

La prise de parole en public - Un aperçu

On s'imagine que la prise de parole en public se fait devant une foule. Pourtant, le public en question peut être composé d'une seule personne. Ainsi, il est presque impossible de ne jamais avoir à le faire, surtout si vous êtes un dirigeant d'entreprise. Rassurez-vous ! Il existe plusieurs conseils pour faire une allocution digne des grands orateurs de ce monde.

Quelques trucs du métier :

1- La préparation

Se préparer ne veut pas dire apprendre par cœur, mais prévoir les pauses au bon moment, structurer son texte, choisir les bons termes. Tout comme les personnalités publiques, vous pouvez vous entourer d'une équipe d'experts pour la rédaction de votre discours. *BEAUDOIN relations publiques* se fait un plaisir d'accompagner les gens dans leur processus de prises de parole.

2- Le crayon est votre meilleur ami

Beaucoup d'éléments peuvent changer à la dernière minute. Il est donc important d'avoir un crayon à portée de main afin d'annoter son texte, et ce, jusqu'au moment de faire son discours.

3- Ne jamais tenir pour acquise votre mémoire

Même si cela peut sembler banal, il est important d'écrire les détails que nous connaissons bien, comme les noms de nos collègues, par exemple. En cas de blanc (et Dieu sait que nous pouvons presque oublier notre propre nom dans ces situations-là!), nous n'avons qu'à baisser les yeux, l'air de rien.

4- Prendre conscience de son non-verbal

Puisque les humains regardent avant d'entendre, la posture, la gestuelle et le regard sont des détails très importants. Cependant, nous ne pouvons pas corriger quelque chose dont nous n'avons pas conscience. Ainsi, il est conseillé de se filmer et de se regarder afin de connaître les détails à améliorer. Attention! Il faut bien doser le contrôle du non-verbal, car il ne faut pas avoir l'air d'un robot.

5- Ne pas avoir peur des silences

L'auditoire ne sait pas de quoi on va lui parler. C'est pourquoi laisser des pauses permet à celui-ci de bien « digérer » l'information qu'il a entendue. Il n'est donc pas interdit de prendre une gorgée d'eau durant la présentation, bien au contraire! En général, s'autoriser une pause montre que l'orateur a confiance en lui et qu'il est en contrôle.

6- Apprendre à gérer son stress

Il faut respirer avant et pendant l'allocution, et bien le faire. Les expirations sont tout aussi importantes que les inspirations.

Il ne faut surtout pas hésiter à faire sortir le stress de son corps. Bouger avant de monter sur scène pour dépenser le surplus d'énergie aide à devenir plus calme par la suite. De plus, avant une longue prise de parole, il faut étirer les muscles du visage qui ne sont pas habitués à être sollicités aussi longtemps. La prononciation sera bien meilleure.

Durant l'allocution, il ne faut surtout pas se concentrer sur les catalyseurs négatifs, mais plutôt sur les positifs. Identifier des personnes qui sont intéressées à ce que vous dites, vous redonnera confiance et vous aidera à diminuer votre stress.

7- Mettre les choses en perspective

Livrer un discours, même si c'est une grande source de stress pour plusieurs, n'est pas une question de vie ou de mort. On veut tous être parfait sur scène, mais au final, les gens ne veulent voir qu'un être humain. Il faut donc accepter le fait que nous ne sommes pas parfaits et ne pas se laisser distraire par les petits accrochages qui peuvent survenir.

8- Se pratiquer

Eh oui, la prise de parole en public, c'est une compétence qui s'apprend... et se perd. Il est important de profiter des occasions qui nous permettent de s'exprimer. Plus on fait quelque chose souvent, moins il y a d'angoisse et plus ça devient naturel.

Bref, il faut retenir que la prise de parole en public, ça s'apprend! Cet article n'est qu'un bref aperçu de tous les conseils possibles pour s'améliorer et surtout pour en arriver à avoir du plaisir à s'exprimer en public. Pour en savoir davantage, *BEAUDOIN relations publiques* offre la formation « Parler en public : domestiquez la bête ».