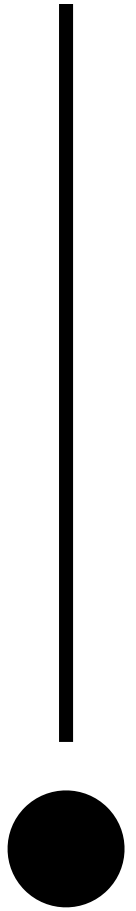


clés pour des prises de parole réussies



24.06.25

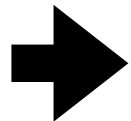
edy
laurence

objectifs de la séance

- 📌 acquérir de l'assurance et maîtriser son stress,
- 📌 avoir quelques astuces pour être plus performant,
- ➡ identifier clairement ses freins pour y travailler et préparer ses prises de parole.



règles du jeu



On ne se moque pas ! 😊

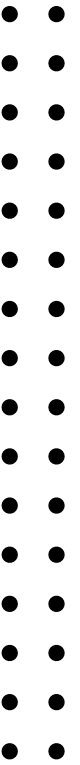
Des remarques objectives et constructives

La participation de tous, n'hésitez à m'interrompre

Ne jamais avoir honte !

Et puisque la 1/2 d'entre-vous accepte de prendre la parole
cet après-midi, 2 séquences pour s'entraîner !





stress & émotion

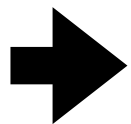
la peur

La peur de prendre la parole en public plus forte que la peur de la mort (et que celle des serpents).

La crainte essentielle : peur du jugement de l'autre, on veut du respect, de l'estime, de l'amour.

➡ pensées négatives qui polluent l'intervention.
Plus j'ai peur de quelque chose, plus je le provoque.

➡ ce que je suis n'est pas ce que je montre.
Penser « posture professionnelle » !



Visualisation
Mémoire du corps
Accessoire fétiche

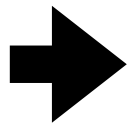


l'émotion

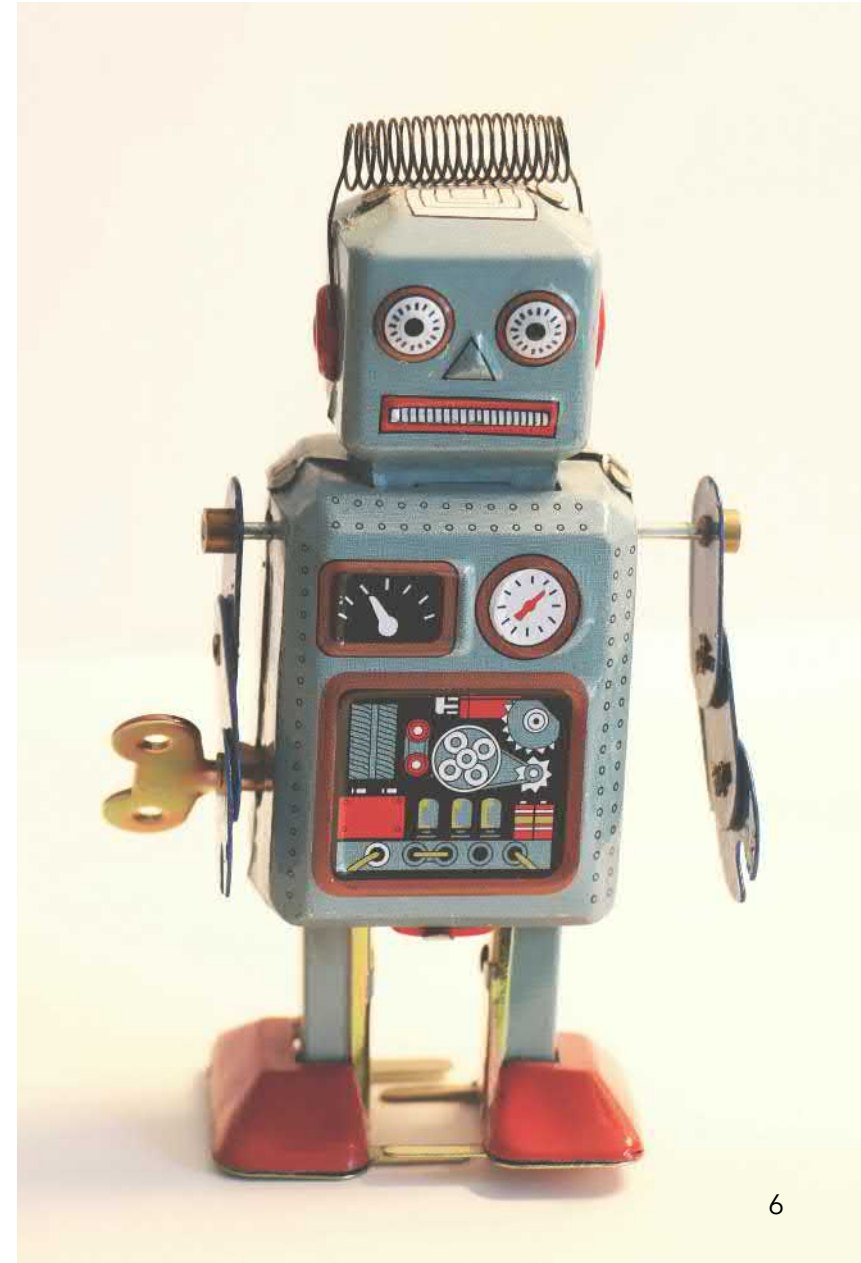
Peut survenir à tous moments, souvent sur un malentendu !

Sachez que :

- 📌 Auditoire n'est pas foncièrement malveillant.
- 📌 La prise de parole en public est un jeu gagnant-gagnant.
- 📌 Les personnes face à vous sont venues vous écouter, pas vous mettre en difficulté.



Impliquer l'auditoire, en faire un partenaire
Assumer ses fautes et bafouillements
Rire de soi-même





