

Réussir sa prise de parole en public

Il est tout à fait normal de ressentir de l'intimidation lors de prises de parole en public, mais avec une préparation et quelques conseils à mettre en place, vous pourrez réussir à améliorer vos compétences en communication et à vous sentir plus à l'aise lors de vos présentations.

Préparer votre prise de parole

Prenez le temps de bien comprendre le sujet que vous allez aborder et veillez à organiser vos idées de manière claire et structuré. Préparez ainsi, des notes ou des diapositives sur lesquels vous allez pouvoir vous appuyer. Cependant, évitez de les lire mot pour mot.

Public

Pour réussir votre prise de parole en public, il est essentiel de comprendre à qui vous vous adressez afin d'adapter votre discours en conséquence. Prenez le temps de vous demander quelles sont les attentes et les intérêts de votre public, car cela vous permettra d'avoir un impact plus efficace sur la réception de celle-ci.

Introduction captivante

Pour capter l'attention de votre public dès le début, vous pouvez utiliser une anecdote intéressante, une statistique, une question... car cela permettra d'engager votre public dans votre prise de parole.

Parlez clairement et avec assurance

Parlez lentement et articulez bien vos mots. Privilégiez un ton de voix dynamique et variez votre débit pour maintenir votre public en éveil. Néanmoins, n'oubliez pas de respirer régulièrement pour éviter de vous essouffler.

Réussir sa prise de parole en public

Illustration de vos propos

N'hésitez pas à illustrer vos propos par des exemples concrets et des histoires car ils peuvent aider à illustrer vos propos et les rendre plus concrets et mémorables. En effet, votre public sera plus enclin à se souvenir d'histoires ou d'exemples qu'il va pouvoir facilement visualiser.

Langage corporel

Votre langage corporel peut transmettre autant d'informations que vos propos. Ainsi, tenez-vous droit fixez un point au niveau du public et utilisez des gestes naturels pour renforcer votre discours.

Pratiquer, encore et encore

Répétez votre discours à plusieurs reprises devant un miroir ou devant l'un de vos proches. Cela vous permettra de gagner en confiance et de vous familiariser avec votre contenu afin d'ajuster ou non votre présentation.

Important : même les orateurs les plus expérimentés commettent des erreurs. Ainsi, si vous vous trompez ou oubliez un point, ne vous en faites pas. Restez calme, reprenez-vous et poursuivez. Généralement, on est toujours moins indulgent avec soi-même que le public qui nous écoute.