

La prise de parole en public

« Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement et les mots pour le dire arrivent aisément »

(Nicolas Boileau, « l'Art poétique »)

1. Qu'est-ce que la prise de parole en public ?

La prise de parole en public est le processus de parler à un groupe de personnes d'une façon structurée et délibérée prévu pour informer (des idées à faire passer), influencer (convaincre et persuader) ou amuser les auditeurs (distraindre). C'est transmettre des messages à l'aide d'un langage en utilisant la voix et le corps pour communiquer. C'est un art qui demande des techniques. Nous sommes tous appelés à parler en public à un moment ou un autre. Durant nos études (Passer une soutenance de stage ou un oral) ou au travail (parler d'un projet ou défendre une mesure ou procédure). Et ce, qu'il s'agisse de parler devant un groupe restreint ou de faire une présentation devant une audience plus large. Toutefois, maîtriser ce genre de compétence n'est pas donné à tout le monde : ça demande des préparations et des exercices.

2. Comment préparer et prendre sa parole en public ?

Avant la prise de parole

Une bonne prise de parole en public passe, en premier lieu, par une étape de préparation qui permettra d'éviter le trac et aussi d'être à l'aise quel que soit le lieu. Comme nous l'avons déjà signalé lors du cours de « L'exposé », Il faut préparer sa prise de parole en s'entraînant devant un miroir avec des gestes et des contrôles de la voix pour répéter son oral, mais le faire devant des personnes de confiance comme des proches est plus efficace. Ils délivrent ainsi des remarques sur les parties qui éveillent le plus leur intérêt ou leur ennui, ce qui apporte une valeur ajoutée.

Une fois dans la salle de la présentation, Commencez par calmer votre respiration, allongez-la. Pour cela, prenez des inspirations et expirations plus longues que d'habitude, plus ou moins selon le degré de nervosité. Il faut que vous restiez toujours confortable. Respirez ainsi entre 3 minutes et un quart d'heure.

Pendant la prise de parole

- ✓ utiliser efficacement la respiration pour gérer son trac et sa concentration
- ✓ placer et porter sa voix (Ne parlez pas trop vite, Ne parlez ni trop fort, ni trop faible,)
- ✓ améliorer son articulation et sa diction (évitez les tics verbaux ouvrez la bouche, articulez, respirez. Pas de précipitation,)
- ✓ gérer les silences (les pauses réveillent l'audience et appuient vos déclarations).

- ✓ adopter une gestuelle et une intonation adaptées à son message et à ses intentions (Si vous ne savez pas quoi faire de vos mains : croisez vos mains derrière vous, façon “militaire” (surtout pas devant = “je suis sur la défensive”; et évitez les mains dans vos poches, ce qui peut être perçu comme “je m’en fous”), faire des gestes amples d’ouverture éviter les tics gestuels).
- ✓ Développer sa présence et son charisme
 - Maintenir le regard, Regardez votre public, ne le fuyez surtout pas, il pourrait vous échapper...
 - Utiliser des termes à connotation émotionnelle pour les toucher au cœur
 - Raconter des anecdotes pour maintenir leur attention et illustrer votre propos
 - Utiliser des analogies pour résonner avec des choses qu’ils connaissent.

3. Application :

- ✓ Préparez un discours que vous tiendrez devant vos camarades de classe pour leur parler de l’effet néfaste du coronavirus sur la population et l’économie. (15 minutes au maximum).