



Prendre la parole

...comment faire?

Présenté au 27^e Congrès de la FEESP (Sherbrooke), le lundi 11 juin 2018, par Geneviève Després, présidente du comité de la condition féminine FEESP et Dominique Couture, membre du comité de la condition féminine FEESP

Nos objectifs:

- Démystifier les peurs et les résistances qui bloquent la prise de parole (apprivoiser le trac)
- Apprendre à bien organiser ses idées pour livrer un message qui soit court, vivant, clair et bien adapté au public visé



Une peur commune

La peur de prendre la parole en public est l'une des plus courantes, avec celle des serpents et celle du vide.

55 % de la population appréhende cette situation et près d'une personne sur trois renonce à s'exprimer devant un groupe.





LE TRAC: un compagnon supportable

« Les dangers visibles nous causent moins d'effroi que les dangers imaginaires. »

William Shakespeare



Des moyens pour apprivoiser le trac

- o Ralentir sa respiration
- o Prendre le temps de s'installer : on est en contrôle
- o Baisser les épaules et prendre une posture qui permet à l'air de circuler dans les poumons : dos droit, tête droite, talons bien plantés dans le sol
- o Être bien préparé-e
- o Avoir des mots-clés sur UNE fiche (filet de sûreté)
- o Se concentrer sur le message à livrer
- o Pratiquer régulièrement la prise de parole et...





...observer son trac qui est... normal et temporaire!

- Comment se manifeste-t-il (mains moites, débit rapide, à bout de souffle)
- Dans quelles circonstances suis-je plus à l'aise? Ou plus mal à l'aise?
- J'ai plus ou moins le trac qu'autrefois?
- Ai-je déjà ressenti de la fierté après une prise de parole?



Prendre la parole

- o Est un cadeau unique qu'on offre aux autres
- o On est la seule personne à pouvoir offrir ce cadeau
- o Si on ne le fait pas, personne d'autre ne le fera à notre place
- o Personne ne le fera avec notre couleur!



Une bonne préparation

- Un bon dosage entre :
 - Parler avec sa tête – avoir des faits, des exemples, des chiffres
 - Parler avec son cœur – à partir de nos expériences, de nos valeurs, avec un langage non verbal qui dit la même chose que notre bouche

La parole a besoin de gestes pour toucher le cœur humain

Anne Hébert



Établir sa crédibilité

En raison de :

- o Notre compétence
- o Notre sincérité
- o Notre intégrité
- o Notre apparence

Aide-mémoire :

- o Respecter le temps à notre disposition
- o Connaître l'auditoire
- o Avoir un objectif clair : que doit retenir l'auditoire?



Le micro...

On vous écoute davantage!

- o Éviter de jouer avec le micro, le placer une fois pour toutes
- o Parler dans le micro (pas à côté), ni trop près ni trop loin, en dosant la voix
- o Parler un peu plus lentement que d'habitude
- o Éviter d'avoir dans les mains un objet qui peut faire un bruit désagréable



Qu'est-ce qui compte?

- o La **préparation du contenu** compte pour 7 %, mais un 7 % essentiel
- o La **voix** pour 38 % : articulation, débit, tonalité, volume. Aussi, les **silences...** naturels, stratégiques, habités
- o **Ce que l'on donne à voir** compte pour 55 %! L'impression d'être en contrôle, en confiance, notre bonne posture



Une formule toute simple

- o Se nommer (contexte d'assemblée)
- o AMORCE : prendre contact avec le public. Un proverbe, une histoire, les paroles d'une chanson connue, une citation...
- o DÉVELOPPEMENT : les idées (une ou deux), les faits, les « pourquoi », les exemples
- o POINT DE CHUTE : qu'est-ce que je veux que les gens retiennent? On peut fermer la boucle et référer à notre amorce. On termine si possible avec un punch final



L'AMORCE : *exercice*

- o Deux par deux
- o Trouvez une bonne amorce pour aborder le sujet des coupes gouvernementales dans les services publics et faire le lien avec le sujet (enchaîner)
- o Deux minutes!



