



Prendre la parole devant un public

Techniques de Communication appliquée
HEPL – Master en Facility Management

Olivier Moch
Chargé de Communication
Administrateur de l'UPM©

Prendre la parole en public n'est pas une chose aisée !

«D'après la plupart des études, la peur n°1 des gens est parler en public. La n°2 est la mort. La mort, en 2e position. Ca vous paraît normal ? Ca veut dire que pour le péquin moyen, si tu vas à un enterrement, il vaut mieux être dans le cercueil que dire l'oraison funèbre» (Jerry Seinfeld)

Epié des moindres
faits et gestes !

Observé !



Forme d'exhibitionnisme imposé...

Prise de parole en public = mise à nu = comportement impudique assimilé

Prise de parole en public = somme de toutes les peurs

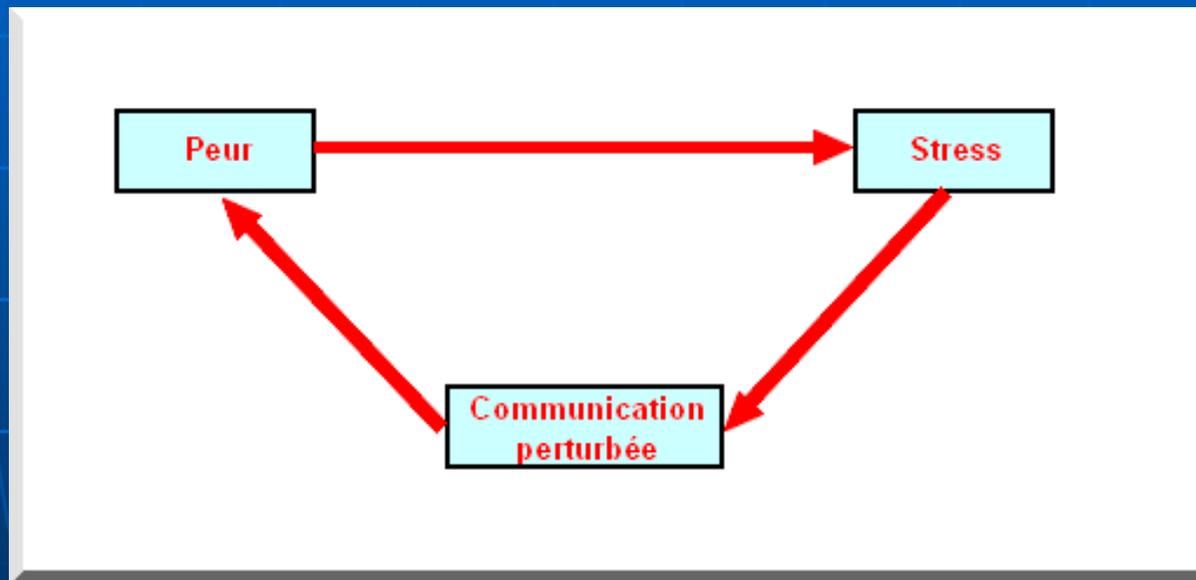


Peur...

- ☑ de ne pas être pertinent
- ☑ de l'erreur
- ☑ de perdre des moyens
- ☑ d'être jugé
- ☑ d'être démasqué
- ☑ de décevoir
- ☑ de la pression
- ☑ de montrer sa peur

La peur c'est l'inconnu, c'est la mort !

Cercle vicieux !



Ma peur génère du stress qui perturbe la communication orale ;
une communication orale perturbée engendre la (les) peur(s)...

Prendre la parole devant un public... avant, pendant et après !

AVANT

× Préparer et répéter

↳ Une préparation optimale en amont de la prise de parole est un premier gage de sécurité et donc de réussite. Au plus l'exposé sera préparé et répété au plus l'orateur sera serein et moins enclin au stress.

Pas d'impro à moins d'être un improvisateur exceptionnel !

