

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

# 10 ASTUCES POUR ELIMINER LE STRESS DE L'EQUATION



# **Sommaire**

Introduction

Portez votre attention sur vos pensées

Focalisez-vous sur votre préparation

Mettez-vous à la place de votre auditoire

Pratiquez la visualisation

Apprenez par cœur le début de votre intervention

Respirez

Arrivez dans la salle en avance

Souriez

Armez-vous d'un « pense-bête »

Donnez la parole

# **Introduction**

Prendre la parole en public peut être génératrice de peur, d'angoisses, de doutes. Si certains se sentent à l'aise pour pratiquer cet exercice, d'autres sont instantanément envahis par la seule pensée de se retrouver devant un auditoire, quel qu'il soit...

Pour ceux qui éprouvent des difficultés rien qu'en réfléchissant à cette idée, j'ai rassemblé un ensemble d'astuces qui peuvent faciliter grandement les choses.

Vous souhaitez vous lancer ? Vous êtes obligés de le faire dans le cadre de votre travail ? Vous trouverez ici 10 fiches pratiques reprenant 10 astuces qui vous faciliteront la vie.

Ces fiches peuvent être utilisées de deux façons :

- Vous pouvez lire l'ensemble des informations d'un seul coup de la première à la dernière page,
- Vous pouvez aussi étaler la lecture de ces fiches sur 10 jours : une fiche par jour afin de vous aider dans votre préparation.

Je vous souhaite une bonne lecture !

Hervé

## Astuce 1

### **Portez votre attention sur vos pensées**



**Vous devez prendre la parole en public et il vous suffit d'y penser pour ressentir de l'angoisse ?**

Toutes vos peurs, vos angoisses, vos appréhensions de toutes sortes viennent de vos pensées. Vous imaginez qu'il est difficile de vous présenter devant une salle remplie de monde... Vous vous imaginez ne pas avoir les capacités suffisantes, ne pas être suffisamment intéressant...

Vos pensées peuvent être contrôlées ! Ne les subissez plus !

**Prenez la décision de voir les choses autrement et commencez par imaginer l'événement du côté positif !**

Imaginez qu'il vous sera facile de faire une très bonne présentation du sujet concerné. Imaginez que vous avez toutes les qualités nécessaires et que vous réussirez votre intervention car vous serez tellement bien préparé, qu'il ne pourra pas en être autrement...

**Regardez les deux photos présentées : dans quel lieu préférez-vous imaginer vos prochaines vacances ?**

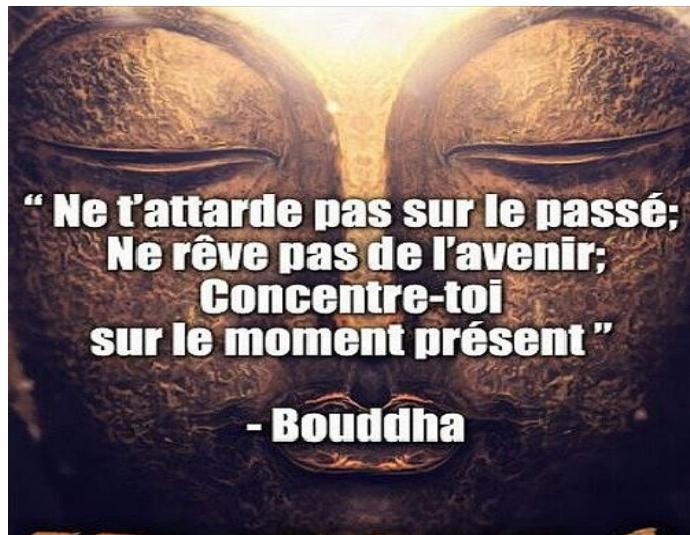
Sachez que toutes vos pensées influent sur la qualité de votre état d'esprit. Si vos pensées sont négatives, votre état d'esprit vous proposera une approche négative des évènements. Si vos pensées sont positives, vous « boosterez » votre mental du côté positif...

**C'est à vous de décider !**

Alors... Que décidez-vous ?

## Astuce 2

# Focalisez-vous sur votre préparation



**Pour vous aider à lutter contre vos pensées parasites, concentrez-vous mentalement sur votre préparation !**

Penser à votre sujet vous aidera à balayer vos mauvaises pensées... Concentrez-vous sur l'objectif de votre future intervention et sur les moyens de l'atteindre. Focalisez-vous sur votre tâche et pensez à un plan, aux différents messages que vous devrez transmettre à votre auditoire.

## Faites de cet événement votre priorité n°1

Pensez à la durée de la présentation et à la manière avec laquelle vous allez la gérer... Etablissez votre programme : brève introduction, 1ere partie pour présenter le premier message, 2eme partie pour le second message et dernière partie pour le troisième message à faire passer (limitez vous à 3 parties car c'est le maximum que les invités retiendront)...