<https://www.youtube.com/watch?v=iHpoCqhULYI>

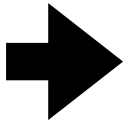


<https://www.youtube.com/watch?v=0Rnmw6mTFq8>

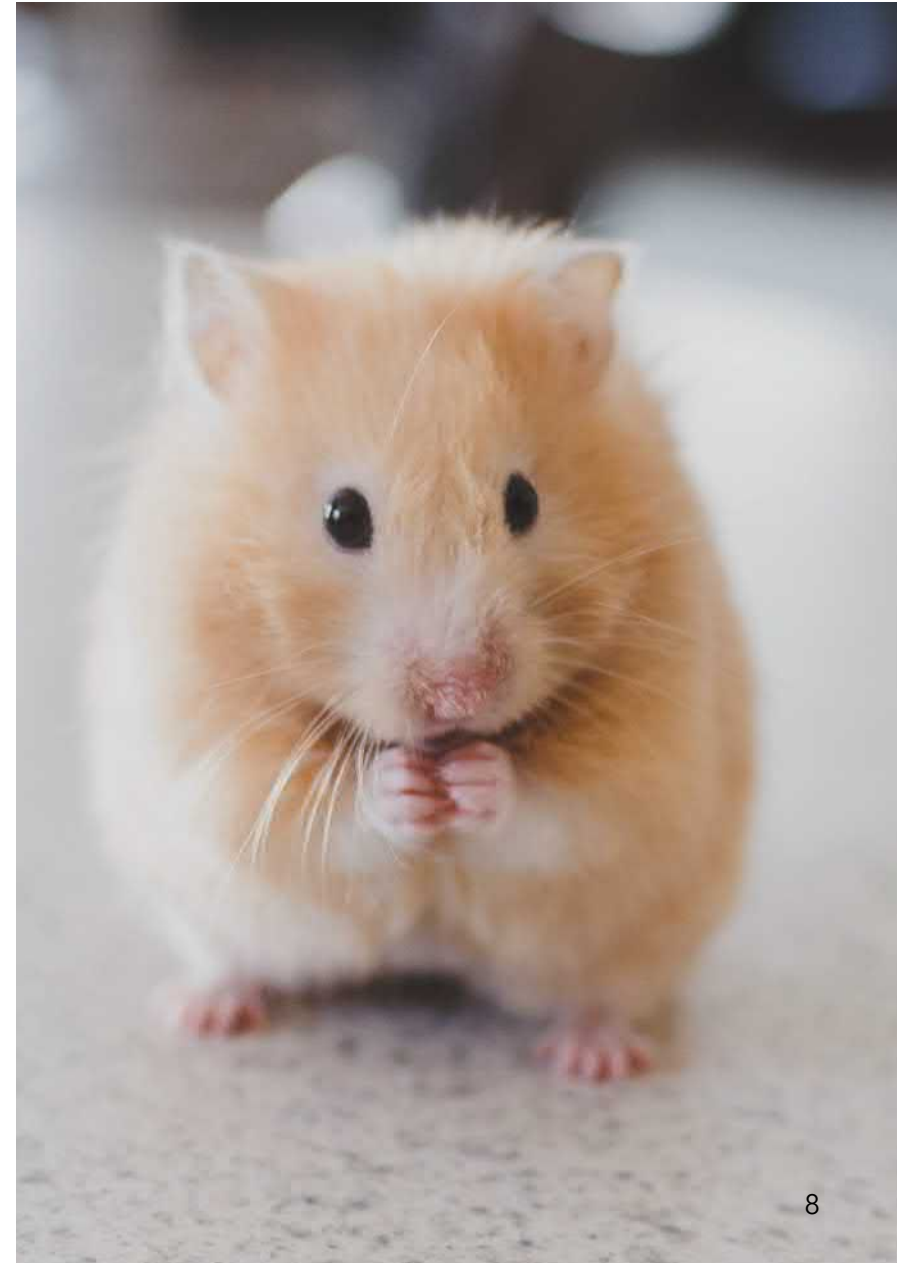
la timidité

Le talent oratoire n'est pas un don

La timidité n'est pas non plus une condamnation à vie !



Se faire violence et être volontaire pour prendre la parole
Toujours avoir en tête un début et une fin

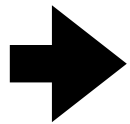


le don

L'éloquence n'est pas un don (non plus) !

A vous de **trouver l'approche qui vous convient.**

Dans un contexte professionnel, tout le monde communique de la même façon.



Avant de prendre la parole, se demander « moi, quelle est l'approche qui me convient ? » avec mon identité.



proposition d'exercices

Respiration profonde

Avant la prise de parole :
inspirez lentement par le nez,
retenez votre souffle pendant quelques secondes,
puis expirez lentement par la bouche.

OU

Technique 4-7-8

Inspirez pendant 4 secondes, retenez votre souffle pendant 7 secondes, puis expirez pendant 8 secondes. A répéter plusieurs fois.

Visualisation positive

Imaginez-vous réussir votre prise de parole
Visualisez un auditoire réceptif et intéressé



Préparation

La confiance vient de la préparation. Plus vous êtes préparé, moins vous aurez de raisons de stresser. Répétez votre prise de parole à voix haute et chronométrez-vous pour être certain d'être dans les temps.

Acceptation

Votre stress est légitime, ne lutter pas contre, tentez de le maîtriser. Reconnaître ses sentiments peut réduire leur intensité.

Gestion des erreurs

Tout le monde fait des erreurs, si vous bafouillez, oubliez un mot... ce n'est pas grave, vous pouvez aussi vous attirer la sympathie de votre auditoire si vous le prenez avec le sourire.

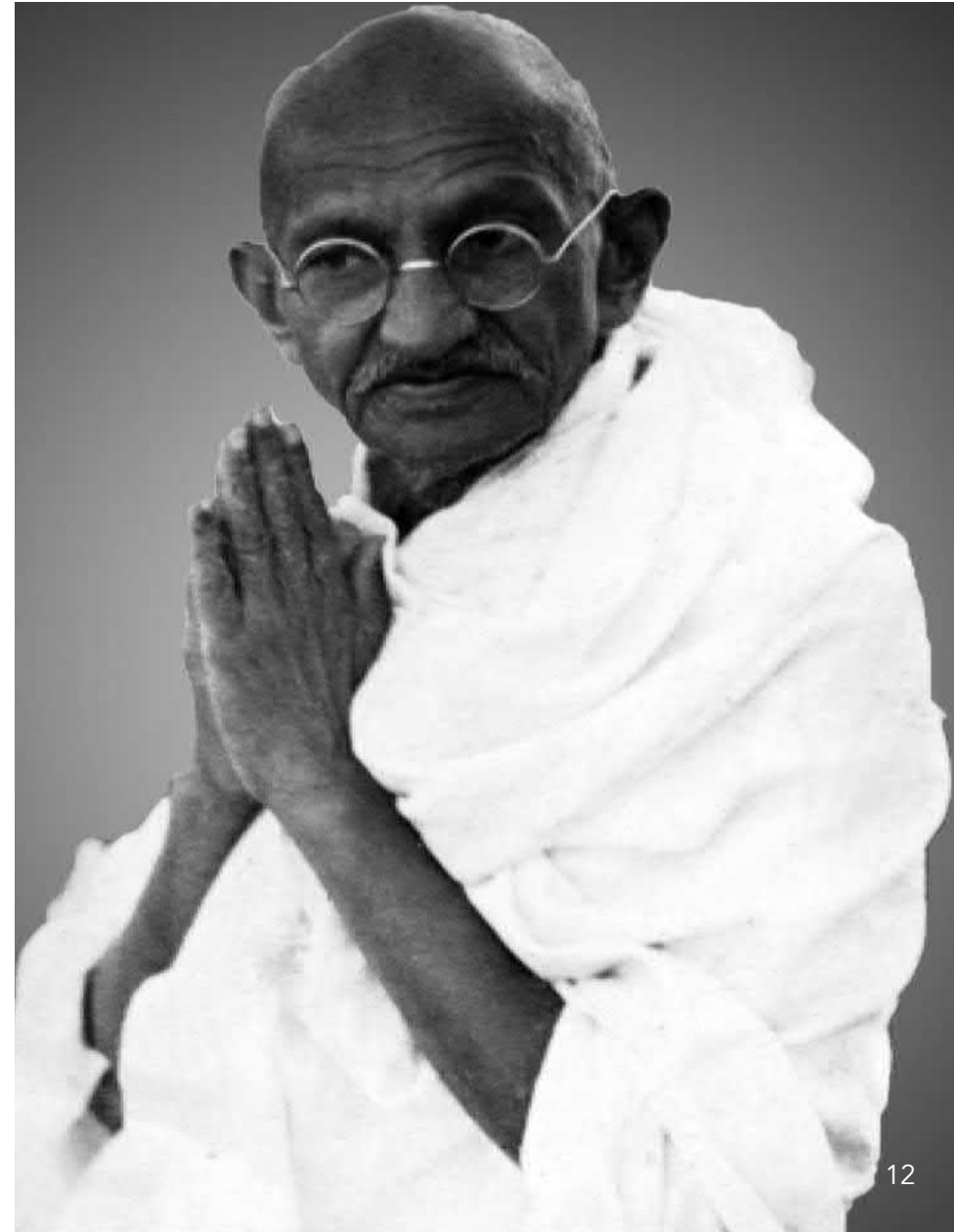
Pause et hydratation

En cas de montée de stress, faite une pause pour respirer. Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.

