

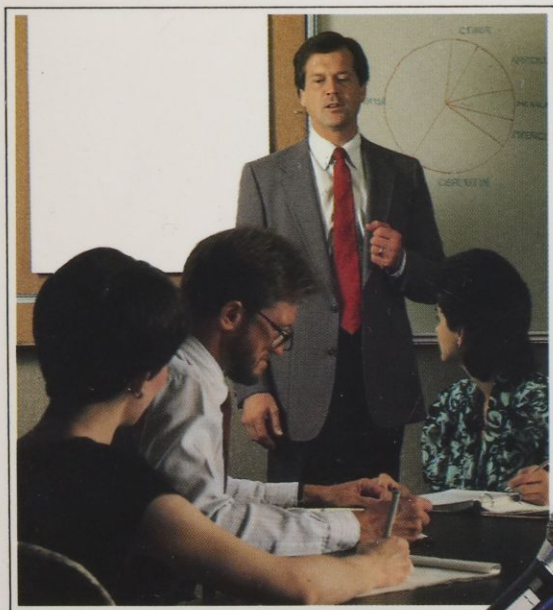
Parler en public

El. 8° Z

2651

1951

Du petit discours amical à la conférence / Comment informer, convaincre, séduire, faire réfléchir, distraire / Apprenez à capter l'attention / Sachez vaincre le trac / Ce que vous devez travailler: le regard, le geste, la voix.



Nathalie Pacout



688037

Collection guides marabout



0
/

EL 8° Z
2651
(95)

Afin de vous informer de toutes ses publications, **marabout** édite des catalogues où sont annoncés, régulièrement, les nombreux ouvrages qui vous intéressent. Vous pouvez les obtenir gracieusement auprès de votre libraire habituel.

Du même auteur chez Marabout:

Le savoir-vivre aujourd'hui (GM 87)

© 1988 **Marabout**, Allier (Belgique).

Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm est interdite sans autorisation écrite de l'éditeur.

Nathalie PACOUT

Parler en public





SOMMAIRE

Préface	7
Introduction	9
Chapitre I: Les différentes sortes de discours	17
Chapitre II: La présence physique de l'orateur	37
Chapitre III: Comment préparer votre allocution	55
Chapitre IV: La réalisation de votre allocution	73
Chapitre V: Le matériel dont vous disposez	95
Chapitre VI: La répétition générale	105
Chapitre VII: Le jour J	133
Chapitre VIII: La conférence de presse	147
Chapitre IX: Vous êtes invité par les médias	163
Chapitre X: Les pièges à éviter	177
Conclusion	185



harangueurs et galvanisants de nos hommes politiques. Les circonstances où l'on se trouve confronté au test de l'auditoire sont multiples. Que vous preniez la parole devant un groupe restreint de personnes ou un vaste auditoire, le problème est le même: il faut vaincre le trac, vous lancer et réussir. Ce livre va vous prouver que c'est possible, même si vous pensez être «un cas pathologique»! Mais ne croyez pas que vous êtes seul à souffrir de cette angoisse; tous les psychologues sont d'accord pour admettre que parler en public, chez la plupart des gens, provoque une grande peur. Il est temps d'y remédier...

INTRODUCTION

Savoir s'exprimer en public n'est pas un miraculeux don du ciel. Cela s'apprend, se met au point, s'enrichit, se peaufine, se perfectionne sans cesse. Et si, un jour, l'on pourra envier votre art de captiver votre auditoire, tout aura commencé par une technique. C'est ce que vous allez acquérir au fil des chapitres de ce livre. La parole est le propre de l'homme, certes, mais de tous les hommes, du plus ignorant au plus savant. Ce qui fait la différence, c'est la capacité de bien divulguer cette parole, d'être clair, précis, convaincant et palpitant.

L'efficacité de vos prestations futures ne sera pas simplement perçue comme un talent de beau parleur ou une maîtrise du discours, mais elle sera considérée comme le reflet de votre personnalité et vous en serez grandement valorisé. Vos proches, vos collaborateurs et vos employeurs vous considéreront d'un œil différent, vous vous ferez de nouvelles relations, vos chances d'obtenir de l'avancement seront largement accrues et, ne souriez pas, vous serez plus heureux, car parfaitement à l'aise partout. Toutes ces perspectives méritent bien quelques petits efforts!

Penchez-vous quelques instants sur les grands épisodes qui ont forgé l'Histoire. Ils sont tous en prise directe avec des personnages, universellement con-

nus, ayant marqué leur temps par leur talent oratoire. Certains en ont même changé la face du monde et le cours de l'histoire...

