



# La prise de parole en public



**Journée des conférences  
Congrès 2019 de la FPFQ**

**Présentée par Josée Lalande**

# La peur de parler en public



# La peur de parler en public est-elle réelle?

Les autres peurs communes....



# Quatre façons de gérer la peur

1. Se sauver
2. Figer
3. Crier, paniquer
4. L'affronter

Laquelle utilisez-vous face à la peur de parler en public?



# Par où commencer?

1. Reconnaître cette peur de parler en public
2. Identifier les sources, les causes
3. Dédramatiser
4. Se faire confiance
5. Se préparer à y faire face, ne pas la fuir



# La préparation, un gage de succès

## Avant la prise de parole

1. Bien définir le sujet de notre prise de parole
2. Connaître l'objectif de la présentation
3. Connaître son public, son auditoire
4. Demander le temps alloué
5. Rédiger les grandes lignes du sujet, structurer les infos
6. Utiliser des termes clairs et des phrases concises
7. Faire une liste à puces du contenu sur un carton ou dans un visuel pour l'écran
8. Répéter la présentation à haute voix, debout et avec un débit moyen, plusieurs fois et plusieurs jours avant
9. Se chronométrer et respecter le temps alloué
10. Prévoir une période de questions et les questions qu'on pourrait vous poser
11. Se préparer mentalement à la réussite de votre présentation et à la vision d'un auditoire conquis
12. Limiter la surcharge de travail avant votre présentation, soyez reposé
13. Apprendre la respiration ventrale, celle avec le diaphragme



# Se donner des outils et techniques

## Durant la prise de parole

1. Se gonfler à bloc (pensées positives, visualisation de réussite)
2. S'ancrer au sol, respirer avec le ventre, se détendre, éliminer le stress, avoir la position du gagnant
3. Se présenter devant l'auditoire, laisser l'auditoire vous apprivoiser
4. Débuter de belle façon pour capter l'attention
5. Sourire, avoir un visage sympathique
6. Avoir une présentation structurée, un message clair, simple et concis
7. Parler fort (sans crier), à un débit moyen, en articulant bien, en modulant votre voix et en étant convaincant
8. Limiter les mots bêquilles, les mots tuteurs
9. Faire des pauses, respirer, réduire le stress au besoin
10. Maintenir l'attention avec une gestuelle variée, le regard et des interactions
11. S'hydrater durant la présentation
12. Contrer les pannes d'idées
13. Gérer les participants dérangeants
14. Conclure en faisant un bon résumé
15. Répondre aux questions de l'auditoire



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

1. Se gonfler à bloc (pensées positives, visualisation de la réussite)



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

2. S'ancrer au sol, respirer avec le ventre, se détendre, éliminer le stress, avoir la position du gagnant



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

3. Se présenter devant l'auditoire, laisser l'auditoire vous apprivoiser



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

4. Débuter de belle façon pour capter l'attention



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

5. Sourire, avoir un visage sympathique



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

6. Avoir une présentation structurée, un message clair, simple et concis



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

7. Parler fort (sans crier), à un débit moyen, en articulant bien, en modulant votre voix et en étant convaincant



# Se donner des outils et techniques

## Durant la prise de parole

8. Limiter les mots bêquilles, les mots tuteurs



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

9. Faire des pauses, respirer, réduire le stress au besoin



# Se donner des outils et techniques

## Durant la prise de parole

Exercice pour respirer aux virgules et aux points

Le **rêve** est une « disposition de l'esprit généralement nocturne, survenant au cours du sommeil, et qui procure à l'individu éveillé des souvenirs nommés eux aussi rêves ». Au cours de l'histoire et des civilisations, le rêve a été un moyen de s'affranchir du temps et de l'espace ordinaire, pour accéder au surnaturel, aux ancêtres, au divin, ou encore comme un moyen de guérison, de connaissance et de révélation.

# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

10. Maintenir l'attention avec une gestuelle variée, le regard et des interactions



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

11. S'hydrater durant la présentation



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

### **12. Contrer les pannes d'idées**



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant de la prise de parole**

### **13. Gérer les participants dérangeants**



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

14. Conclure en faisant un bon résumé



# **Se donner des outils et techniques**

## **Durant la prise de parole**

15. Répondre aux questions de l'auditoire



# **La force du message**

## **Le contenant et le contenu**

Le contenant et le contenu doivent travailler ensemble, être indissociables.



# **La force du message**

## **Le contenant**

Vous êtes le contenant, le support,  
l'émetteur.

Comment être un contenant solide, à  
toutes épreuves?

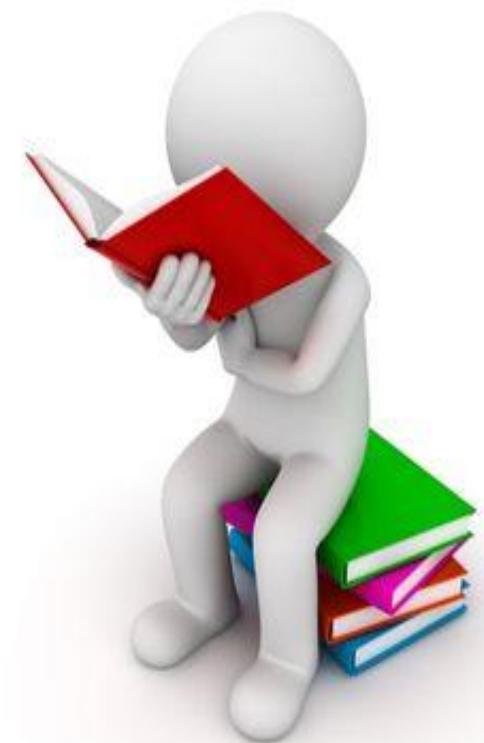


# La force du message

## Le contenu

Vous dites des mots, vous transmettez un message.

Comment avoir un contenu percutant?



# **Exercice – Raconter une histoire (impro sans structure)**



# Exercice – Raconter une histoire (impro avec structure)



# Devenir un bon orateur, ça s'apprend



# **Vous avez retenu quoi de la formation?**



# Merci!