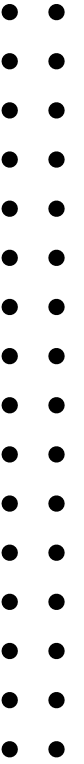


faire du trac un allié

1. Retrouver un rythme cardiaque acceptable avec la respiration
2. Bouger
3. Adopter une posture stable
4. Visualiser positivement son démarrage
5. Ressentir de la bienveillance pour l'auditoire
6. S'impliquer pleinement
7. Baisser la barre de l'exigence
8. Ne pas avoir peur de s'auto féliciter (se dire que vous avez bien préparé votre intervention)



la communication non verbale



parler c'est d'abord être vu !

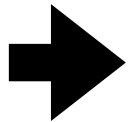
Étude Albert Mehrabian, 70's 

Force de conviction d'un discours passe par :

60 % langage du corps

30 % inflexions de la voix (prosodie)

10 % les mots eux-même.



Un individu retient
10 % de ce qu'il entend,
20 % de ce qu'il lit
80 % de ce qu'il voit.

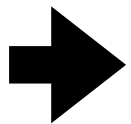


l'entrée en scène

La parole est nécessairement mise en scène,
tout compte,
tout fait sens,
tout est signifiant.

Être averti des conditions, de la salle, de la disposition....
et se projeter, visualiser.

Votre arrivée est importante : votre attitude corporelle est
significative : visage fermé ou souriant ? Démarche dynamique
ou trainante ? Regard au sol ou vers l'auditoire ?



L'orateur dit beaucoup avant même son entrée en
scène ou son placement derrière une table, devant
un écran ou face à une équipe.

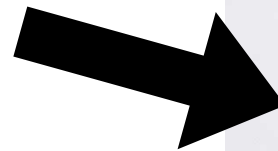


la posture

- 📌 S'ancrer dans le sol
- 📌 Droit
- 📌 Pieds écartés dans le prolongement des épaules
- 📌 Le corps forme un T : tronc droit et épaules déployées de manière à faciliter la circulation de l'air.

- 👉 Et les mains ?
- 📌 Pas dans les poches, ni derrière le dos, ni figées
- 📌 Elles restent visibles et on les laisse s'exprimer.

➡ **Se priver des mains c'est se priver d'un mode d'expression et perdre en conviction.**



le regard

Le regard c'est le pouvoir,

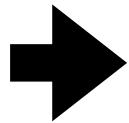
Celui de capter l'attention : ne pas lire des notes.

Rendre hommage aussi aux personnes qui vous écoutent.

Regarder les réactions c'est avoir des informations pour ajuster son discours, le ton employé, etc.

Technique :

-  Devant un petit groupe : on regarde chacun à tour de rôle
-  Devant un amphi, pour une réunion avec une dizaine de participants : technique du M ou W
-  Assemblée nombreuse : on fixe un point au fond de la salle.



Tout regard qui n'est pas porté sur l'auditoire est perdu.



la gestuelle

Il n'y a pas de bons ou de mauvais gestes,
Il faut qu'il soit adapté au message transmis.

- ✂ Geste rond avec les bras => rassemblement
- ✂ Doigt pointé ou poing levé => détermination ou agression
- ✂ Jonction du pouce et de l'index => volonté de précision

Lutter contre les gestes parasites (se gratter, se toucher les cheveux, tripoter un crayon..)

Les gestes révèlent les orateurs

Privilégiez les gestes ronds et amples, qui partent des épaules et font avancer les mains vers l'auditoire en décollant légèrement les bras du tronc.

➡ Position confortable, ouverte et neutre.



gérer les silences

Le silence fait partie du discours.

Une surprise

Une respiration

Une façon de récupérer l'attention

⚠ Ne doit pas être subi !

Avant toute prise de parole : 3 secondes et regard circulaire

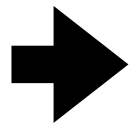
Silence subi = perte de mémoire ou débit trop rapide



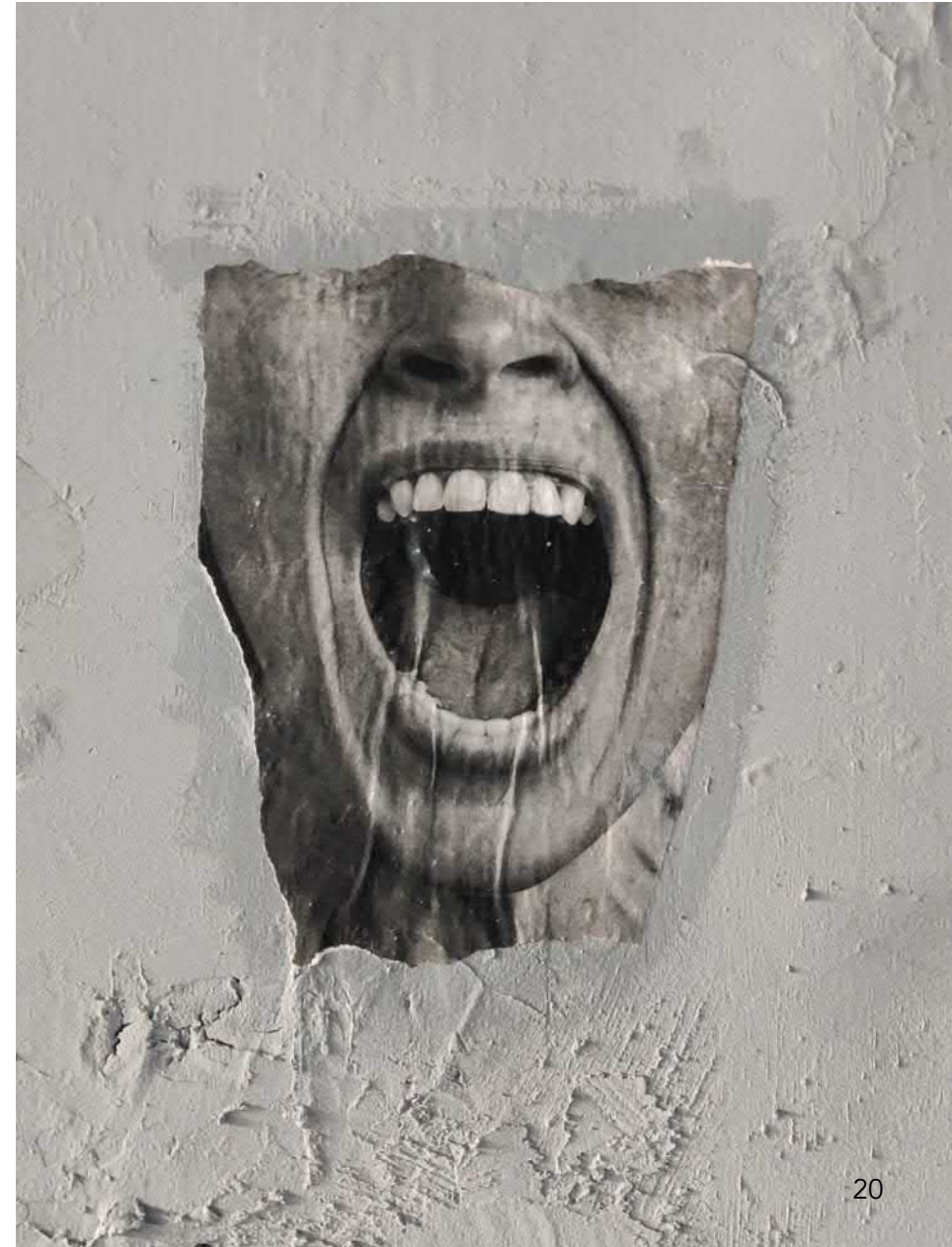
articulez !

