



# Communication orale : une situation délicate

- Situations diverses : activité professionnelle ou privée
- La communication orale un réel défi
- les outils et comportements nécessaires pour préparer, organiser, encadrer efficacement la communication orale



# Le savoir être ou le comportement

« La porte du changement s'ouvre de l'intérieur »

Jacques CHAIZE-

- Des techniques pratiques et règles pratiques
- Un état d'esprit : un savoir être, un comportement



# Mon pire ennemi ?

- le trac : un réflexe naturel de défense
- le trac, c'est la peur d'avoir peur
- Solution : se mettre en perspective d'agir
  - Préparer consciencieusement
  - Répéter et le plus souvent



# La confiance en soi

- J'y arriverai
- Parler est un sport
- Un préalable : renforcer l'estime de soi (sans dérive)
- Correspondre à sa propre image



# Susciter l'adhésion

« parler est un besoin , écouter est un art » Goethe

- Respecter ses interlocuteurs ( la considération, les égards, l'attention, l'observation, le tact..)
- Le choix des mots (clairs, accessibles, commodes, déchiffrables..)



# Maîtriser sa communication orale

- Planifier la communication : une série de PPO (les points de passage obligés)
- Pourquoi je m'exprime ?
- Comment faire ?
- Juger et évaluer

# La stratégie de communication

- Travailler son intervention
- Défricher avant et non pendant
- Organiser : déterminer et hiérarchiser ses buts
- Se mettre en condition : réduire le champs d'incertitudes
- S'entraîner et répéter
- Persévérer
- Tirer parti de ses échecs
- Se former à la parole (on est pas bon par hasard)



# Des techniques

- L'encadrement du contenu
- Tenir compte du public (qui, pourquoi, attentes..)
- Tenir compte de ses objectifs
- Tenir compte de l'environnement et des circonstances





## suite

- Le contenant : mettre en forme la parole :
- Outils de construction
  - par cœur ou notes ?
  - La longueur : le respect du temps
  - Quel est le « bon plan » ?
    - Arranger, assembler, associer, charpenter, combiner, composer un ensemble, constituer, construire, disposer, structurer



# Les outils autour du verbe

- La voix
- La diction
- Le débit
- L'articulation
- La ponctuation et les liaisons



# Les outils d'expression de la personne

- L'apparence
- Les gestes
- Le regard
- Le moment et le lieu



## Quelques conseils

- Laissez la liberté à vos mains de s'exprimer : conservez vos mains devant vous, en ouverture.
- Faites des gestes hauts, des gestes assumés, c'est-à-dire au-dessus du coude. (Évitez les attitudes de compensations que sont les mains dans le dos ou les bras croisés)



# suite

- Le sourire est un signe d'ouverture et de disponibilité
- Le sourire pour Soi : le corps starter de l'émotion, vous pouvez décider de votre humeur, choisissez d'être gai.
- Le sourire pour le public : l'humeur possède la particularité de déteindre sur votre interlocuteur, vous l'avez sûrement constaté, et cela s'appelle l'empathie.
- Profitez-en pour lui insuffler une humeur positive. Il n'en sera que mieux disposé à votre égard.



## Le spectacle c'est moi,

- " Le spectacle c'est Moi " est un concept élaboré par le Studio Pygmalion.
- Donner une bonne image de soi est une étape décisive..
- Vous êtes le vecteur du discours.
- Votre présence est une valeur ajoutée, ne vous cachez pas derrière votre texte ou derrière vos transparents

# A vous de parler

- Réflexion sur affirmation de soi et maîtrise de Soi
- Essayer de retenir le souffle et le débit pendant la prise de parole
- Parler pour dire quelque chose
  - Un langage efficace
  - Un langage simple
- Un langage simple, avec des phrases courtes, est toujours plus efficace.
- Une phrase courte : une phrase d'environ douze mots.  
( Elle a un sujet, un verbe et un complément. Un langage simple est un langage compris par tous, même par les non-initiés),