

COMMENT PRENDRE LA PAROLE EFFICACEMENT ?

Jouer avec le temps et les silences



- Ne pas parler tout le temps ni combler tous les silences.
- Prendre des temps de pause pour reprendre son souffle et respirer calmement.
- Soigner la conclusion par une respiration finale bien posée, accompagnée d'un sourire, qui marque la fin.

Mettre en valeur une idée ou un mot

- Insister sur un mot, une phrase, une idée en faisant suivre ceux-là par une courte pause.
- Desserrer les mâchoires et articuler en détachant les syllabes, ralentir le débit.
- Changer le ton, augmenter le volume de votre voix ou, à l'inverse, le diminuer, voire chuchoter pour créer une rupture et relancer l'attention des auditeurs.
- Répéter l'idée ou le mot-clé à plusieurs reprises (par exemple, en introduction, dans le développement et dans la conclusion).

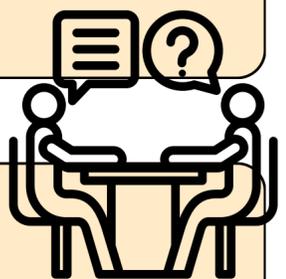
Répéter, s'entraîner "comme si"

- S'entraîner sous différentes formes : réciter seul chez soi, se filmer, dérouler devant un public familial ou amical, passer un oral blanc...
- Identifier des points d'amélioration (parler trop vite, manger les mots, bafouiller).
- Eliminer les mouvements parasites (bouger les mains, se dandiner, ne pas regarder les auditeurs dans les yeux).



Regarder l'auditoire

- Alternier regard « zoom » (devant, plus près) et regard « panoramique » (distribuer le regard en alternant les différentes personnes).
- Regarder le front ou entre les yeux en cas de malaise, regarder une seule personne.
- Prendre le public en compte pour le convaincre, pour lui démontrer la maîtrise d'une connaissance, pour l'intéresser, pour susciter un échange de questions/ réponses...
- Utiliser les informations récoltées : ramener progressivement l'attention d'un auditoire dissipé ou ennuyé en modulant la voix, en utilisant le corps.



Susciter l'intérêt

- Poser des questions du type : « Vous vous demandez peut-être pourquoi... ? »
- Utiliser les pronoms « Vous » et « Je ».
- Illustrer le discours par des anecdotes, des exemples, des métaphores ou des témoignages,
- Faire preuve d'humour.

S'échauffer la voix

- Les petites apnées : j'inspire, je bloque (je compte 3), j'expire, je bloque (je compte 3).
- Canalisation du souffle et concentration : respirer en bouchant alternativement une narine.
- Dire à voix haute des textes en mettant la main sur le ventre et en vérifiant qu'on inspire toujours d'abord avec le ventre et qu'on expire en parlant.
- Dire un texte devant une bougie pour apprendre à ne pas gaspiller son air (et son énergie) sur les consonnes.