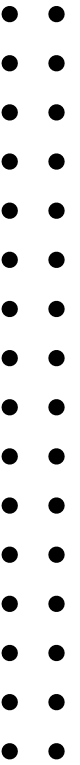
Le rythme est souvent lié à l'articulation.
Ralentir la cadence vous aide à bien articuler,
particulièrement quand vous n'avez pas de micro.

Plus vous articulez, plus vous avez le temps de choisir les
mots justes qui précisent votre pensée.



N'allez pas trop vite
Prononcez toutes les syllabes
Respirez !





maîtriser la voix

les paramètres de la voix

📌 la **puissance**, le volume : monter un peu le son !

📌 les **intonation** et la musicalité : donnent de la vie et évite la monotonie

📌 la **hauteur**, aigu ou grave, vous devez trouver votre timbre et vous y tenir

📌 l'**énergie**, notion fondamentale qui montre votre engagement dans la parole, vous « tenez » votre auditoire aussi grâce à votre énergie !

HEARING
VOICES

la respiration

En cas de trac, la première zone qui se bloque : la nuque

➡ Conséquences :

- ✂ On remonte les épaules, donc le diaphragme
- ✂ On respire moins bien, donc on oxygène moins bien le corps
- ✂ On stresse encore plus !

Solutions :

- 👉 Remonter puis baisser soudainement les épaules pour faire baisser le diaphragme et s'oxygéner.
- ➡ on améliore le débit de la voix et on fait baisser le stress avec un cerveau aéré !



la prononciation

Bonne prononciation essentielle

Comment ? Le son donné aux voyelles est primordial

Ou prononcer ce **type de phrases** 2 mn / jour :

Chat vit rat, rat tenta chat, chat mit patte à rat, rat brûla patte à chat.

Chat vit rôti, Rôti tenta chat, Chat mit patte à rôti, Rôti brûla la patte à chat.

Chez ce cher Serge, si doux dans sa chaumière sans chaux, s'agite chaque souche de susceptibilité.

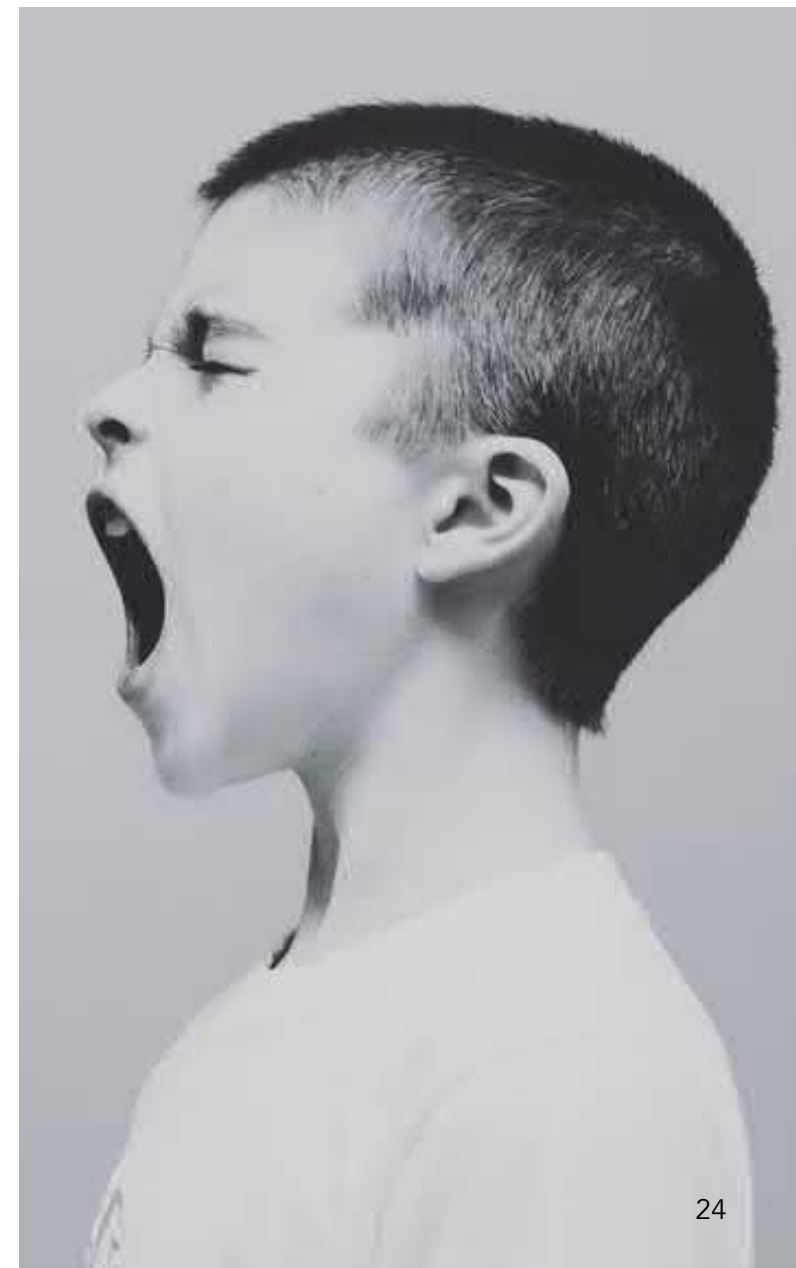
Chez les Papous, y'a des papas Papous et des pas papa Papous.

Choisis 600 chouchous et si ces 600 chouchous sont chouettes, choisis-en 600 autres.

Choisissons ces saucisses aux choux et sachons saisir ces anchois séchés.

Ciel ! Si ceci se sait, ces soins sont sans succès.