Tout commence avec Socrate, au temps de la démocratie grecque, environ 400 ans avant Jésus-Christ. Il y avait alors à Athènes une place publique, l'Agora, où tout le monde pouvait venir s'exprimer et porter publiquement ses litiges, qu'ils soient d'ordre personnel: « Mon voisin empiète sur mon territoire... », plus général: « Quelle réforme faut-il faire? », ou exposer son point de vue philosophique sur le sens de la vie et de la mort, etc. Parmi eux, Socrate est le plus connu car il est le premier à avoir posé les limites du genre puisqu'il a été poussé au suicide par la démocratie. Comme, pour lui, aucun sujet n'était tabou, certains Athéniens l'accusaient d'être un danger pour les traditions de la Cité: il fut condamné à boire la cigüe.

Mais le plus grand orateur de l'Antiquité est Démosthène, vers 300 avant J.-C. Il apprit l'art de parler au public en s'exerçant à déclamer avec des petits cailloux dans la bouche, comme le font maintenant certaines écoles d'art dramatique pour inculquer une bonne diction à leurs élèves. Il y avait également des orateurs appelés les péripatéciens (du mot grec: se promener) qui étaient les disciples d'Aristote, celui-ci prodiguant son enseignement en se promenant... A partir de cette époque-là, un art oratoire dut se créer pour apprendre à convaincre le mieux possible son auditoire. Apparurent alors les rhéteurs et les sophistes dont le souci majeur était de briller par leur éloquence. Il nous en reste d'ailleurs le mot « sophistiqué ».

Puis, les Grecs partirent coloniser l'Italie, à l'épo-

que des Etrusques, et leur apprirent à se cultiver. A la place de l'Agora, ils créèrent le Forum, mais l'usage était le même. Plus tard, l'orateur le plus célèbre de l'époque romaine, vers 50 avant J.-C., au moment de la guerre des Gaules et du triomphe de César, est Cicéron qu'on appelait le pois chiche car il avait un énorme poireau sur le visage, ce qui n'enlevait rien à son talent oratoire... Il est le premier orateur au sens politique du terme, car il devait lutter pour un idéal républicain, à une époque troublée par la guerre civile.

La grande période qui vient ensuite, et pendant laquelle on a beaucoup parlé en public, c'est le christianisme. Jésus-Christ prononçait quotidiennement des discours, que ce soit «en privé», avec ses disciples et les apôtres, ou lors de grands coups d'éclat comme l'épisode des marchands du temple ou son discours au jardin de Ghetsémani, sur le mont des Oliviers, la veille de sa crucifixion. Les discours étaient alors très importants car ils visaient à convertir la population en leur parlant. Après Jésus-Christ, les chrétiens le firent d'abord clandestinement, dans les catacombes, les tavernes et même les lupanars, et eurent un rôle d'agitateurs. C'étaient des orateurs subversifs qui s'exprimèrent jusqu'à ce que la religion fût reconnue, longtemps après.

Au fil des siècles suivants, les plus grands orateurs furent les prêtres qui délivraient leurs prêches dans les églises et les cathédrales. Des milliers et des milliers de personnes y assistaient pour célébrer les mystères du Christ, certes, mais aussi pour écouter les grands sermons du clergé. Ils étaient d'autant plus déterminants à l'époque des croisades, entre 1100 et 1300 environ, qu'il fallait galvaniser les foules et les

pousser à partir en Terre Sainte reconquérir le tombeau du Christ. Il y eut alors une effervescence de la parole qui se traduisit par de grands discours dans les églises et sur les places publiques.

Puis, avec la montée progressive de la bourgeoisie et l'affaiblissement du pouvoir féodal, une plus grande cohésion du pouvoir s'annonça, commença vraiment avec François Ier et culmina avec Richelieu, Louis XIII et la monarchie absolue, au début du XVII^e siècle. Résultat : personne n'eut plus le droit de parler... On dira plus tard que la France était devenue une tête pensante sur un cadavre. Il en allait de même sous Louis XIV. Dans cette société complètement gelée, totalement centralisée, les seuls moyens de pouvoir être un orateur était de passer par le biais de la religion et de faire des sermons. Bossuet, qu'on appelait l'Aigle de Meaux, en est le plus célèbre exemple. A Versailles, la chapelle royale du château était située dans une aile tandis que l'opéra se trouvait symétriquement dans l'aile opposée — une disposition des lieux symbolique de cette période-là, tiraillée entre un jansénisme dur, respectueux et puritain, et un début de décadence qui se concrétisa avec Louis XV. A cette époque où un simple mot suffisait à vous faire tomber en disgrâce, où l'on apprenait la véritable puissance politique du langage, Bossuet était le seul à pouvoir officiellement s'exprimer devant le Roi, la Cour et la foule des courtisans qui se rendaient chaque matin à la chapelle pour assister à la messe. Tout ce qu'il disait revêtait donc une importance particulière. Il ne pouvait pas faire de discours politiques puisque l'Église était soumise au pouvoir absolu du Roi. Alors, la seule manière qu'il avait de critiquer était par la peur de la mort. Il voyait en face de lui une société qui se décomposait de plus en plus, tombait dans le libertinage et ses plus grands discours

