FICHE H CONSEIL

Réussir ses prises de parole en public

PUBLIC

Toutes personnes amenées à prendre la parole en public pour animer des réunions, briefs, conférences, présentations

face à des collègues, clients, fournisseurs, partenaires, institutionnels…

OBJECTIFS

Gagner en aisance à l'oral

Connaître les enjeux de la préparation en amont de toute prise de parole en public

Maîtriser l'énergie, la forme et le fond quand on doit s'exprimer en public

Captiver les interlocuteurs pour qu'ils vivent le moment plus qu'ils ne le subissent, qu'ils comprennent l'enjeu des

informations et des émotions partagées

PREREQUIS

Venir avec des cas concrets de discours/présentations pour s'exercer sur du réel

(textes, éléments projetés et tous documents)

PLAN DE FORMATION

Introduction : objectifs, contenu, méthode, organisation

Exercice de présentation personnelle créative : j'aurai 3' pour me présenter et laisser un

souvenir impérissable au groupe (préparation puis prise de parole et débriefing)

La vision

Quand je prends la parole, c'est pour dire quoi, pour parler à qui, pour les amener où ?

Exercice : pour mes cas concrets de prise de parole, quelle est ma vision ?

Atelier du scénario noir

Les 14 recettes infaillibles pour une pris de parole ratée

En déduction : création du GPS de la prise de parole réussie, des grands repères

Maîtriser le verbal

Choix des mots, du vocabulaire, du champ lexical : s'adapter si besoin à ses interlocuteurs

L'importance de la préparation pour désamorcer les bombes (mots difficiles, chiffres…)

Le volume et le débit de la voix :

- Équilibrer (éviter les excès qui virent à l'inaudible)
- Moduler (pour créer des variations, capter ou recapter l'attention, souligner des clés)
- Gérer les silences (qui font parie du discours)

Un texte, une trame pour se repérer, sans tomber dans le piège de la lecture atone

Exercice : travail de diction sur des exemples de textes pris au hasard

Echange : quels sont dans la maîtrise du verbal mes atouts/points à améliorer ?

Exercice : entraînement pour soigner le verbal sur des cas réels de prise de parole en public

Maîtriser le non verbal

Mon regard, mes gestes, ma position (assis, début) envoient des messages

Adopter une posture et des gestes me permettant d'être à l'aise

Choisir un non verbal qui ne dénature/parasite pas le verbal mais puisse l'appuyer

(exemple : mot d'accueil > posture d'accueil, les bras ouverts)

Varier aussi le non verbal pour marquer des temps forts, insister sur des messages clés

Exercice : entraînement pour soigner le non verbal sur des cas réels de prise de parole en public

2 jours

mal : 2025

Maîtriser mes émotions

En amont :

Préparer au mieux texte, matériel (projection, documents, bouteille d'eau…)

Relire mes notes, répéter ma prise de parole pour renforcer ma confiance en moi -même

Prévoir les diverses hypothèses de déroulement de ma prise de parole et s'y préparer à l'avance

Arriver reposé, l'esprit aussi disponible que possible, en m'appliquant une routine appropriée

(concentration préalable ou au contraire distraction)

Dominer le trac, le stress pour y puiser motivation sans perdre ses moyens

Pendant :

Revenir si besoin à ma vision pour me recentrer (les enjeux de ma prise de parole)

Revenir à mes notes et documents pour me recentrer le cas échéant

Partager mes émotions avec justesse (déception, enthousiasme…)

Exercice : prononcer des exemples de discours de colère, de motivation, de joie…

Identifier en direct les événements pouvant me perturber, les isoler pour les maîtriser

Echange : quels sont dans la maîtrise des mes émotions mes atouts/points à améliorer ?

Exercice : entraînement en insistant sur mes émotions (sur cas réels de prise de parole en public)

Des outils et méthodes pratiques pour ma prise de parole en public

L'introduction (accueil, durée, sujet de la prise de parole…)

Le capteur (une histoire, une image, un objet, un geste…)

Le cadre (lieu, contexte, lien avec l'actualité…)

La bulle ludique (devinette, quiz…)

La touche multimédia (image, son, vidéo pour illustrer mes propos)

La conclusion (synthèse, messages clés, remerciements…)

L'ouverture aux questions et à l'interactivité

Exercice : entraînement en mettant en place des outils de cette liste sur des cas réels

L'arbre à personnage

La variété de profils d'interlocuteurs que je peux avoir face à moi

Echange : quelles attitudes peuvent me gêner/déstabiliser ? Comment les gérer ?

L'atelier final

Entraînement en mettant en place sur des cas réels les éléments partagés sur les deux journées

(préparation, présentation, débriefing)

Conclusion

Synthèse

Plan d'action personnel

2 jours

Réussir ses prises de parole en public