

## **Capsule 6 : 10 minutes pour maîtriser la prise de parole en public**

### **Introduction (1 minute)**

Chères étudiantes, chers étudiants bonjour! Je suis Habiba Dassouli Coach et formatrice en développement personnel et professionnel. Aujourd'hui nous allons parler de la prise de parole en public qui peut être intimidante, mais avec les bonnes techniques, vous pouvez réussir à captiver votre auditoire.

### **1-Comprendre les fondamentaux de la prise de parole en public (2 minutes)**

Vous avez probablement entendu l'adage **«On ne naît pas orateur, on le devient ! »**. Maîtriser l'art oratoire est une qualité essentielle dans bien des circonstances : prendre la parole en public, animer une réunion, présenter son projet en public, motiver ses équipes, asseoir son leadership, présenter une idée novatrice, convaincre un client, etc. L'enjeu est de taille : imposer ses idées et sa personnalité via ses prises de parole devant des interlocuteurs n'adhérant pas forcément d'emblée à ses positions permet de construire son crédit personnel et asseoir un certain leadership. Or tout le monde n'est pas forcément à l'aise dans ce moment-là. Pour communiquer efficacement, le discours en lui-même est, certes, important, mais la gestuelle, l'attitude, le ton employé sont autant d'éléments intrinsèques à une bonne communication orale. Ils concourent tout autant - sinon plus - à faire passer le message. C'est pourquoi vous devez travailler certains aspects clés de la prise de parole en public bien avant le jour J afin de les maîtriser parfaitement. Cette capsule vous permettra de les acquérir. Vous pouvez aussi vous inspirer de livres comme « le pouvoir du storytelling » de Camille Gilet, par exemple.

### **2- La préparation: (2 minutes)**

Nous allons parler tout d'abord de la préparation DE SOI –A ce stade il est nécessaire de se rappeler un principe de base « nous avons tous peur de parler en public », cela s'appelle la « Glossophobie ».Il est important à ce stade de savoir gérer son stress/ trac pour en diminuer les effets sur son corps (mains moites, transpiration, accélération du rythme cardiaque, nausée. Et à l'oral d'éviter les euh ! Pour combler les vides. On doit aussi parler de la Compréhension de Soi (image, peurs...).A ce titre et pour citer Ghandi **« le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde, mais bien celui qui a fait une fois le tour de lui-même »**.Prenez un moment avec vous-même pour vous poser la question de quelle image je veux donner de moi ? De quoi ai-je peur quand je prends la parole ? Quelle importance cela représente pour moi que l'on m'observe ? Suis-je obligé de plaire à tous ou dois-je être vrai et authentique tout simplement ?- Il faut aussi revisiter sa confiance & affirmation de Soi et faire un ancrage positif en se rappelant toutes les fois où vous avez pu parler et défendre votre point de vue en public. Enfin cela peut vous aider également de revoir la capsule sur la gestion des émotions pour essayer de contrôler vos peurs.

**3-Techniques de base de l'art oratoire:** Rappelez-vous que « le corps ne ment pas ». En rentrant dans une salle on envoie 10 000 signaux. Tout se joue les 3 premières minutes. Notre posture révèle ce que l'on pense. Ainsi, dans une bonne prise de parole en public, je suis dans l'axe, unifié, les mots que je dis, mon intonation de voix, mon corps disent la même chose.D'où l'importance de la respiration, de la voix, la diction, de l'articulation et du débit. Nous insisterons également sur l'importance d'une posture confiante et stable, ainsi que d'une bonne gestuelle

**Concernant la structure verbale:** Vous avez besoin d'avoir « une accroche » qui sera votre message et l'idée maîtresse de votre discours. N'oubliez pas l'impact des supports visuels (diapositives, images, etc...) pour animer votre présentation. Attention à ne pas surcharger les slides et d'utiliser des images pertinentes.

**4-Le discours : Développement du message:** Pour votre intervention, il faut savoir capter l'attention (l'impact du non verbal), savoir convaincre, savoir captiver son auditoire avec des (Silences, regards...), savoir répondre aux questions et interagir avec votre public. Je vous encourage également à structurer votre discours avec une introduction, un développement et une conclusion.

**Conclusion (2 minutes):** Vous l'aurez compris. Prendre la parole en public ça fait peur, mais ça s'apprend ! Pour cela rien de mieux que la pratique. Commencez par vous entraîner entre étudiants par groupe de deux ou 3 personnes. Travaillez sur une thématique à présenter et demandez à vos amis de servir de public, afin de recueillir les commentaires et points d'amélioration avant le jour J ! Cela vous aidera enfin, à gérer votre stress et à diminuer les réactions physiques de votre corps le jour de la présentation : nausées, rougissement de la peau, transpiration, accélération du rythme cardiaque. J'espère que cette capsule vous a été utile. N'oubliez pas de répondre au quizz !

