

« Astuces pour parler en public »

Par Dédé d'ALMEIDA

Bamako | Octobre 2019



Travailler la diction: Articulez!

Seize jacinthes sèchent dans seize sachets
secs

L'Assassin sur son sein suçait son sang
sans cesse

Ton docteur autodidacte, d' Eretat
dicta sans laisser de date tous ces
desiderata.

Natacha n'attacha pas son chat Pacha qui s'échappa. Cela fâcha Sacha qui chassa Natacha

Un chasseur qui chassait fit sécher ses chaussettes sur une souche sèche

Je veux et j'exige d'exquises excuses.

LE STRESS, nervosité, anxiété,
perturbation physiologiques et
métaboliques.

LE TRAC, angoisse du débat, peur
de paraître en public.

QUELQUES TECHNIQUES POUR SE RELAXER

- **Respiration par le ventre**
- **Décrispation progressive de la tête aux pieds**
- **Écoute du corps , « écoutez votre intérieur »**
- **Expression du « je me sens bien » ; esprit en pensée de « bien être » (un mot, une image)**

• 5 PRINCIPES CLÉS POUR BIEN COMMENCER

• UNE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

1. **Un Homme ouvert** : *face au public, on dit bonjour ! Ouvrez votre gestuel .*
2. **Un Homme qui avance** : *les mains oui, les pieds non !*
 - *Avancez vers le public*
3. **Un Homme qui regarde** : *vous sentez qu'on vous regarde, regardez à votre tour ! Regardez le fond de la salle*
4. **Un Homme chargé d'énergie** : *Inspirez fort, faites vous entendre pour mettre un terme au trac du début*
5. **Un Homme convivial** : *Souriez ! Ayez de l'humour !*

– COMMENT LIRE EN PUBLIC

– Vous parlez en utilisant un micro :

– Comme la fourchette, c'est le micro qui vient à la bouche, pas l'inverse !

– Faites toujours un essai micro en répétition

- Micro baladeur à la main ,
- Micro sur pied,
- Micro cravate.

- **1- Le corps passe autant d'information que la voix,**
- **2- Le regard établit le lien émotionnel avec le public,**
- **3- La sincérité décuple la puissance d'un message,**
- **4- Les mots n'ont jamais autant de force que lorsque ce sont les vôtres,**
- **5- Pour être bon, il faut aimer ce que l'on fait,**
- **6- Un message positif vaut 100 messages négatifs,**
- **7- S'entraîner jusqu'à la perfection est la clé du succès,**
- **7 et demi- Le rythme renforce les mots et leur donne du sens.**

- 1. La forme fait naître le fond ;**
- 2. Les moyens permettent de passer les obstacles ;**
- 3. L'entraînement est la mère des improvisations**

Selon votre objectif et le temps imparti, élaborez votre stratégie et structurez votre intervention.

Vivez émotionnellement les choses dont vous parlez.

Soyez enthousiaste et émotif pour emballer les gens.

Choisissez de parler des choses que vous maîtrisez et évitez les jargons techniques et commentez les.

Parler de l'essentiel, illustrez vos propos, utilisez des contes, proverbes et histoires vécues

Ce que l'on retient

16% de ce qu'on **lit**,

20% de ce qu'on **voit**

30% de ce qu'on **entend**

58% de ce qu'on vous **dit & montre**

70% de ce qu'on vous **dit, montre** et sur lequel vous devez **répondre**

90% lorsqu'en plus vous mettez en **pratique**