

LA PRISE DE PAROLE EN PUBLIC TECHNIQUE DE COMMUNICATION

JACQUES BRIOD, CONSEILLER EN COMMUNICATION

Quelques trucs ...

CONTENU DU DISCOURS :

- ▶ bonne préparation, savoir de quoi l'on parle (2-3 petites fiches sur lesquelles l'on notera les grandes lignes, idées)
- ▶ un bon début (introduction percutante)
- ▶ un fil conducteur
- ▶ des images :
 - citations
 - exemples
 - métaphores
 - anecdotes
 -
- ▶ une bonne chute

RENDRE LE DISCOURS VIVANT, ATTRACTIF :

- ▶ utiliser ses mains, elles parlent (jamais derrière le dos)
- ▶ utiliser le décor (on parle d'un tableau → se placer à côté)
- ▶ dans la mesure du possible, s'aider d'objets (on parle d'un livre : le brandir)
- ▶ ne pas poser de questions dont on connaît la réponse (= montrer sa supériorité)
- ▶ éviter les lieux communs
- ▶ varier le débit, faire des pauses (offrir le silence)
- ▶ habiter l'espace

ENTREE EN SCENE :

- ▶ regarder les gens en entrant
- ▶ ne pas parler en marchant
- ▶ éviter d'avancer dans le public et ainsi d'avoir une partie du public dans le dos

CONTRE LE TRAC :

- ▶ la veille : opposer les pensées négatives à des pensées positives :
 - visualiser un tonnerre d'applaudissement en fin de prestation
 - s'imaginer un ange gardien
- ▶ avant : "acheter" la salle, en faire le tour, prendre contact avec (mobilier, son, ...)
- ▶ bien respirer à fond
- ▶ prendre contact avec l'auditoire (par ex. : serrer la main des personnes présentes)

IMPORTANT AUSSI :

- ▶ une bonne prononciation (exercice : parler, réciter un texte avec un stylo dans la bouche)
- ▶ la tenue vestimentaire
- ▶ la posture
- ▶ le regard (ne pas fixer un groupe de personnes, regarder tout le monde)
si qq vous fusille du regard, changez d'œil (en effet, quand on regarde qq dans les yeux, on regarde en fait qu'un œil!)
- ▶ la gestuelle :
 - éviter de croiser les mains, les bras : signe de fermeture (exception : les jambes croisées des dames)
 - mains ouvertes, paumes en haut = signe d'ouverture
 - pour un droitier : main droite = raison / main gauche = passion
 - ne pas montrer du doigt
 - pas d'auto-contacts (se toucher le visage, par ex.)
 - faire attention à la manière dont on serre la main de quelqu'un:
 - ne pas tordre la main de la personne (infériorisation)
 - ne pas retirer la main en arrière

Livre conseillé sur le sujet : La synergologie, par Philippe Turchet

MISE EN GARDE :

- ▶ attention aux présentations POWER POINT, à la mode, mais risquant d'être rébarbatives pour l'auditoire ! (et dont la mémoire ne garde que peu de traces !)

Selon notes personnelles NT, secrétariat du SER