium*)

- **Regarder l'auditoire**

Pour résumer...

- Je m'exprime lentement et clairement
- Je projette ma voix en articulant et en faisant des pauses
- Je m'assure que tout le monde entend
- Je fais attention à ma posture
- Je dois avoir de la présence

3 politesses :

- se faire entendre,
- se faire comprendre
- en connaissant son texte

Souvenez-vous :

→ On ne demande pas à un élève qui prend la parole d'être un acteur professionnel.

→ On lui demande d'être **audible**, **compréhensible** et **convaincant**

→ Il doit être capable de maîtriser son **expression orale** et sa **gestuelle**