Des zazous farfelus qui cherchèrent leurs chaussures chassèrent sans souci des serpents qui sifflaient.



le rythme et les silences

1 virgule = 1 seconde de silence

1 point = 2 secondes de silence

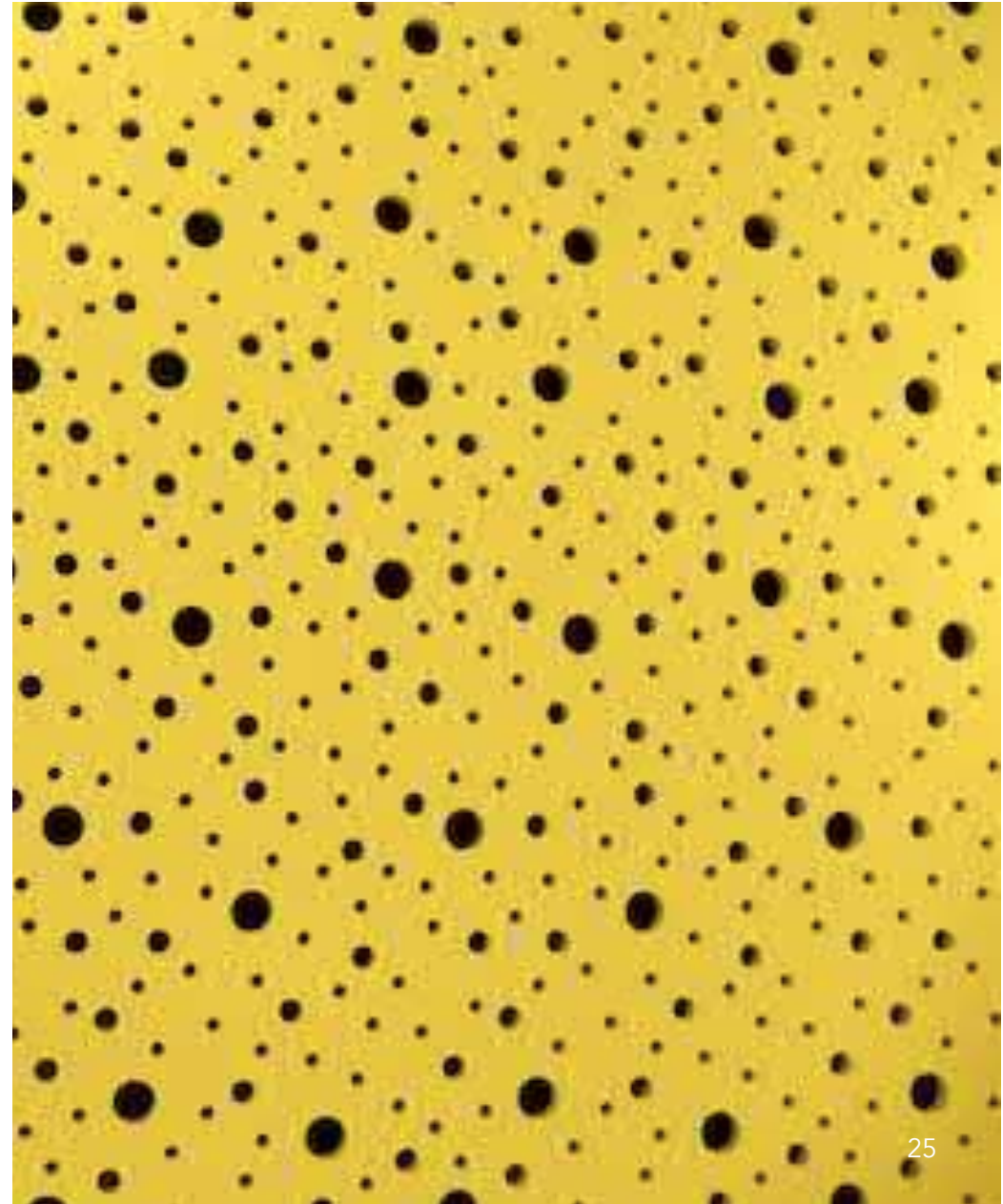
+ identifier les mots à mettre en valeur

Objectif

Prendre le temps.

Placer des respirations.

Adopter le ton approprié.



à vous de jouer

Vous avez adoré ou détesté un film, une série, une exposition, un livre...
bref un objet culturel.

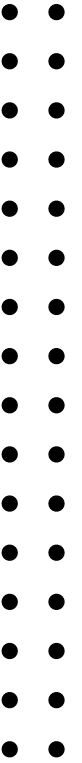
Venez nous en parler pendant deux minutes en nous expliquant
pourquoi il faut s'y intéresser ou s'en détourner.

5 mn pour vous préparer
2 mn devant le groupe

4 volontaires qui auront surmonté leur trac et adopté une posture
confortable.



préparer son intervention



quel est mon objectif ?

Qu'est-ce que je veux que mon auditoire fasse qu'il ne faisait pas avant ?

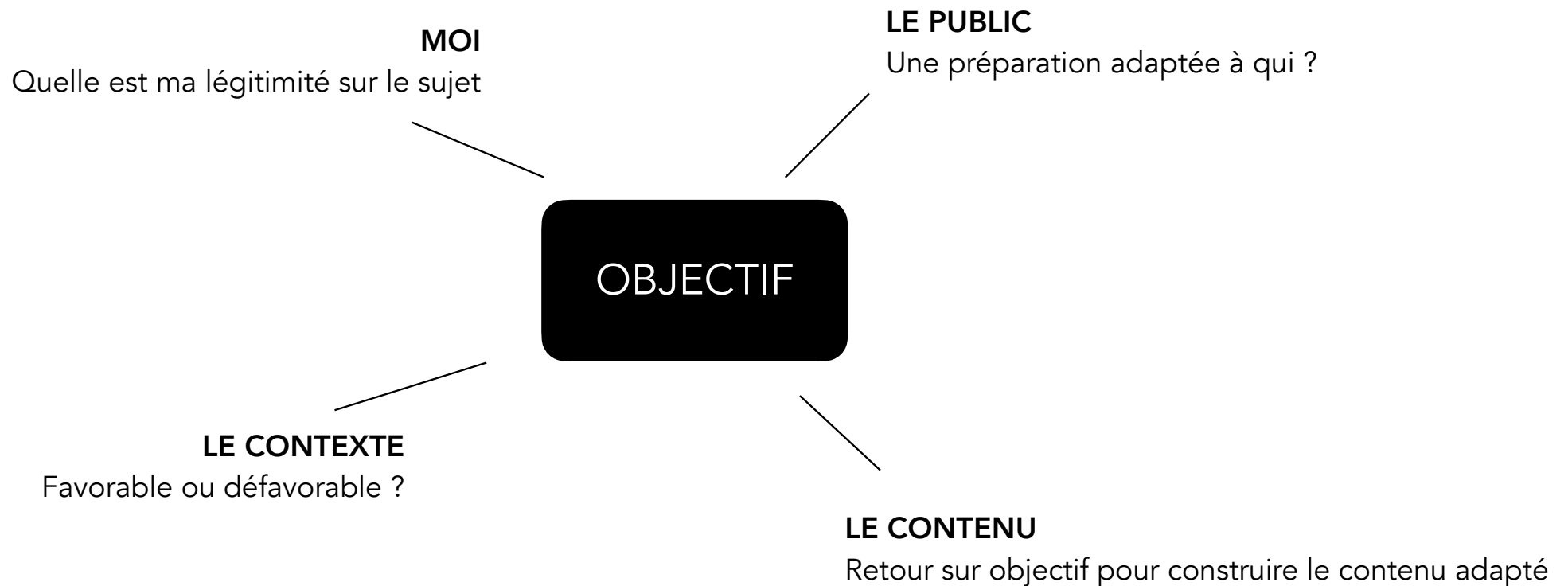
Un objectif décrit une situation à atteindre

À l'issue de mon intervention, de la réunion, de l'entretien, les participants, auditeurs seront capables de .., auront envie de ...