CLÉS

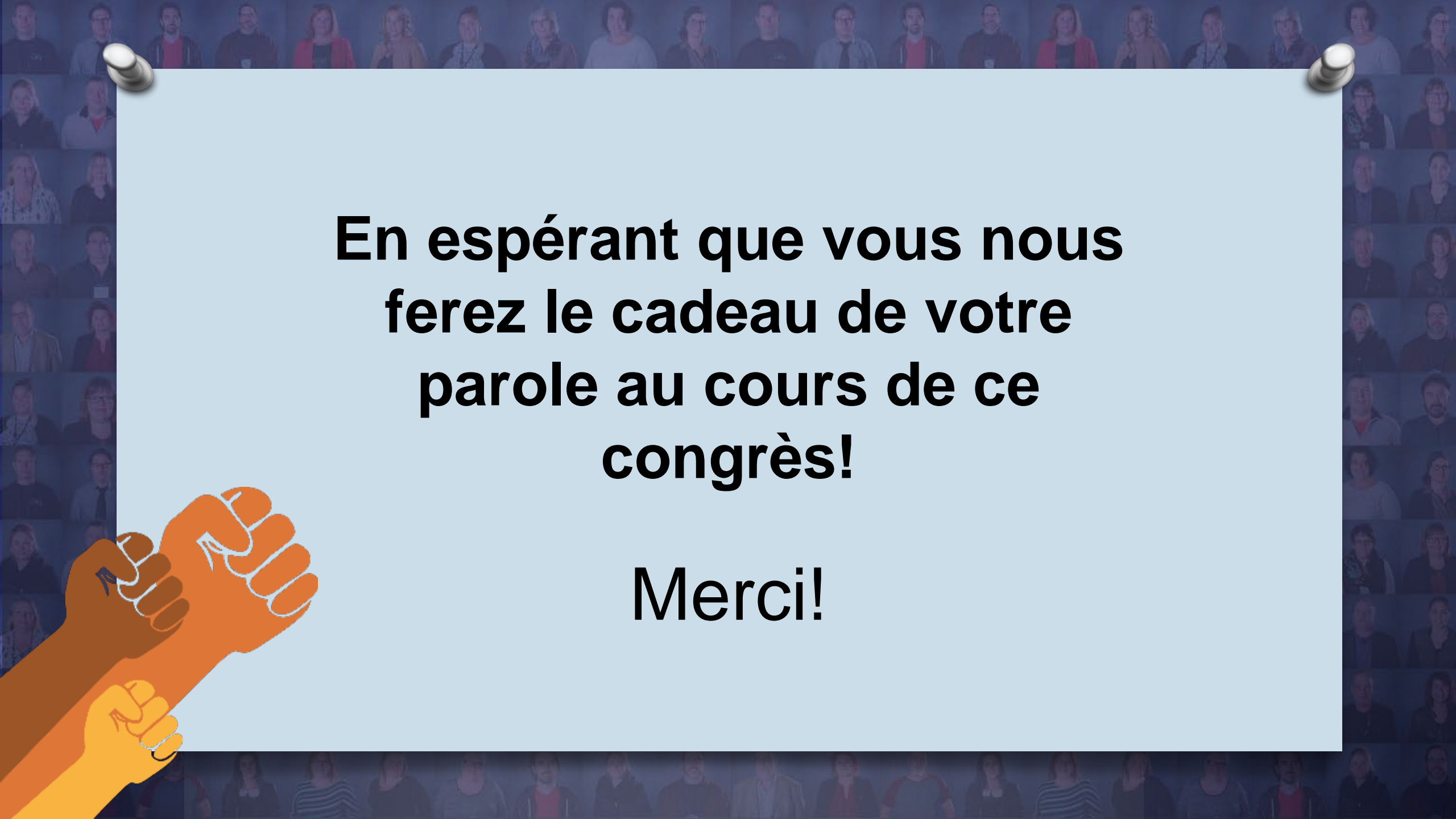
- Respiration
- Préparation : s'imposer d'écrire avant de parler
- À qui on s'adresse : mettre leurs lunettes
- Surprendre avec une bonne amorce
- Être soi-même, parler au « je »
- Accepter qu'on ne pourra pas tout dire ce qu'on voulait : respecter le temps
- Regarder les gens



SOURCES

Nous remercions chaleureusement madame Marielle Raïche du Centre St-Pierre de Montréal, qui a rendu disponible le contenu de cet atelier sur la prise de parole.



A background collage of many small, semi-transparent portraits of diverse people, arranged in a grid-like pattern. Two white pushpins are visible at the top corners of the central white area.

**En espérant que vous nous
ferez le cadeau de votre
parole au cours de ce
congrès!**

Merci!

