

Au secours, je dois faire un discours !

Prendre la parole à un mariage ? Intervenir au cours d'un séminaire ? Rien que d'y penser, on en a le cœur retourné. Mais parler en public, ça s'apprend. Et on peut toutes y arriver.

► Rédaction Isabelle Soing



- [Aujourd'hui, c'est à moi de parler](#)
- [Je prends la parole en réunion de copro](#)
- [J'ai une présentation au boulot](#)
- [Je prononce le discours du mariage](#)

Aujourd'hui, c'est à moi de parler

Pot de promo, conseil de classe, comité de direction...

On bafouille, on rougit et on défaille d'avance, accrochée à son stylo ou au micro comme une naufragée à une bouée.

On n'a pas toutes le charisme de Sharon Stone, l'abattage de Valérie Lemerrier ou l'assurance de Christine Lagarde.

Mais aujourd'hui, **c'est à nous de parler**.

Après tout, le trac - à propos duquel Sarah Bernhardt disait à une jeune comédienne : « Ne vous inquiétez pas, il vous viendra avec le talent ! » - ce n'est qu'un « mécanisme naturel d'adaptation du corps au stress », note Victor Jacobson, consultant en ressources humaines, **spécialisé sur la prise de parole** et auteur de *Parler en public sans stress* (Maxima).

Une énergie positive à apprivoiser quand...

Les règles d'or

- Le regard. Tout part de lui. Avant de démarrer, **on ne regarde ni ses chaussures ni le ciel**, mais son auditoire !

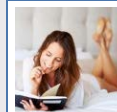
- L'attitude. **Tête et buste droits, jambes légèrement ouvertes, épaules détendues** : cette posture, souple et solide (très Barack Obama), met en confiance et permet une meilleure respiration/diction.

- La voix. C'est elle qui donne la richesse au discours. **Pour créer un confort d'écoute et remplir l'espace sans forcer, on respire**. Appuyer sur l'expiration aide à éviter les « ben, heu » qui sont, en fait, des « défauts » de respiration...

Le meilleur d'Avantages

Newsletter, s'inscrire

Newsletter hebdomadaire



Que veulent dire nos gribouillis ?



Les gestes de l'autorité



Le savoir-vivre à table

Au secours, je dois faire un discours !

Prendre la parole à un mariage ? Intervenir au cours d'un séminaire ? Rien que d'y penser, on en a le cœur retourné. Mais parler en public, ça s'apprend. Et on peut toutes y arriver.

Rédaction Isabelle Soing

★★★★☆ (3 voix)



- Aujourd'hui, c'est à moi de parler
- Je prends la parole en réunion de copro
- J'ai une présentation au boulot
- Je prononce le discours du mariage

Je prends la parole en réunion de copro

La bonne attitude. **On va vers les participants, on serre chaque main, le regard direct, pendant 2 ou 3 secondes, sans insister, ni sourire exagérément.**

On s'assoit, dos droit, avant-bras posés sur la table.

Attention à ne pas trop se pencher en parlant, on respire moins bien. **Même si l'ambiance se tend, on garde une gestuelle « ouverte »** : pas de bras croisés, ni de doigt vengeur pointé vers la voisine qui vide ses ordures en vrac dans le tri sélectif !

Le scénario à suivre. **Plus une réunion est courte – personne n'a envie de s'éterniser –, plus elle doit être préparée.**

On liste ses questions et on rédige les points essentiels de son argumentaire. Par exemple, convaincre qu'on n'échappera pas à la mise aux normes de l'ascenseur, mais qu'on peut faire des économies en tondant à tour de rôle les 20 m2 de verdure communs...

On s'assure que **l'auditoire suit avec le regard – en passant d'un participant à l'autre – ou en sollicitant des questions.**

Ça marche aussi pour les réunions de parents d'élèves, syndicales...

Kit antitrac

On pose deux gouttes d'huile essentielle d'angélique sur ses poignets ou on respire un mélange d'huiles essentielles de camomille (0,5 ml), d'angélique (0,5 ml), de petit grain bigaradier (2 ml) et de lavande (2 ml).

À lire « Les huiles essentielles à respirer, purifier le maison, se soigner... », de Danièle Festy (Leduc.s éditions).

Partagez vos idées >

Publiez un article !

Donnez votre avis

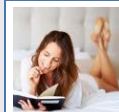
J'aime

J'aime pas

PARTAGER

Newsletter, s'inscrire

Newsletter hebdomadaire



Que veulent dire nos gribouillis ?



Les gestes de l'autorité



Le savoir-vivre à table

À DÉCOUVRIR

Au secours, je dois faire un discours !

Prendre la parole à un mariage ? Intervenir au cours d'un séminaire ? Rien que d'y penser, on en a le cœur retourné. Mais parler en public, ça s'apprend. Et on peut toutes y arriver.