- ➡ Exprimez toujours votre objectif avant de commencer
- ➡ Indiquez la durée de votre prise de parole



la lanterne magique



pourquoi est-ce important ?

- 📌 diminuer le **stress**, vous connaissez votre sujet,
- 📌 vous maîtrisez le moment où vous allez **commencer** votre prise de parole et comment vous la **conclure** ➡ plus d'assurance,
- 📌 vous maîtrisez le **timing** de votre prise de parole,
- 📌 vous pouvez vous concentrer sur votre capacité à **convaincre**, ou émouvoir ou tout autre objectif,
- 📌 vous vous mettez dans une situation où un peu **d'improvisation** ne vous déstabilisera pas.



principe du burger

Pains :

intro et conclusion

Viande, tomate, fromage :

arguments

Sauce :

transitions



engager !

📌 L'accroche

- ➡ capturer l'attention dès le début
 - ➡ techniques possibles : statistiques marquantes, citation pertinente, anecdote personnelle...
- Essayer de créer de l'émotion, de l'intérêt.



📌 Présentation du sujet

- 👉 annoncer le thème de l'intervention
- 👉 expliquer brièvement pourquoi ce sujet est pertinent pour ceux qui vous écoutent.



dérouler son intervention

📌 Hiérarchiser ses idées

Comment ordonner ses arguments et points clés ?

Commencer par l'argument le plus fort.

Rester logique et cohérent, on doit pouvoir suivre facilement l'enchaînement de vos arguments.

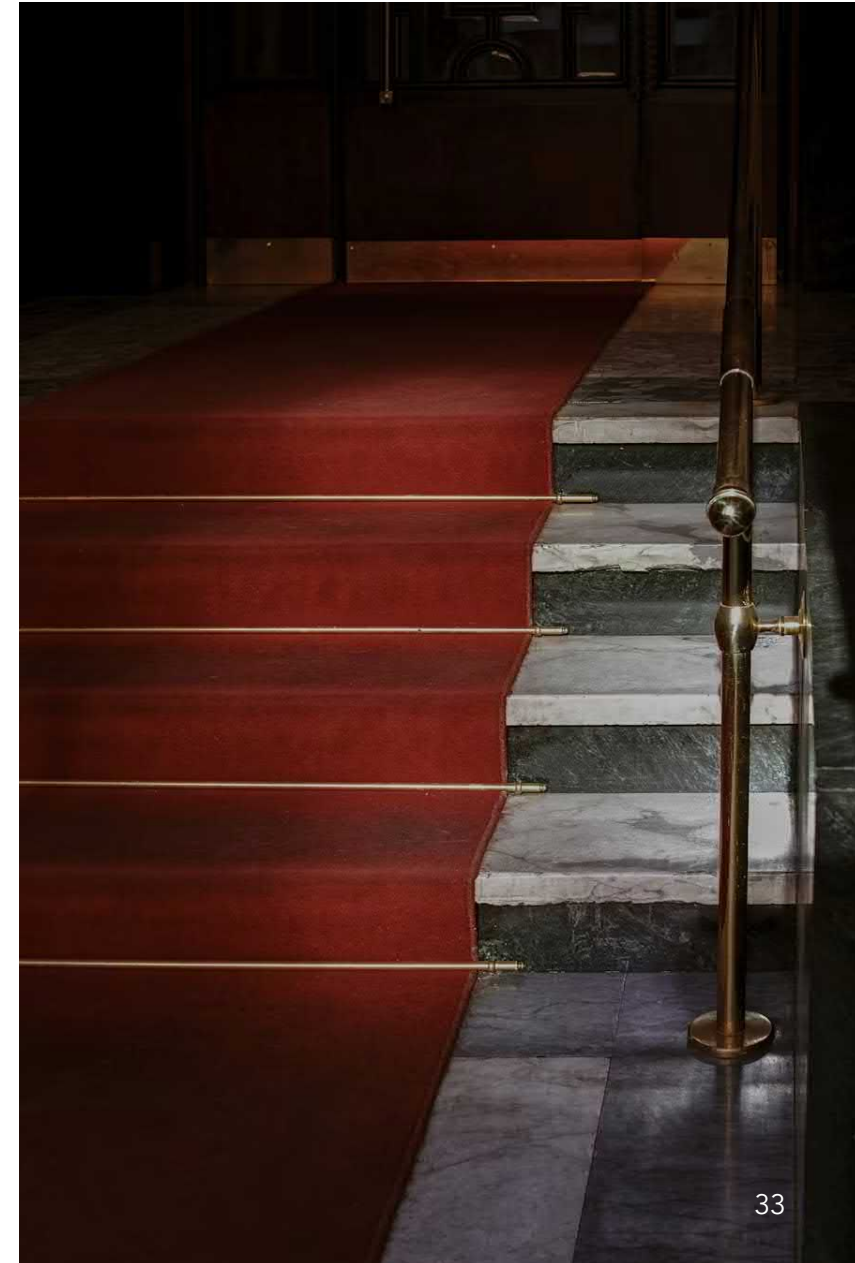
📌 Utiliser des transitions

Il faut pouvoir suivre l'enchaînement de vos idées.

Ne pas hésiter à

- ✓ numéroter ses points,
- ✓ poser une question : « pourquoi... »,
- ✓ utiliser des grosses ficelles comme « j'en viens au 2nd point », « je vais vous expliquer dans un premier temps »...

Ces formules rythment le discours et vous apportent de la confiance et des respirations.



Illustrer ses propos

Pour rendre le discours vivant et concret

 fameux « storytelling » : raconter une histoire permet de faire comprendre un concept et de marquer les esprits.

Impératif : courts et compréhensibles par tous :

-  anecdote personnelle,
-  expérience professionnelle,
-  référence littéraire,
-  citation d'une figure reconnue de votre secteur d'activité,
-  ...



argumentez !

Le « Voilà pourquoi j'ai raison... »

① Déroulez vos arguments les plus forts en début et en fin de démonstration. Si vous commencez par des arguments faibles, l'auditoire décroche. Si vous finissez par des arguments faibles, vous ne convaincrez pas.

② Qualifiez vos arguments : écologique, économique, esthétique, sociologique....

« Je suis favorable au vaccin pour 3 raisons : une raison médicale pour éviter de développer une forme grave de covid, une raison éthique, par cet acte je diminue les risques d'intégrer un service de réanimation et d'encombrer les hôpitaux et économique pour éviter couvre-feu et confinement qui nuisent aux échanges commerciaux. »



la réfutation

Pas forcément utile dans toutes les prises de parole.
Celui qui demande le plus de préparation.

