



S'entraîner à la prise de parole en public

Selon Albert Mehrabian, professeur en psychologie, le degré de sympathie qu'on éprouve au premier contact avec quelqu'un résulte à 93% de "l'image sonore et visuelle" que l'on donne.

1. Se détendre

- La **respiration abdominale** peut être utile. La respiration abdominale, c'est respirer par le **ventre** en mettant les **mains sur le ventre** et en les sentant se soulever avec le ventre qui gonfle à l'inspiration puis redescendre avec le ventre qui se dégonfle à l'expiration.
- Cette respiration peut être **renouvelée** autant de fois que nécessaire.

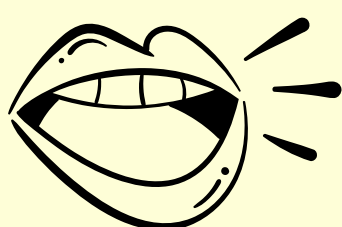
2. Faire des vocalises avant

- **S'échauffer** la voix permet d'avoir le bon volume sonore et de **détendre les muscles de la bouche**, ce qui évite d'avoir la voix qui déraile et donne plus d'assurance.



3. S'entraîner à articuler

- Il existe de nombreux textes pour s'entraîner à l'**articulation** et à la **prononciation**. Certains sont connus, et il est possible d'en inventer.
- Exemples :
 - *Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches? Archi-sèches ?*
 - *Un chasseur sachant chasser doit savoir chasser sans son chien.*



4. Travailler la posture

- **Peu bouger** et **se tenir droit** lors de la prise de parole dégage une impression de calme. Il est intéressant de "**s'ancrer**" **physiquement dans le sol** : deux pieds bien au sol, mains stables (ou alors gestes maîtrisés pour ne pas parasiter le discours).
- Il vaut mieux **éviter** autant que possible de danser d'un pied à l'autre, de marcher de long en large, de nouer les mains ou de jouer avec un stylo.



5. Regarder le public

- Il est important de regarder les personnes **dans les yeux** et de façon **équitable** (ou balayer la salle des yeux).
- On peut regarder seulement les personnes qu'on connaît ou celles qui paraissent déjà attentives : au début de la prise de parole, cela aide à prendre confiance en soi.
- Astuce : **regarder les sourcils**.



6. Soigner l'entrée

- Capter l'**attention** (débuter l'intervention par quelque chose qui surprend – humour, anecdote, endosser un rôle...)
- **Intéresser** au sujet (poser des questions démontrer l'intérêt par des exemples ou un lien avec l'actualité...)
- Annoncer le **plan** pour donner une vue d'ensemble (et annoncer l'organisation temporelle afin de s'engager sur un temps imparti).