!!! Temps → 10' ≠ ¾ d'heure

1° 5W

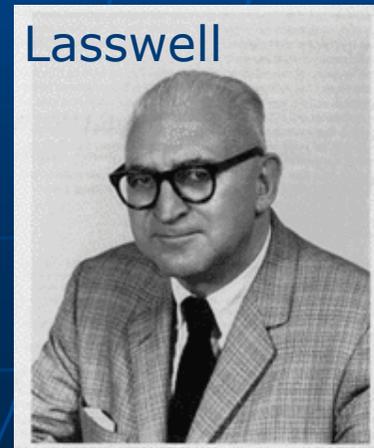
Qui → l'orateur

Dit quoi → quel est le contenu (idées-force) du message que je vais faire passer, quelles idées veux-je transmettre ?

A qui → de qui se compose mon public ? Comment vais-je adapter mon exposé à ce public ?

Par quel canal → par l'exposé évidemment mais faut-il y ajouter un support ?

Avec quel effet → définition des objectifs de l'exposé comment vais-je faire adhérer le public ?





On commence par des faits, ensuite on donne son point de vue, on fait part de son sentiment avant de tirer les conséquences. Pour conclure, il s'agit d'obtenir la validation du public (validation = adhésion).

"Le packaging de notre produit est dépassé, vieillot, cela se ressent sur nos ventes. Si on le modernise, que l'on adapte aux tendances actuelles, je suis convaincu que les ventes seront boostées. Cependant, il ne faut pas hésiter à investir si l'on veut moderniser, je pense que vous serez d'accord avec moi sur ce point"

2° L'expression orale est différente de l'expression écrite

On ne parle pas comme on écrit !

Écrit : communication indirecte, le récepteur est virtuel → pas d'échange immédiat

Oral : communication directe, locuteur ou auditeurs présents → échange immédiat

↳ phrases plus courtes, plus directes → dynamisme !

EVITER de préparer un exposé in extenso, de le lire, de l'apprendre par cœur

PREFERER cibler quelques mots-clés → construire une histoire autour de ces mots !

3° Intro – transition – conclusion

Introduction → capter l'attention de l'auditoire

- citation
- anecdote
- phrase-choc
- question

Accrocher directement le public, le mettre dans le bain

Transitions → passer clairement d'une idée à l'autre, relancer la dynamique de l'exposé

Conclusion → rester dans l'esprit du public

- résumé du cœur de l'exposé
- isolement d'un élément clé de l'exposé
- phrase-choc
- citation

4° Un support ou pas ?



PPT, Prezi, tableau...

Cela dépend clairement du contexte !

Attention cependant, une présentation peut être une arme à double tranchant, bien construite et maîtrisée elle est un réel support à la prise de parole, mal construite et mal maîtrisée elle devient un parasite à la prise de parole...

5° Répéter



Répéter = maîtrise, affinage, adaptation de la présentation
Répéter = limitation du trac lié à la perte des moyens, à l'idée de se tromper

PENDANT

1° Arriver tôt !

- Pallier un imprévu : problème sur la route, problème technique, absence de matériel...
- Apprivoiser les lieux

2° Entrer dans le vif du sujet quelques minutes avant le début

Trac = réalité
↳ soif, ↗ BPM, mains moites...

Disparait dès "entrée en scène"
(généralement)



Limiter le trac → exercices de relaxation, de respiration...

Se mettre dans l'ambiance : ultime répétition pour entrer dans le sujet avant d'être face au public

3° En piste

Verbal et non-verbal

L'intro conditionne le reste → ne pas la rater !

Le non-verbal

Posture – Regard – Visage - Gestes

↳ 75 à 80% de la communication

Corps et visage = outils de communication importants

Le non-verbal rend la prise de parole plus vivante

↳ ne pas le négliger !

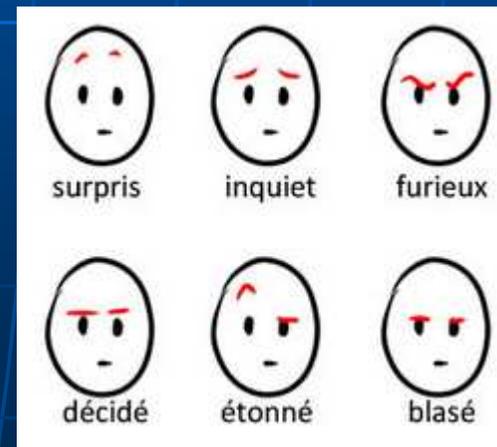
✓ La posture (position du corps)