Il s'agit de **démontrer qu'on a raison en démontrant que l'adversaire a tort.**

➡ se mettre dans l'esprit de son contradicteur pour imaginer ses arguments et mieux les contrer.

« Machin vous dira que... mais c'est un argument qui ne tient pas debout car... »



conclusion

📌 Résumé et synthèse

- ✓ Recentrer les idées principales abordées
- ✓ Soyez synthétique, phrases courtes, + ressortir votre argument principal.
- ✓ clote votre prise de parole en ne laissant aucun doute à votre auditoire que c'est terminé.
(Pas de « voilà » ou de « c'est tout »)

📌 Ouverture ou « call to action »

Proposez une suite, une action à entreprendre ou une réflexion



support visuel

Si vous projeter votre présentation pendant votre prise de parole :

- 🚫 ne lisez pas vos slides
- 🚫 ne surchargez pas de textes

Pour garder l'attention, on peut s'aider

- 📌 de notes
- 📌 d'un plan détaillé
- 📌 d'une mind map

Rappel : si vous cherchez vos mots, posez un silence pour réfléchir.

L'auditoire sera reconnaissant d'avoir pris le risque de rester en prise direct avec lui en improvisant, plutôt que d'avoir joué la sécurité avec une lecture.



répétition

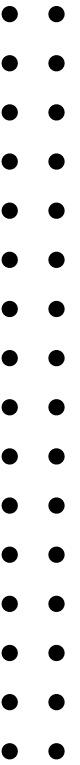
Répétez vos interventions !

Pourquoi ?

- ✓ Contrôlez le temps
- ✓ Retenez les points essentiels
- ✓ Facilitez votre capacité d'improvisation

Et bénéfice suprême ➡ vous maîtriserez un peu mieux votre stress !





le vocabulaire

soyez synthétique

Règle des 3C

Court

Clair

Concret

Posez **des éléments de langage**

- 📌 vocabulaire choisi : auditoire pro ou patients ?
- 📌 présentations synthétiques des messages,
- ➡ vous ouvre à toutes formes d'improvisation.

Comme pour une interview filmée, incluse dans un sujet d'actualité avec une intervention après montage durera 1 à 1'30 et parfois seules 10 à 30 secondes.

➡ **Privilégiez l'utilisation de phrases courtes.**



les bons mots

Environ **60 000** mots dans la langue française.
+ 100 chaque année dans le dictionnaire.

5 000 mots pour s'exprimer.

Les variations de niveau de langage tiennent bien souvent aux catégories sociales mais aussi au niveau culturel et bien sûr à l'attrait personnel pour la langue.

300 mots, il est possible de s'exprimer sur un plan strictement pratico-pratique.

➡ **L'essentiel peut se dire en 600 mots.**

Les mots **précisent la pensée**,
vous aident à **vous faire comprendre**,
évitent les malentendus
et peuvent aussi **maintenir l'attention**.



Chasse aux tics de langage :

Du coup

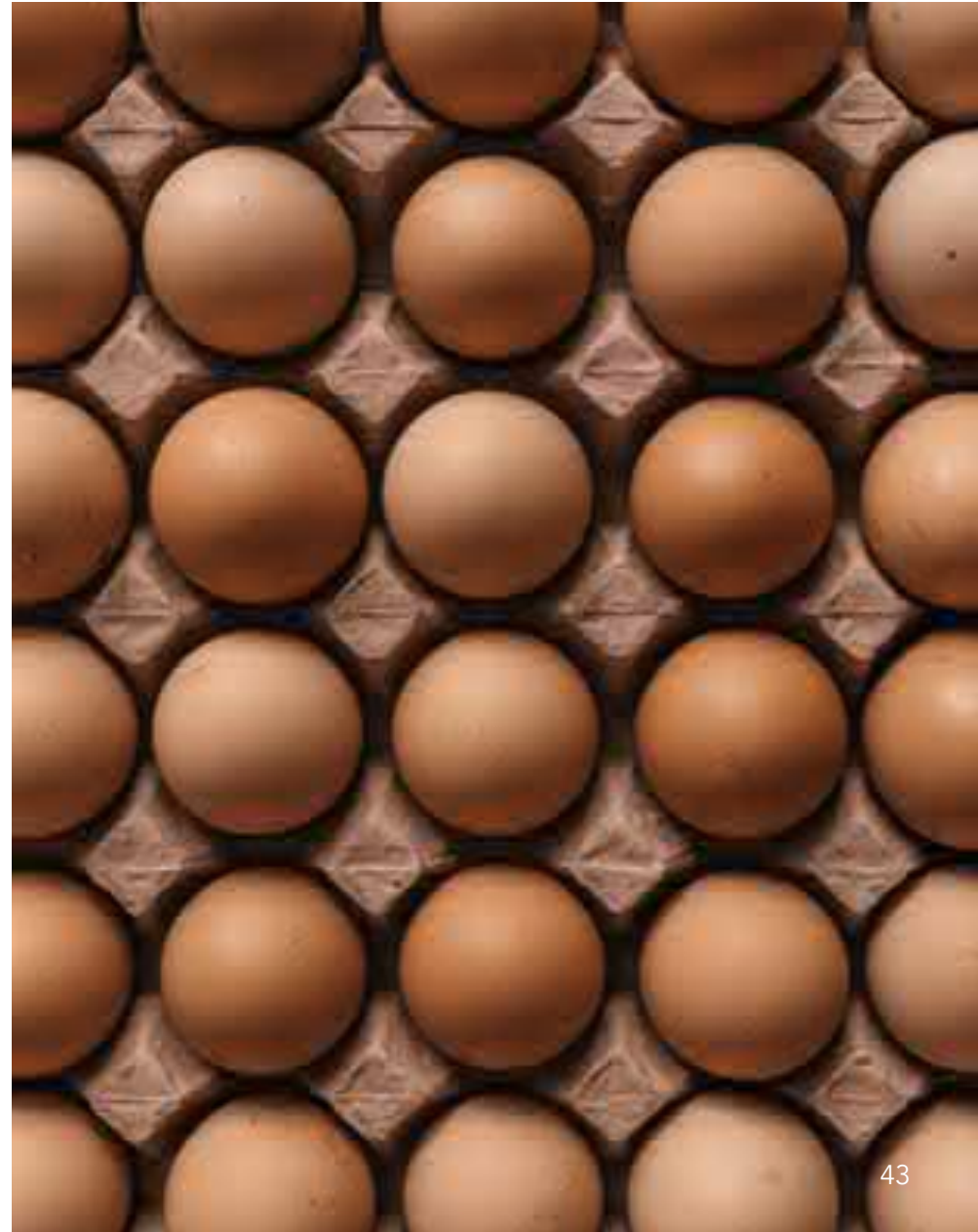
Carrément

En fait

...

Et le « Euh » qui meuble les silences.

Petit exercice : bannir les verbes « être », « avoir » et
« faire » en utilisant des synonymes .