sont ses célèbres oraisons funèbres dans lesquelles il rappelait que tout est vain, tout est vanité, que les rois, les princes, les ducs et tous les grands de ce monde redeviendront poussière et pourriture... Louis XIV finit d'ailleurs par en prendre ombrage et Bossuet mourut en disgrâce en 1704.

La décadence ne fit ensuite que s'accroître pendant les règnes de Louis XV et de Louis XVI; la Révolution éclata et ce fut alors le triomphe de la parole. Jamais on n'a autant parlé ni autant écrit qu'à cette époque-là. Tout passait par la puissance de la parole, son pouvoir et toute la dramaturgie qui l'entoure. Quelques noms sont restés légendaires. Robespierre était capable de parler pendant des heures entières. Il avait une très belle voix, les femmes étaient folles de lui et s'évanouissaient pendant ses discours. Saint-Just était le plus jeune: quand il prit la parole pour la première fois, en novembre 1792, c'était pour réclamer la tête de Louis XVI comme ennemi public. Il avait alors 25 ans. Son discours fut tellement convaincant que la tête royale tomba deux mois après! Danton, qui était un grand bourgeois, était un orateur classique, traditionnel, posé, malgré la version contradictoire que l'on a pu voir au cinéma. Mirabeau était très raffiné et avait une façon de parler très charismatique. Marat, un orateur très grossier, trivial, cru — on disait qu'il parlait comme un charretier —, était adoré du peuple car il s'exprimait comme lui; il était le plus aimé de tous avec sa tignasse ébouriffée et ses deux pistolets à la ceinture. Tous, par leurs discours, ont énormément influencé l'Histoire, mais pas seulement celle de la France: ils ont eu un rayonnement sur le monde entier et notamment sur les philosophes allemands.

Pendant le Consulat et l'Empire, ensuite, aucun

orateur n'a vraiment marqué l'Histoire de son talent, même pas Napoléon, ni plus tard, pendant la révolution de 1830 dite «les Trois Glorieuses», celle de 1848, la chute de l'Empire, la Proclamation de la République, ni même la Commune.

Il faut attendre Jean Jaurès, au début du XXe siècle, pour assister au retour des grands orateurs. Il avait une éloquence véhémement lyrique, servie par une vaste culture et une voix puissante qui résonnait «comme une cloche de bronze», disait-on. Ensuite viennent les discours fleuve de Lénine, penché en avant sur son lutrin, puis ceux de Trotsky, de Staline et ceux de Hitler. Les orateurs nazis utilisaient cette fascination de la parole pour la parole, la musique du verbe et la mise en scène de la foule... à des fins que l'on sait.

Entre-temps, dans les années 30, deux inventions bouleversèrent les lois de l'art oratoire: le micro et la radio. Avec «l'appel du 18 Juin», que lance de Gaulle sur toutes les ondes en 1940, on assiste à une nouvelle «race» d'orateurs: les radiophoniques. On ne parle plus beaucoup sur les places publiques, on parle à la radio, mais les discours sont toujours charismatiques, bien que le rapport avec l'auditoire soit moins physique. On s'époumone toujours mais la puissance de la voix est multipliée par dix, par cent, et l'auditoire se multiplie à l'infini grâce à la radio.

Un nouvel élément bouleverse encore la façon de s'exprimer en public: l'arrivée de la télévision, dans les années 50. Avec les discours et conférences de presse télévisées, on rompt définitivement avec le grand pathos, mis à part quelques moments célèbres que l'on doit au général de Gaulle. Les discours à la télévision s'orientent petit à petit vers le règne des

petites phrases choc, des anecdotes et des causeries intimes au coin du feu.

Aujourd'hui, dans notre société submergée d'images, de médias et de paroles, les grands orateurs n'existent plus vraiment. Tout le monde peut prendre la parole en public sans que cela demande des qualités hors du commun. Et d'ailleurs, c'est ce que vous allez apprendre à faire!

