

PARLER EN PUBLIC

"Je vous prie de m'excuser par avance si mon discours n'est pas très intéressant, mais je vous rassure, je ne parlerai que quelques minutes..."

Qui n'a pas vécu un jour une scène de cette nature ?

Un orateur vient vous présenter un sujet et commence à vous expliquer, à peine grimpé sur l'estrade, toutes les raisons logiques qui devraient faire qu'il n'y soit pas : Que son sujet est ennuyeux, que la forme de son discours est mauvaise, que lui-même est un piètre orateur et qu'il s'excuse par avance de tout ce qu'il va faire supporter à l'assistance.

Heureusement, il vous précise généralement que son intervention ne va pas durer longtemps

Quand on assiste à un tel spectacle, la seule chose que l'on a envie de dire à l'orateur c'est : "tu as raison, repars tout de suite, ne commences surtout pas ! "

Pour être un brûlant orateur qui capte son auditoire par un discours vivant et imagé, utilisez les outils et conseils suivants

LES POINTS IMPORTANTS

Un bon exposé, c'est avant tout une bonne prestation sur scène.

Les auditeurs d'une présentation orale retiennent à 58 % l'expression corporelle de l'orateur, à 35 % l'habillage sonore et seulement à 7 % sens des mots.

Il faut donc dynamiser votre discours par une gestuelle forte.

↳ Que faire de vos mains ?

Il faut éviter qu'elles soient

- serrées devant votre corps (position du nudiste),
- serrées derrière votre dos (position du fusillé),
- serrées hautes devant vous (position du curé),
- parasites (dans les cheveux, poches, ...)

Vous devez adopter une gestuelle ouverte en tendant vos mains vers le public, comme si vous souhaitiez le serrer dans vos bras.

↳ Que faire de vos pieds ?

Il faut éviter :

- de passer d'un pied sur l'autre (danse de l'ours),
- d'être immobile (une statue),
- de reculer suite à une question.

La meilleure position consiste à conserver les pieds parallèles au public. Vous devez bouger sinon vous risquez de devenir trop raide, immobile, tétanisé par la peur. Le mouvement aide à se relaxer.

👉 Votre regard

Vous devez:

- constamment balayer du regard l'ensemble de l'auditoire,
- prendre le temps d'un contact prolongé (2 à 3 secondes) avec chacune des personnes.

Dans une grande salle, il est difficile d'avoir une relation privilégiée avec toutes les personnes.

Mais si vous avez l'intention d'aller vers eux, le message passera mieux.

Un test facile à faire : à la fin de votre discours vous devez pouvoir décrire avec certitude les physiques et vêtements des personnes du public.

👉 Votre diction

Une diction correcte permet évidemment de bien se faire comprendre.

Mais c'est également un outil extraordinaire pour réguler votre débit de paroles. Les paroles vont toujours plus vite que la pensée.

En situation de stress, ce phénomène est amplifié.

Articuler va vous permettre de retrouver votre calme et vos esprits.

Dans les minutes qui précèdent votre intervention, échauffez votre diction en répétant 3 fois de plus en plus rapidement les phrases suivantes :

« Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive exclusivement au luxe et à l'exquis »

« Ton thé t'a - t - il ôté ta toux tenace »

« Si six cents scies scient six cents cigares, six cent six scies scieront six cent six cigares ».

« Si Lisa s'enlise dans les liserons, Lisa salira ses lisses lacets »

👉 Votre respiration

Respirer en parlant est un art difficile.

Etre audible, c'est bien, mais il faut aller au-delà pour être entendu.

La voix est un instrument qui a besoin d'air et la respiration est essentielle pour fournir ce volume sonore.

Votre respiration doit être fréquente, rapide et buccale (il est impossible de parler et de respirer simultanément par le nez).

↳ Vos silences

Nous avons tous peur des silences.

D'où cela vient-il ? De nos premières prises de parole en public à l'école (interrogations orales, récitations, ...) où nos silences équivalaient à l'ignorance et étaient immédiatement sanctionnés par des punitions.

Le silence subit est différent du silence conscient, volontaire.

Vous devez sciemment ménager des temps de silence dans votre discours. Ils permettent aux auditeurs de comprendre vos propos.

De plus, les secondes gagnées entre chaque phrase, vous offrent un temps précieux pour penser, choisir le vocabulaire adapté et vérifier que vous n'avez rien oublié.

↳ Ecrire ou ne pas écrire votre intervention ?

Toutes les personnes qui doivent un jour intervenir en public se posent cette angoissante question : "Si je n'écris pas mon discours, je ne me souviendrai de rien, mais si je l'écris je vais passer mon temps à le lire et je ne serai pas naturel"

Ecrire un texte et l'apprendre par cœur nous rassure car cette façon de faire est inscrite en nous depuis notre prime enfance.

Elle correspond à l'enseignement que nous avons reçu, lorsque nous devions apprendre par cœur leçons et poésies pour les réciter en salle de classe.

Cela étant, cette méthode ne développe pas le naturel et nous replonge dans des situations passées qui nous déclenchent souvent des états internes limitant. Il est donc préférable de ne pas apprendre par cœur son texte, sauf peut-être dans le cas de présentations particulières (rapport scientifique, etc. ...) où la formulation est essentielle.

Que devez-vous faire ?

- Connaître la trame par cœur. Toutes les articulations, idées de votre intervention doivent être définies. Elles constituent une trame que vous devez

suivre quels que soient les développements de votre discours. A chaque fois que vous passez aux points prévus, cela génère de la confiance.

- Préparer des fiches. Elles comprennent le plan détaillé de votre intervention, les points de passage, les phrases de liaison, les supports visuels à utiliser, le timing. Numérotées en gros au dos, elles doivent pouvoir être lues à bout de bras. N'écrivez que des chiffres, mots ou groupes de mots (pas plus de 4 à 5 idées par fiche) mais jamais de phrases entières. "Si vous écrivez des phrases, vous chercherez des mots. Si vous écrivez des mots, vous trouverez des phrases". En bas de la fiche, prévoir une réserve où vous ferez figurer des exemples, anecdotes, histoires qui illustreront vos propos. La meilleure méthode pour créer ces fiches est dans un premier temps d'écrire intégralement le texte de votre intervention et dans un second temps de sélectionner les mots importants.
- Prévoir toujours deux fois plus de matière nécessaire au temps imparti . Il n'y a rien de plus pénible et déstabilisant que de se trouver face à un auditoire, en panne de sujet. Aussi lorsque vous devez parler 3 minutes, prévoyez 6 minutes de texte. Avoir trop de texte n'est jamais un problème. Par contre, si vous n'avez pas assez de texte, vous allez devoir inventer, trouver des mots dans la précipitation et peu à peu le doute va s'installer.

LES ASTUCES

Deux astuces pour vous décontracter juste avant de commencer votre discours ou de monter sur une estrade :

- ✚ Faites une double inspiration. Vous inspirez profondément et au moment où vous avez le sentiment que vous allez devoir expirer, ré inspirez une seconde fois. Vous allez ressentir immédiatement un afflux d'oxygène supplémentaire qui va vous "doper".
- ✚ La localisation de nos émotions se situe visuellement en bas vers la droite. En situation de stress, vos yeux vont systématiquement se positionner à cette place. Si volontairement vous regardez ailleurs (vers le haut), votre stress va très rapidement disparaître (1 à 2 minutes). A chaque fois que vous devez parler en public, prenez le temps de découvrir les plafonds des coulisses avant de monter sur scène. Vous serez agréablement surpris du résultat.