

## Prise de parole en public :

« *Un discours improvisé a été réécrit trois fois.* » W. Churchill

Tout d'abord il convient de tordre le cou à deux idées reçues : Non, nous ne sommes pas seuls à appréhender de prendre la parole en public. Et Non, l'aisance des grands orateurs n'est pas innée.

Nous sommes en effet environ 75% à appréhender, à des degrés divers, de prendre la parole en public. Pourtant, **la glossophobie** n'est pas une fatalité. Car comme le soulignait Churchill, « *un discours improvisé a été réécrit trois fois* ». Les plus grands orateurs ne s'en remettent donc pas à leur seul talent pour improviser en public. Une bonne préparation est incontournable.

Lorsque nous communiquons, le message reçu par nos interlocuteurs est composé à environ 10% de verbal (mots, idées) et à 90% de non verbal (intonations, mimiques, gestuelle etc.). Pour être convaincant, il convient donc de préparer minutieusement ces deux aspects du message (le verbal et le non-verbal).

### La préparation du verbal :

- Un message simple et clair : quelques idées seulement, avec des mots-clés
- Un message structuré : des idées développées une à une, avec une progression de l'exposé
- Un message adapté à l'auditoire : le choix du vocabulaire et du style est primordial pour bien faire passer le message

### La préparation du non-verbal :

- Un message vivant : un texte lu est souvent monotone. En revanche, des idées-clés sur une fiche permettent, tel un fil rouge, de baliser l'exposé, tout en nous laissant toute latitude pour développer ces idées selon notre style
- Un message rythmé : respirer, poser sa voix, utiliser la ponctuation, ne pas avoir peur des silences. Un silence bien placé aide à souligner une idée-clé.
- Eviter tous les éléments susceptibles de « polluer » le message : il est toujours judicieux de se filmer lors de la préparation. Les vidéos permettent d'identifier les éléments qui appuient notre message et ceux qui le parasitent.

Enfin et surtout, **restons authentiques** ! Ne jouons surtout pas un rôle pour impressionner nos interlocuteurs. Notre authenticité entraîne en effet une relation de proximité et de confiance avec notre auditoire, ce qui renforce son écoute, accentue notre confiance en nous et nous aide à faire passer notre message en toute sérénité.

En résumé : toujours bien se préparer en amont (verbal et non-verbal) pour être plus à l'aise dans l'improvisation !

Pour toute question concernant la prise de parole en public et la confiance en soi :