

Pascal HAUMONT



PRENDRE LA PAROLE SANS STRESS

Inspirez
et impactez
votre public!

5^e édition





PRENDRE LA PAROLE SANS STRESS

PRENDRE LA PAROLE SANS STRESS

Inspirez et impactez votre public !

Auteur: Pascal HAUMONT

Édition 2019

© **GERESO Édition 2011, 2013, 2015, 2017, 2019**

Direction de collection: Catherine FOURMOND

Suivi éditorial et conception graphique: GERESO Édition

Illustration: © mustafahacalaki/istockphotos.com

www.gereso.com/edition

e-mail: edition@gereso.fr

Tél. 02 43 23 03 53 - Fax 02 43 28 40 67

Reproduction, traduction, adaptation interdites
Tous droits réservés pour tous pays francophones
Loi du 11 mars 1957

Dépôt légal: Octobre 2019

ISBN: 978-2-35953-222-3

EAN 13: 9782359532223

ISBN numériques :

ISBN eBook : 978-2-37890-384-8

ISBN ePub : 978-2-37890-385-5

ISBN Kindle : 978-2-37890-386-2

GERESO SAS au capital de 160640 euros - RCS Le MANS B 311 975 577
Siège social: 38 rue de la Teillaie - CS 81826 - 72018 Le Mans Cedex 2 - France

Les « Hors Collection » GERESO Édition :

- 60 minutes pour reprendre le contrôle de vos mails
- Bien organiser et réussir vos événements
- Ce boulot est pour moi !
- Concevoir un module de formation
- Conduire le changement en entreprise
- Conseils pratiques pour piloter votre PME
- Créer sa petite entreprise en 50 étapes
- Développez votre identité numérique
- Diagnostiquer la performance industrielle
- Écrire vite, écrire court, écrire bien
- Être l'acteur de sa retraite
- Et si on se parlait à table ?
- Homo Creativus
- Je lance ma start-up !
- La banalité du conformisme
- Le business plan en pratique
- Le guide du Community Manager
- Le Manager Samouraï
- L'empire du mail

www.la-librairie-rh.com

la librairie RH
by GERESO

Les « Hors Collection » GERESO Édition:

- Le webmarketing en 150 questions
- Manager la performance industrielle
- Mieux vendre en B to B
- Montez en gamme!
- Napoléon joue de la cornemuse dans un bus
- Parents-Ados : comme chiens et chats!?
- Petit manuel des techniques tordues pour réussir en entreprise
- Plouf plouf ! Ce sera toi le manager !
- Relations humaines : entre raison et sentiments
- S.O.S. Management en détresse!
- Techniques et astuces incontournables des réseaux sociaux
- Tous formateurs !

Remerciements

Mes remerciements vont à mes parents Monique et Daniel : ma mère parce qu'elle m'a donné le goût du théâtre ; mon père parce qu'il m'a donné celui de la prise de parole.

Ils vont à toutes celles et tous ceux avec lesquels j'ai appris la communication par les arts scéniques : sur les scènes, dans les coulisses et dans les ateliers de théâtre et d'improvisation théâtrale.

Ils vont ensuite à celles et ceux qui ont bien voulu répondre patiemment à mes questions sur leurs prises de parole ainsi qu'à celles et ceux que j'ai coachés, cet ouvrage leur doit beaucoup.

Ils vont également à Jean-Christophe Motte, avec qui j'ai fait mes premières armes sur les formations à la prise de parole.

C'est Samuel Pereira qui est l'auteur des illustrations qui agrémentent ce livre. Je le remercie pour son talent et sa disponibilité.

Mes remerciements vont enfin à mon épouse Chrystèle et mes enfants Naël et Lucianne. Mes ailes.