Vous allez tout d'abord prendre connaissance des différentes sortes de discours prononcés actuellement, comprendre l'importance de la présence physique de l'orateur, apprendre à préparer votre allocution, à la réaliser, à savoir utiliser le matériel à votre disposition, vous plier au jeu de la répétition générale, affronter sans crainte le jour J, vous familiariser avec le principe des conférences de presse et démystifier les relations avec les journalistes. Un vaste programme qui vous permettra de vous exprimer en public facilement, intelligemment et brillamment.

CHAPITRE I

Les différentes sortes de discours

*O*n a toujours tendance à se dire, lorsqu'on écoute quelqu'un parler en public : « Comme il s'exprime bien, avec quelle facilité il arrive à trouver le mot juste, au bon moment. Mais comment fait-il donc pour garder son sang-froid et le fil de sa pensée ? » Vous avez mille et une raisons pour être admiratif tout en dissimulant un petit pincement d'envie. Et puis, vous vous consolez en vous persuadant que, même si vous estimez que vous n'y arriveriez jamais, de toute façon, personne ne vous le demanderait ! Mais au fond, en êtes-vous bien certain ? Ne croyez-vous pas que, dans la vie, les occasions de s'exprimer en public sont multiples ? Finalement, si cela vous arrivait, ne seriez-vous pas heureux et fier de réussir aussi bien que ceux dont vous envie la facilité ? Sans aucun doute. Alors, n'envisagez pas cette possibilité avec terreur, mais au contraire, tenez-vous prêt. Sachez que tout n'est qu'une question de consciencieuse préparation.

Les occasions de s'exprimer en public sont donc fréquentes et variées. Vous allez tout d'abord découvrir dans quelles circonstances cela peut vous arriver, puis les lieux dans lesquels on peut vous demander de parler, l'heure où vous le ferez, qui est très importante, le type de personnes à qui vous vous adresserez et, enfin, les différentes sortes de discours selon les occasions.

Les circonstances

Qui dit « s'exprimer en public » ne signifie pas automatiquement haranguer une gigantesque foule, juché sur un podium, derrière une forêt de micros. Vous pouvez simplement être amené, au cours d'un repas familial ou professionnel, à prononcer un petit discours amical, des vœux de bonheur ou de réussite, à développer le bilan de votre société ou en exposer l'historique. Voici pour les occasions les plus courantes.

Mais il y a, bien sûr, un grand nombre d'autres situations qui vont vous confronter aux yeux inquiéteurs et aux oreilles critiques d'un public. Si vous décidez de prendre une part plus active dans la vie de votre société, par exemple, et devenez délégué du personnel, vous aurez alors, inévitablement, à savoir exposer des faits, analyser une situation, défendre les intérêts des personnes qui vous auront élu et participer, de vive voix, aux réunions syndicales. Au départ, on vous aura choisi pour votre sens de l'équité, on vous appréciera ensuite pour votre sens aigu de la communication.

L'avenir peut également vous amener à intensifier vos activités syndicales et même à prendre des responsabilités politiques. Vous devrez donc souvent prendre la parole et exprimer clairement vos opi-

nions, affirmer votre personnalité, défendre vos idées, développer publiquement des raisonnements convaincants, enfin, permettre au plus grand nombre de lire à livre ouvert dans votre esprit et votre coeur.

