

fiche outils
parler en public



Prise de parole en public

PRÉAMBULE

Une personne : c'est déjà un public

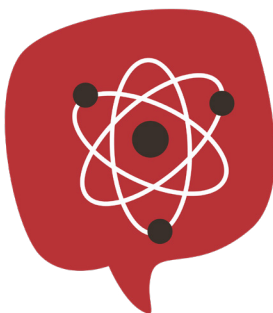
Tous les jours nous sommes amenés à prendre la parole devant un public. Contrairement à ce que l'on pourrait croire il n'y a pas que les comédiens, artistes, conférenciers qui doivent apprendre et apprivoiser la prise de parole en public : parler à haute voix. Votre objectif est d'être écouté par votre auditeur.

Se faire entendre



La priorité lorsque l'on parle à un public est de se faire entendre. En effet, nous pouvons dire les plus belles choses du monde si personne ne les entend, elle n'existe pas.

Se faire comprendre



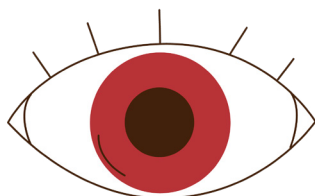
Notre propos doit être compréhensible :

- sur la forme : articuler, parler lentement,...
- sur le fond : votre propos doit être construit, un argument après l'autre.

Captiver



Attention à la perte d'attention de votre auditeur.



Vous devez toujours penser que vous parlez à un public et pour cela vous devez le captiver en utilisant : votre voix, vos intonations mais aussi des techniques oratoires.

Prise de parole en public

CAPTER SON PUBLIC

Arsenal oratoire

De nombreuses techniques orales existent pour capter et convaincre son public.

- **Analogie**
C'est comme si
- **Énumération**
1,2,3,.... Ou A,B,C,....
- **La triple attaque**
 - » J'annonce A, B, C
 - » Je développe A puis B puis C
 - » Je résume C puis B puis A
- **Associer son auditeur / auditoire**
- **Utilisez des unités marquantes**
(chiffres et pourcentages)
- **Répétition du même mot**
- **Exemple // Anecdote**
- **Citation**
- **Gimmick ou Anaphore**
Moi président,....
Moi président,...



Prise de parole en public

CAPTER SON PUBLIC

Un secret : le sourire

Sourire est le secret. Il transmet une attitude ouverte et envoie des signaux très positifs à votre interlocuteur. L'objectif est d'être écouté. Sourire crée une connexion avec votre auditeur. Il aura une approche positive de vous. Sourire fait vivre la voix (la fait chanter) cela casse la monotonie.



Utiliser sa voix : silence

Le silence est très impactant pour le public car il crée la suspense. Le silence permet :

- à votre auditeur de comprendre ce que vous venez de dire
- de vous préparer à dire la suite
- à créer la suspense
- à respirer

Utiliser sa voix : ton - rythme - débit

Appuyer les mots clés et vos débuts de phrase pour donner du rythme et briser la monotonie. Attaquer un mot c'est appuyer l'intonation. On l'utilise sur les débuts de phrase et sur les mots importants. Vous pouvez aussi changer le ton de votre voix, du murmure à la confiance en passant par la certitude.



Exercice : prenez un texte et soulignez les mots importants tout en posant des traits au silence. Enregistrez vous avec votre téléphone et ré-écoutez.

Raconter une histoire

L'être humain aime les histoires et les anecdotes donc lorsque vous préparez votre intervention, il faut préparer des éléments de réponses en racontant une histoire ou en illustrant votre propos.

Exercice : essayer de créer une histoire sur les questions récurrentes (vos motivations, votre expérience...)



Prise de parole en public

SE FAIRE COMPRENDRE

Se faire comprendre : le fond et la forme

Bien se faire entendre ne veut pas dire se faire comprendre. La prise de parole en public est un moment stressant dans lequel nous devons gérer notre stress et nos émotions. Souvent, le stress nous pousse à nous tendre des pièges tout seul et à nuire à notre propos. Vous avez un devoir d'efficacité.

La forme : articuler (attention à la vitesse)



Le risque premier d'une prise de parole en public est de parler à toute vitesse pour se débarrasser du moment. Prenez votre temps ! Vous éviterez :

- de bredouiller
- de bloquer sur un mot
- de mélanger vos arguments
- de perdre le fil de votre pensée

Le fond : vocabulaire



Évitez les pièges pour cela :

- Faire des phrases simples pour éviter de se perdre.
- Développez qu'un argument à la fois.
- Reprenez la question dans votre réponse pour bien centrer votre réponse.
- Utilisez un vocabulaire adapté à votre public.

PRÉPAREZ VOUS !

Exercices pratiques

Pour articuler :

Exercez vous à dire des virelangues [voir exercices virelangues](#)

Exercez vous à répondre aux questions types (présentez vous ?) avec un stylo dans la bouche.

Pour votre argumentation :

préparez vos éléments aux questions récurrentes.

Prise de parole en public

SE FAIRE ENTENDRE

Se faire entendre : faire acte de présence

À l'école, vous avez appris à écrire, vous avez appris à compter, vous avez appris à lire mais personne ne vous a appris à parler ! Que faut-il pour se faire entendre ? Une voix. La voix fonctionne de manière mécanique grâce à l'air qui fait vibrer les cordes vocales.

LA TECHNIQUE DES 3 P



Posture

Maitriser sa respiration.
Pour libérer la voix, il s'agit donc de bien maitriser l'air qui circule.
Pour cela il faut se tenir droit, les pieds bien ancrés dans le sol.



Présence

Vous devez accepter d'être là.
Vous êtes légitime.
Votre esprit doit être présent à 100% concentré sur votre prise de parole.
Ne laissez pas votre esprit vagabonder car vous risquez de perdre le fil de vos pensées.



Projeter

Parler toujours un rang derrière votre interlocuteur pour être sûr que vous porterez distinctement votre voix jusqu'à lui.