► Rédaction **Isabelle Soing**

★★★★☆ (3 voix)



- Aujourd'hui, c'est à moi de parler
- Je prends la parole en réunion de copro
- J'ai une présentation au boulot
- Je prononce le discours du mariage

J'ai une présentation au boulot

La bonne attitude. « On démarre en balayant du regard son auditoire, sans excès – sinon on donne l'impression d'ignorer tout le monde – mais sans se focaliser trop longtemps sur une personne », conseille Victor Jacobson. Et on se rappelle intérieurement qu'il est légitime qu'on prenne la parole. Donc « **apte à "emmener", par le regard et la voix, "son" public, en se mettant au service du projet...** », explique Jean-Jacques Moret, directeur de l'Ecole de l'art oratoire (Ecole de l'art oratoire).

Le scénario à suivre. **On s'entraîne au micro pour ne pas être surprise par l'amplification de sa voix** (et au Powerpoint !). Et on rédige son intervention en restant concise. On peut s'inspirer du B.A.-BA journalistique (qui, quoi, quand, où, comment, pourquoi ?) pour structurer son propos. **On apprend par cœur sa première phrase pour capter le regard du public.**

Rien n'interdit ensuite de lire son texte – qu'on aura répété pour l'avoir en bouche. On fait des pauses (1 ou 2 secondes tous les 15-20 mots). « Le silence permet de mieux "entendre" ce qui vient d'être dit », ajoute Jacques H. Paget, auteur de Le pouvoir de l'illusion (Plon).

Mais, **après 10 minutes environ, prévoyez une anecdote pour relancer l'attention.**

Ça marche aussi pour les séminaires, les réunions mensuelles de service, d'information...



Partagez vos idées >

Publiez un article !

Donnez votre avis

♥ J'aime

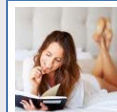
✖ J'aime pas

➕ PARTAGER  

À DÉCOUVRIR

Newsletter, s'inscrire

Newsletter hebdomadaire



Que veulent dire nos gribouillis ?



Les gestes de l'autorité



Le savoir-vivre à table

Au secours, je dois faire un discours !

Prendre la parole à un mariage ? Intervenir au cours d'un séminaire ? Rien que d'y penser, on en a le cœur retourné. Mais parler en public, ça s'apprend. Et on peut toutes y arriver.

► Rédaction **Isabelle Soing**

★★★★☆ (3 voix)



- Aujourd'hui, c'est à moi de parler
- Je prends la parole en réunion de copro
- J'ai une présentation au boulot
- Je prononce le discours du mariage

Je prononce le discours du mariage

La bonne attitude.

D'abord **attendre d'avoir fini de parler pour attraper une coupe de champagne.**

Debout, on balaie du regard l'assemblée, on sourit, et on se présente ! Un mariage rassemble deux familles – eh non, tous ne savent pas que vous avez traversé la Malaisie à 18 ans, sac au dos, avec la mariée... Rouge jusqu'à la racine des cheveux ?

N'hésitez pas à faire votre « rouging out » : « Je suis impressionné(e), ému(e), je n'ai pas l'habitude de parler en public, mais vous pouvez rester ! » Ensuite, tournez-vous vers les mariés (ils encouragent à démarrer).

Le scénario à suivre.

Imitez les conférenciers américains qui **accrochent le public avec une anecdote, puis une séquence émotion, et « chutent » sur une boutade.** Souvenirs communs, photos glanées auprès des familles : ce doit être personnel ! On n'oublie pas le(la) conjoint(e) même si on le(la) connaît moins. **On reste consensuel(le)** (pas de détail graveleux, ni d'allusion aux ex).

Un grand classique ? **Raconter – avec humour si possible – la rencontre des mariés.**

Le tout en 5 minutes maxi. En pensant à une transition avec celui qui parle juste avant/après.

Ça marche aussi pour les pots de départ, les anniversaires, les cousinades...

On échauffe sa voix

Le matin du jour J, **on bâille, on se masse le visage et le cou, on gonfle les joues.** On tire la langue sans toucher les lèvres, puis on fait le tour des gencives et on la détend, avant d'inspirer/expirer lentement.

Autre exercice : faire des « miam-miam-miam » **graves et aigus, forts et faibles, et « élargir » la résonance devant soi.** Enchaîner avec des sons prolongés autour du f, v, s, z, ch, j..., puis des voyelles.

On termine par **une chanson ou des vocalises.** (A refaire quelques minutes avant de parler.)

Merci à Agnès Augé, orthophoniste et psychothérapeute, auteure de « Vivre mieux avec sa voix » (éd. Odile Jacob).

Partagez vos idées >

Publiez un article !

Donnez votre avis

♥ J'aime

✖ J'aime pas

Newsletter, s'inscrire

Newsletter hebdomadaire



Que veulent dire nos gribouillis ?



Les gestes de l'autorité



Le savoir-vivre à table