Sommaire

Remerciements	5
Introduction	9
Chapitre 1 - Préparez-vous	11
Parce qu'on ne vous pardonnera pas de ne pas l'avoir fait.....	11
Mettez toutes les chances de votre côté	13
Écrivez quelques notes synthétiques	17
Gérez votre trac en étant suffisamment entraîné	22
Sur le moyen et le long terme.....	28
Chapitre 2 - Donnez-leur envie de vous regarder	35
Parce que le message ne peut passer que si vous êtes visuellement impliqué.....	35
Quelle image renvoyez-vous ?	36
Regardez votre public.....	39
Adoptez une posture dynamique	41
Adoptez une gestuelle naturelle	47
Chapitre 3 - Donnez-leur envie de vous écouter	55
Pour qu'ils ne s'endorment pas	55
Variez le ton	56
Parlez suffisamment fort.....	60
Ne parlez pas trop vite.....	62
Maîtrisez vos tics de langage	65

Chapitre 4 - Soyez conteur	69
Parce que tout le monde adore les histoires.....	69
Le syndrome du prof ennuyeux.....	70
Une histoire.....	71
Faites passer un message clair	76
La structure du discours.....	84
L'accroche	84
La conclusion	90
Soignez vos transitions.....	91
Chapitre 5 - Sachez prendre la parole en anglais	95
Parce que vous n'avez plus le choix	95
La différence culturelle.....	96
Les pièges	99
Pratiquez votre anglais	103
Chapitre 6 - Donnez du visuel à vos présentations	107
Pour soutenir votre discours	107
Les mauvaises raisons d'utiliser PowerPoint	109
Ce qu'il ne faut pas faire.....	111
Ce qu'il faut faire.....	118
Créer son diaporama	123
Chapitre 7 - Soyez comédien	129
Parce que vous êtes en train de donner un spectacle.....	129
De l'improvisation théâtrale à la prise de parole	130
Le comédien	138
L'imagination	142
Faites tomber le quatrième mur	145
Au-delà du comédien	149
Conclusion	153
Bibliographie	155
Index.....	157
À propos de l'auteur.....	161

Introduction

« J'étais préparé, ils m'ont regardé, ils m'ont écouté et ce que je leur ai raconté les a convaincus. »

Voilà ce que vous devriez pouvoir vous dire à l'issue de chacune de vos présentations.

Et pourtant vous avez peut-être peur de prendre la parole en public. La perspective de devoir présenter le détail d'un projet devant vos collègues ou vos clients, ou tout simplement parler devant une grande assemblée lors d'une réunion familiale, vous met parfois mal à l'aise. Ne vous sentez ni isolé, ni ridicule, des millions de gens sont ou ont été comme vous. Ou au contraire vous trouvez que le message passe suffisamment bien, que votre auditoire ne s'est pas ennuyé et que vous avez correctement rempli votre mission. Bravo, vous êtes déjà sur la bonne voie, mais vous pouvez faire encore mieux en devenant un de ces orateurs qui donnent envie au public de se lever pour les applaudir à tout rompre!

Découvrons ensemble comment développer l'attitude et la confiance qui vous permettront de rencontrer le succès que vous méritez. Vous avez les ressources pour y arriver!

Chapitre 1

Préparez-vous

Parce qu'on ne vous pardonnera pas de ne pas l'avoir fait

« C'est après avoir répété plus d'une dizaine de fois l'ensemble de mon intervention que j'ai commencé à me sentir prêt. »

Prendre la parole en public, c'est essayer de mettre en œuvre des compétences que généralement personne ne vous a enseignées.

Alors qu'aux États-Unis, l'art de parler en public est de l'ordre des connaissances obligatoires, au même titre que les mathématiques ou l'anglais, les programmes français restent muets sur le sujet.

La lecture de l'article du Wikipédia anglais sur la prise de parole en public (article dont l'équivalent est introuvable sur le Wikipédia français) est édifiante. On peut y lire qu'il existe une National Forensic League destinée à « encourager et à motiver les lycéens à participer et à devenir des experts dans l'art oratoire », également organisatrice de tournois.

Les lycéens américains sont donc invités à développer leurs compétences en prise de parole en public là où les lycéens français sont encouragés à rester

passifs en cours et à ne prendre la parole que si on leur demande. Une simple recherche des termes « public speaking » et « middle school » sur Google nous permet de constater que les collégiens eux-mêmes planchent sur le sujet. Les élèves des écoles primaires sont, quant à eux, régulièrement sollicités pour présenter devant l'ensemble de la classe un objet dont ils vont expliquer la provenance ou la signification, ou encore parler de l'histoire de leur famille.