Synonymes de faire				
être	accomplir	accoucher	accoupler	accoutumer
acquiescer	écire	action	édifier	adresser
égaler	agir	aider	élaborer	élever
allouer	allure	élucubrer	amasser	épauler
apprêter	appuyer	équivaloir	art	asiquer
établir	attirer	attraper	étudier	évacuer
évaluer	avoir	bûcher	bâir	brûler
célébrer	causer	changer	charger	chercher
châsser	chier	chipper	choper	clier
coûter	commettre	comportement	composer	confectionner
consommer	constituer	construire	contenir	contrefaire
convertir	coter	couper	courir	couvrir
créer	crotter	cueillir	cuire	cultiver
débiter	décider	défectuer	dégrossir	dérober
détailler	déterminer	dévoier	dessiner	devenir
dire	donner	dresser	duper	durer
effectuer	embobiner	enfanter	engendrer	entortiller
entreprendre	entretenir	exécuter	exercer	expérience
extorquer	façon	façonner	fêter	fabriquer
facture	faire	faire naître	familiariser	farder
faucher	ficher	figurer	fonder	forger
former	fournir	foudre	frotter	frotter
gagner	genre	goupiller	habiller	imiter
importer	imposer	impressionner	instaurer	insituer
instruire	intenter	interpréter	jager	jouer
lâcher	l'amour	laver	lever	lustrer
manière	manufacturer	métamorphoser	méter	mesurer
mettre bas	mijoter	modeller	monter	nettoyer
nommer	observer	obtenir	occasionner	omettre
opérer	paraître	parcourir	parfaire	peigner
persécuter	peser	plocher	piquer	pisser
plier	polir	pondre	potasser	pousser
préparer	prétendre	pratique	pratiquer	prendre
procéder	procréer	procurer	produire	proférer
prononcer	prospector	provoquer	publier	réaliser
récolter	recourir	ramasser	ranger	répliquer
répondre	réussir	refaire	remplir	remporter
rendre	représenter	reproduire	s'acquiescer	s'adonner
séduire	s'appuyer	satisfaire	savoir-faire	se cotiner
se livrer	se mêler	semer	s'employer	se permettre
se prendre	servir	sillonner	simuler	singer
s'occuper	sortir	soulever	soutirer	style
susciter	technique	tenir	tirer	tracer
trailer	transformer	transmuer	travailler	utiner
user	usiner	valoir	vendre	

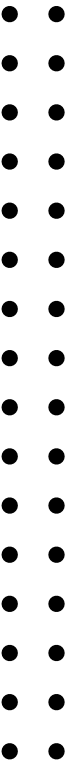
Synonymes de être				
abstraction	accomplir	achever	âme	appartenir
état	avoir l	avoir l'existence	condition	conscience
consister	constituer	créature	demeurer	devenir
entité	esprit	essence	existence	exister
faire	figurer	former	homme	humain
individu	loger	manquer	mortel	naissance
origine	personnalité	personne	provenir	réaliser
réalité	régner	rang	résider	représenter
se comporter	se montrer	se porter	se rencontrer	se sentir
se tenir	se trouver	se voir	souche	subsister
substance	tenir	trouver	type	vie
ulture	voir			

Synonymes de avoir				
être pourvu	acheter	acquérir	actif	argent
attraper	baiser	bénéfice	bénéficiair	battre
berner	bien	biens	capital	capturer
compte	conquérir	contenir	crédit	détenir
disposer	duper	empaumer	empiler	enjôler
entourlouper	entuber	exister	faire	faire marcher
feinter	ficher dedans	fortune	garder	jouir
l'emporter	mener	mesurer	mettre dedans	obtenir
occuper	offrir	pigeonner	porter	posséder
possession	présenter	prendre	propriété	rappeler
recevoir	recueillir	refaire	remporter	renfermer
ressembler	ressentir	ressource	rester	rouler
séduire	se procurer	solde créditeur	tenir	tenir de
tomber	triompher	tromper	trouver	tuer

« DU COUP ! » 🤔

Traductions pratiques Québec-France

	
Ainsi	Du coup
Donc	Du coup
Alors	Du coup
Tout à coup	Du coup
Soudainement	Du coup
En conclusion	Du coup
Si je comprends bien	Du coup
Ce qui fait que	Du coup
Conséquemment	Du coup
,	Du coup
Du coup	Alors donc du coup



la persuasion

ce n'est pas fini...

Suite à une prise de parole, vous pouvez être confrontés à une séance de questions réponses.

Comment convaincre les plus sceptiques ?



l'empathie

Prendre en compte l'histoire, l'éducation, les valeurs de votre interlocuteur.

🚫 à ne pas faire

Ne répondez pas de façon épidermique, prenez le temps.

N'alignez pas à la suite tous vos arguments.

Ne chercher pas à avoir raison à tout prix.

Ne jugez pas.

Ne coupez pas la parole.



✓ **vous pouvez**

Vous mettre en situation d'accepter un point de vue différent.

Vous n'avez pas besoin d'être d'accord pour comprendre.

Vous pouvez reformuler pour initier une discussion apaisée et constructive.

Essayer de susciter l'émotion de l'autre si cela est approprié.

➡ **NE PAS DONNER SON AVIS FRONTALEMENT, ÉCOUTER**

« Pourquoi est-ce important pour vous que... »

« Qu'est-ce qui vous emmène à penser cela ? »



le cadrage

Être factuel sans biais émotionnel, s'extraire du prisme par lequel nous avons l'habitude de voir le monde.

✅ Pour présenter vos idées de façon convaincante :

- 📌 confirmer la vision du monde de l'autre et insister sur ce qui est important pour lui,
- 📌 rester conforme à la réalité : ne jamais mentir,
- 📌 être « bénéfique » à son interlocuteur.

➡ COMMENT ?

Sélectionner les informations qui comptent pour lui

Mettre en avant ces informations

Écarter les éléments secondaires ou contre-productifs pour recentrer la discussion.

En bref, trouvez le bon angle



activez la réciprocité

Faire le premier pas, donner le premier pour recevoir ensuite.

🚫 ne pas

Attendre un retour immédiat, vous n'êtes pas en position de transaction.

Refuser la prise de risque

Être avare d'écoute et de considération

✅ vous pouvez

Mettre votre égo de côté

Créer des opportunités inattendues



à vous de jouer

Besoin de duos pour débattre d'un des sujets suivants, au choix :

Vous êtes pour ou contre :

- 📌 raser la Tour Bretagne à Nantes
- 📌 le remplacement des taxis et Uber par des calèches en ville
- 📌 un chat c'est mieux qu'un chien
- 📌 les claquettes chaussettes
- 📌 remplacer le café par de la chicorée
- 📌 le retour des cabines téléphonique
- 📌 autre...

Choisissez un sujet,
décidez de qui est pour et qui est contre
et venez improviser un débat, avec empathie, des arguments, de la conviction et des sourires.



en bref

📌 préparez-vous !

📌 partagez l'objectif de votre prise de parole

📌 structurez votre intervention

📌 prêtez attention au débit, aux silences, regardez et respirez !

📌 soyez à l'écoute et ouvert à la contradiction

➡ ne mettez pas la barre trop haute, conservez votre personnalité et tout se passera bien !

Avez-vous des questions ?

edy
laurence

laurenceedy@gmail.com

06 63 06 26 11



Photos :copyright www.unsplash.com