- témoigner d'assurance
- corps redressé
- en appui sur les talons
- stabilité sur ses appuis
- utilisation de l'espace disponible

✓ Le Visage

- partie la plus expressive du corps
- palette d'expressions
- appui important du verbal



✓ Le Regard



- Permet de maintenir l'attention du public
- Permet de percevoir les réaction du public

- * regarder l'auditoire (pas se contenter de la balayer rapidement)
- * s'attarder sur certaines personnes plus longuement
- * regarder dans les yeux → renforce le sentiment d'aisance

✓ Les gestes

- Bouger ⇔ statique !
- Position statique accompagnée de gestes → renfort de la parole
- laisse la possibilité aux mains de s'exprimer
- ne pas les occuper (stylos, pointeur...)
- gestes assumés

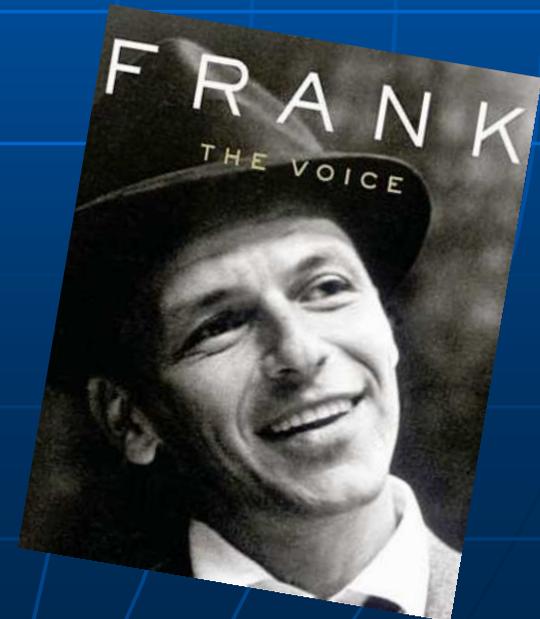


Le verbal

Prendre la parole c'est se faire entendre !

✓ La voix

- La voix doit porter → on s'adresse aux auditeurs les plus éloignés
- Si micro → veiller à une utilisation correcte



3 éléments clés pour une voix qui porte

1° Respiration ! La voix prend source dans l'abdomen et est amplifiée par la bouche et le nez.

Inspiration/expiration → inspiration longue + parler sur l'expiration qui suit

2° Articulation ! Impossible de se faire comprendre sans une bonne diction et une bonne articulation.

Articuler = libérer sa voix → facilite la compréhension

Préparation de l'exposé (avant) : exercice de virelangue

- *Que lit Lili sous ses Lilas-là ? Lili lit L'Illiade !*
- *Suis-je bien chez ce cher Serge ?*
- *Le fisc fixe des taxes excessives au luxe et à l'exquis*

3° Débit ! Trop rapide = épuisant pour orateur et pour le public. Trop lent = reposant pour l'orateur mais ennuyeux pour le public.

Débit idéal = rythme conversation

APRES

1° Q/R

5 manières de répondre à une question !

Répondre par l'affirmative
Répondre par la négative } Argumentation – Débat **OUI !**

Répondre par un silence → Impolitesse ? Ignorance ? **PARFOIS !**

Répondre par une question → Creuser sa réponse – Botter en touche
PARFOIS !

Répondre par un écartement → Rejet de la question **NON !**

Toujours écouter attentivement la question → analyser

↳ Apporter la meilleure réponse possible



- la réponse doit être apportée à l'ensemble du public, pas seulement à celui qui pose la question
- répondre à toutes les questions
- valorisation des questions les plus pertinentes

En conclusion !

Prise de parole en public :

- pour faire savoir
- pour partager
- pour faire comprendre

Le sujet que l'on expose doit être maîtrisé !

Prendre la parole en public est une :

- une question de contrôle → contrôle de son corps
- une question de gestion → gestion du stress
- une question d'organisation → organisation (préparation) de son exposé
- une question de développement → développement de son assertivité (affirmation de soi)



Je vous remercie pour votre attention !



Questions ?

Olivier Moch
Chargé de Communication
Administrateur de l'UPM©

Me contacter :
olivier.moch@belgacom.net
0476/28.56.41