Comment s'étonner alors que pour nombre d'entre nous, l'épreuve de l'exposé oral devant la classe soit une véritable torture? Aurélien, un ami réussissant aujourd'hui une brillante carrière en informatique m'expliquait récemment qu'une telle situation lui avait valu l'un de ses plus mauvais souvenirs de collégien. Il se rappelle avec précision son bafouillage, sa voix inaudible et la sueur qui coulait le long de sa tempe. Il se souvient également avec amertume de l'attitude du professeur qui n'avait absolument pas été bienveillant, bien au contraire. Il lui a fallu ensuite plusieurs années d'expérience professionnelle avant de commencer à être à l'aise dans une situation de prise de parole.

Il va donc vous falloir conquérir souvent seul ce que le système scolaire a soigneusement évincé de ses programmes.

Ajoutons que prendre la parole en public, c'est demander à plusieurs personnes (parfois plusieurs centaines) de vous écouter pendant un temps donné sur un sujet donné. Ces personnes vont consacrer du temps à votre présentation. Vous ne pouvez donc pas prendre ce temps, qui est précieux et qui ne leur sera pas rendu, avec désinvolture. Vous avez dès lors l'obligation de faire tout ce que vous pouvez pour être intéressant. Ne pas vous préparer serait manquer de respect à votre assistance.

Combien de fois avez-vous abordé une prise de parole en vous disant: « je connais mon sujet, je vais gérer »? Cela s'est-il bien passé? Peut-être à votre sens, mais votre message a-t-il été bien compris, retenu? Qu'en est-il resté dans l'esprit de votre public une heure, un jour, une semaine, un mois après?

Il est en particulier très intéressant de constater à quel point les techniques de prises de parole peuvent être souvent négligées dans le monde de l'entreprise.

Pourquoi consacrer des jours à élaborer une proposition si vous n'êtes pas préparé à la défendre devant vos supérieurs?

Pourquoi consacrer des semaines à développer une idée si vous n'êtes pas préparé à l'exposer à des futurs investisseurs?

Pourquoi consacrer des mois au développement d'un produit si vous n'êtes pas préparé à le vendre à des clients ?

Pourquoi consacrer des années à la gestion de votre carrière si vous n'êtes pas prêt à devenir un leader ?

Se préparer, c'est donc bien sûr préparer sa prochaine intervention en sachant à qui on s'adresse, dans quelles conditions et avec quel message. Mais c'est également s'entraîner sur le long terme afin de connaître les mécanismes par lesquels passe le message, en étant capable de gérer ou d'éviter le trac d'une part, et de mettre au jour l'acteur qui sommeille en vous d'autre part.

On entend souvent dire que certains ont un don pour prendre la parole en public. D'autres pensent qu'ils sont mauvais et que malgré tout ce qu'ils pourront entreprendre, ils n'atteindront jamais un niveau satisfaisant. Rappelez-vous cette phrase de Thomas Edison qui disait que « le génie est fait de 1 % d'inspiration et de 99 % de transpiration ». Ne baissez jamais les bras et préparez-vous à transpirer pour devenir « génial(e) ». Mais vous serez grandement récompensé, parce qu'une fois que vous y serez, vous y resterez et en tirerez une immense satisfaction tant sur le plan personnel que professionnel.

Mettez toutes les chances de votre côté

Votre public sera exigeant ; vous devez être encore plus exigeant avec vous-même, et en conséquence mettre toutes les chances de votre côté en ne laissant rien au hasard. La meilleure manière d'atteindre le succès, c'est de maîtriser un maximum de paramètres afin d'éviter toute surprise.

L'inconnu est source de stress. Or, le stress est la dernière chose dont vous avez besoin avant de prendre la parole en public.

Apprenez à connaître votre public

Cela semble évident, mais il est important de savoir à qui vous vous adressez. Parce que, de la même façon que vous ne parlez pas dans les mêmes termes à votre fille de six ans qu'au guichetier de la Poste, vous devrez adapter votre discours à vos interlocuteurs.

Gardez à l'esprit qu'il n'y a qu'une seule chose qui intéresse votre auditoire : eux. Votre intervention ne fonctionnera que si chacun se sent concerné par ce que vous dites.