**Réfléchissez à ces 3 parties et pensez de manière simple au contenu que vous apporterez**

Contentez-vous d'y penser de plus en plus précisément et restez-en là. Prenez des notes pour garder une trace de vos réflexions constructives, mais ne faites rien de plus...

### Astuce 3

## **Mettez-vous à la place de votre auditoire**



## **Imaginez-vous à la place de votre public... Quelles seraient vos attentes ?**

Vous avez sûrement déjà participé à des réunions, des séminaires... Quel était votre état d'esprit ? Qu'y faisiez-vous ? Preniez-vous des notes ? Etiez-vous à l'écoute ? Se mettre à la place de vos invités vous aidera à ajuster votre programme, votre plan... Vous comprendrez mieux comment amener votre discours...

**Vous êtes invité à votre propre présentation... Vous connaissez les thèmes qui seront abordés. Quelles seront vos attentes ?**

Le déroulé de votre future intervention se fait de plus en plus précis. A force d'y penser, les choses deviennent de plus en plus claires pour vous. A force de penser à votre programme, celui-ci vous vient automatiquement de façon de plus en plus structurée...

**Prenez de plus en plus de notes et peaufinez vos connaissances... Sont-elles suffisantes ? Si c'est le cas, écrivez le programme et vos idées sur une feuille.**

Ecrivez votre plan et relisez le, le plus souvent possible. Ajoutez-y des détails que vous jugerez intéressants. Lisez le encore et encore... Jusqu'à en connaître le déroulé, que vous avez établi, à la perfection...

## Astuce 4

# Pratiquez la visualisation



**Imaginez votre réussite,  
Imaginez que votre intervention est un succès ! Imaginez  
votre bien-être après avoir atteint votre objectif**

Imaginez la joie que vous ressentirez une fois ce moment passé et réussi. Imaginer ce moment de manière positive alimentera votre mental de pensées positives. Sachez que des pensées positives attireront d'autres pensées positives.

Elles valoriseront tout le travail que vous avez déjà effectué.

**Votre réussite ne fait plus aucun doute car votre préparation est sans faille.**

Le fait de maîtriser votre sujet vous permettra de mettre vos doutes au placard. Il vous reste maintenant à préparer le jour J, car le stress essaiera de refaire surface juste avant votre prestation.

Ne lui laissez aucune chance !

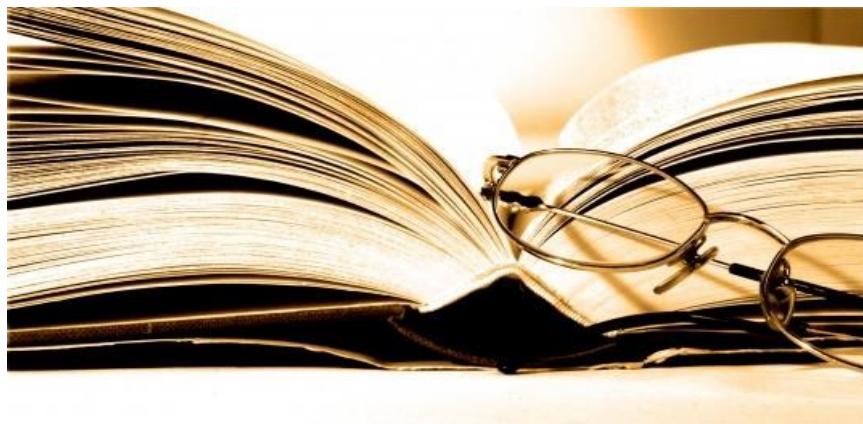
**N'oubliez jamais de penser à votre succès**

Vos pensées positives ne doivent plus vous quitter. Vous verrez bien sûr, de temps en temps, vos peurs et vos angoisses ressurgir... Elles essaieront de vous faire douter.

Refusez-les ! Dites leur STOP ! et remplacez-les par vos pensées positives de succès...

## Astuce 5

# **Apprenez par cœur le début de votre intervention**



## **Apprenez par cœur votre introduction pour commencer votre intervention en automatique**

Apprendre par cœur le début de votre intervention vous rassurera en moins de temps qu'il en faut pour le dire. Vous n'aurez nul besoin de réfléchir ou d'improviser. Le début de votre prestation se fera sur le mode automatique.

### **C'est une solution imparable contre le stress du moment**

C'est bien connu ! le stress, l'appréhension ou toute autre moment de doute interviennent uniquement avant et au début de l'événement.

Une fois lancé, vos peurs prendront la porte sans demander leur reste !

Comme votre lancement se fera sans réfléchir sur votre contenu, vous pouvez déjà dire au revoir à vos angoisses !

### **Si un doute subsiste, enfoncez le clou avec l'astuce 6**

## Astuce 6

# Respirez



**Isolez-vous et respirez à fond !  
Inspirez fort pendant 4 secondes  
Expirer pendant 4 secondes**

Rien de tel qu'une bonne respiration profonde pour vous sentir bien. C'est bien là l'essentiel : vous sentir bien...

**Décomposez votre respiration. D'abord l'inspiration puis l'expiration.**

Inspirez lentement pendant 4 secondes. Bloquez l'inspiration pendant 1 seconde puis expirez lentement pendant 4 secondes... Répétez ce cycle au moins 3 fois.

Si votre tête se met à « tourner », reprenez votre respiration normale...  
Puis recommencez...

**Faites gonfler votre ventre**

Respirer en faisant gonfler et dégonfler votre ventre est une manière idéale et très efficace de respirer. Essayez en répétant le cycle vu ci-dessus !

## Astuce 7

### **Arrivez dans la salle en avance**



**Si cela est possible, rendez-vous dans la salle dédiée à l'évènement quand celle-ci est encore vide**

Voir la salle vide vous permettra de vous appropier les lieux et de vous y voir à l'avance. Tout votre travail sur vos pensées se renforcera car vous aurez les détails de l'environnement.

**Vous pourrez vous préparer et installer votre matériel en toute tranquillité**

Se préparer à l'avance enlèvera tout imprévu (ordinateur qui ne démarre pas, vidéo projecteur déréglé, absence du matériel demandé)... Arriver en avance permet de prévoir les problématiques de dernière minute... Vous aurez donc le temps de traiter les éventuels soucis sans stress supplémentaire.

**Arriver en avance, c'est se donner la possibilité d'accueillir chacun des participants de manière personnalisée**

**Votre auditoire appréciera beaucoup cet accueil et favorisera la qualité de son écoute pendant votre prestation.**

## Astuce 8

### Souriez



### **You y êtes ! Tous les ingrédients sont là**

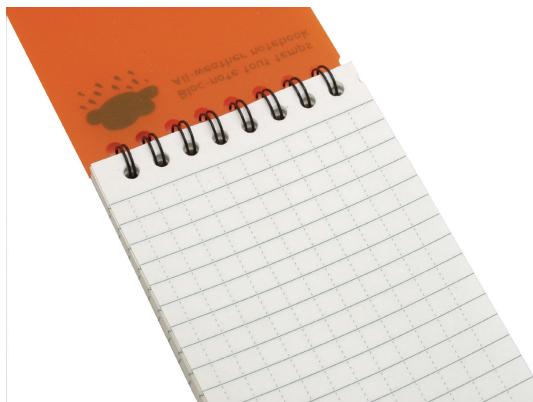
Vous êtes prêt, vous vous sentez bien, vous avez pu accueillir vos participants, vous êtes motivé... il ne reste plus qu'un ingrédient à utiliser pendant votre présentation.

### **SOURIEZ !**

Inutile de préciser les divers avantages que procure le sourire. Il favorise votre bien être, celui de votre auditoire. Le sourire est aussi contagieux ; il se communique instantanément aux autres...

## Astuce 9

### Armez-vous d'un "pense-bête"



Cette astuce vous sera bien utile pour éliminer vos peurs d'oublier une partie de votre discours.

Notez sur une fiche des mots clefs reprenant les différentes parties de votre intervention et les différents thèmes que vous souhaitez aborder avec votre public. Reportez-y aussi des mots représentant les messages que vous désirez transmettre.

Si vous bénéficiez de la présence d'un « paperboard », Vous pouvez également y reporter votre plan et y insérer des annotations au crayon de papier fin. Sachez que ces annotations ne seront pas vues par vos invités.

#### **Tous ces repères seront rassurants pour vous**

Si une personne du public intervient pour prendre la parole et vous questionner pour en savoir davantage sur un point particulier, vous devrez vous écarter de votre trame pour apporter une réponse. Ces repères vous permettront de reprendre ensuite là où vous en étiez, avec facilité.

## Astuce 10

### Donnez la parole !



Si vous êtes en présence d'un groupe relativement petit (maximum 30 personnes), n'hésitez pas à donner la parole à vos invités. Vous créerez un moment interactif qui sera très apprécié.

#### **Prévoyez du temps pour permettre à votre public de s'exprimer**

Si vous en avez prévu, annoncez-le dès le début ! Cela rassurera vos convives. Si vous souhaitez d'abord faire un exposé complet et donner de la place aux questions à la fin, annoncez-le aussi.

Le principe à comprendre ici est qu'un moment interactif sera toujours plus bénéfique qu'un monologue de votre part. En effet, un auditeur passif finit toujours par « décrocher » et s'ennuyer !

#### **Donner la parole vous permet de reprendre vos esprits et votre souffle !**

C'est un point à ne pas oublier. Si vous en ressentez le besoin, quelle qu'en soit la raison, appuyez-vous sur le groupe ! Si ce dernier vous pose une question, vous pouvez aussi solliciter le public pour voir si une personne détient la réponse. C'est aussi un bon moyen pour le valoriser.

#### **Pensez aux autres méthodes**

Réflexions en sous groupes, appel à des volontaires, tour de table pour répondre à une question ou commenter un thème... Il existe beaucoup de moyens pour faire participer votre public. Pensez-y !

**Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de très belles prises  
de parole en public...**