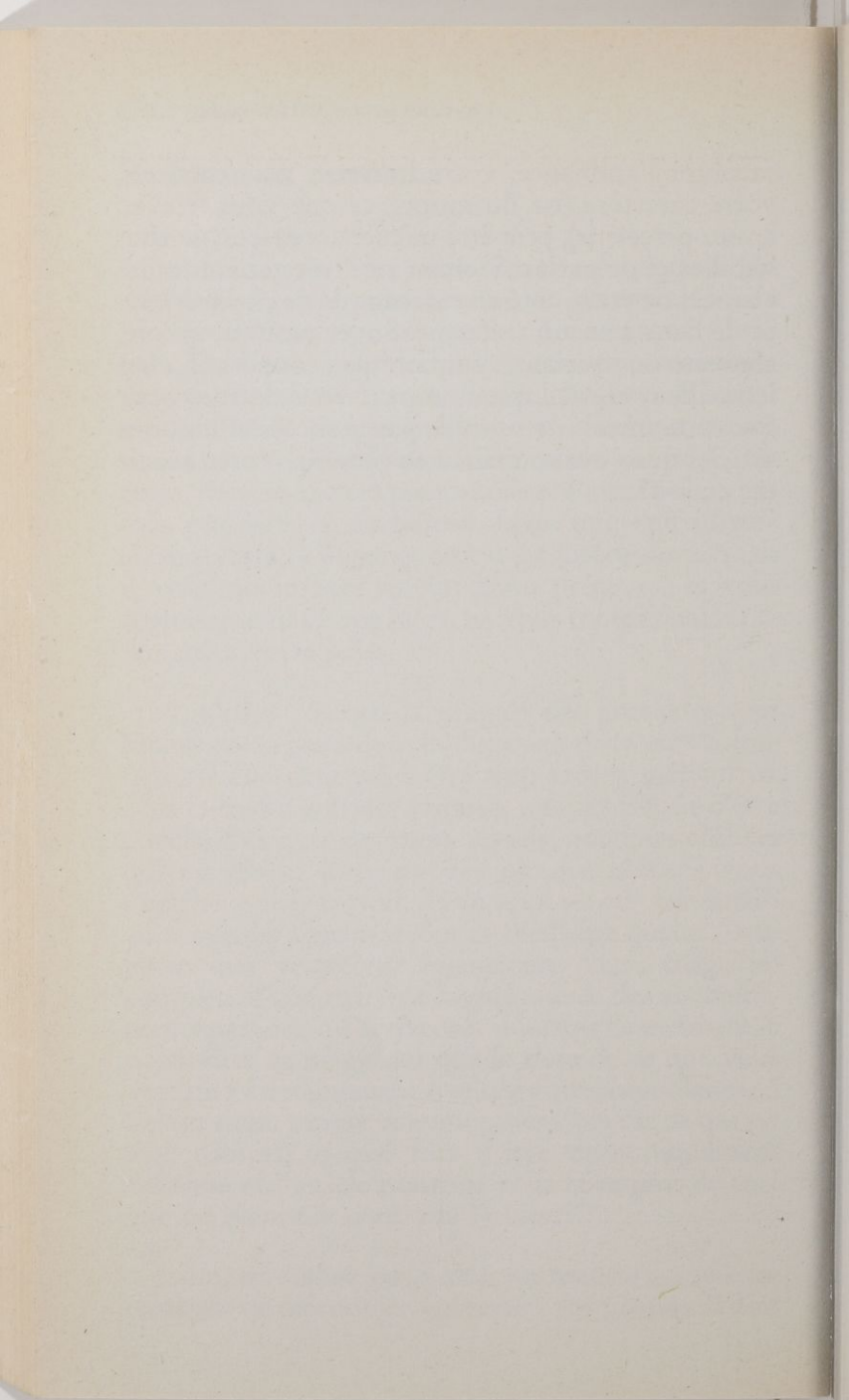
Il existe également un autre domaine où savoir s'exprimer en public est capital et fait partie du quotidien : toutes les carrières commerciales et publicitaires. Présenter un produit, exposer ses caractéristiques, vanter ses mérites, le situer sur le marché, le rendre convaincant et persuader l'auditoire de son utilité, demandent aussi de bonnes qualités d'orateur. Cette fois-ci, ce ne sont pas votre sincérité, votre sens critique, votre bonne foi et votre sensibilité qui seront jugés, mais votre clarté et votre persuasion. Plus l'explication sera technique, plus votre langage devra être simple, clair et imagé. Si vous n'ennuyez pas votre auditoire, c'est gagné d'avance !

Il se peut que vous deviez défendre les qualités d'un produit devant une assemblée de journalistes, lors d'une conférence de presse. Dans ce cas, envisagez d'avance toutes les questions qui pourront vous être posées. L'imagination des journalistes est souvent déroutante...

D'autres professions encore sont intimement liées à l'art de s'exprimer en public : les enseignants, les conférenciers, les avocats, les religieux... Tous ne sont pas forcément préparés à cela. D'ailleurs, les orateurs-nés n'existent pas, mais c'est en exerçant leur profession que, petit à petit, ils corrigent leurs erreurs et prennent de l'assurance.

Et enfin, tous les métiers qui gravitent autour du spectacle : acteurs, bien sûr, mais aussi présentateurs, animateurs, organisateurs de galas, chansonniers, humoristes, etc. Ces métiers du spectacle sont sou-

raconter l'ambiance, votre humeur, vos réactions, votre caractère (ou du moins, ce que vous leur en laissez percevoir), peut-être même votre façon de vous habiller et de parler. Sachant cela, mettez toutes les chances de votre côté en essayant de ne pouvoir prêter le flanc à aucun sarcasme. Soyez naturel, simple, chaleureux, souriant, sympathique, coopératif, c'est le meilleur conseil que l'on peut vous donner pour que cette interview se solde par le succès et les bons articles que vous souhaitez en obtenir. Votre avenir est en jeu!



CHAPITRE X

Les pièges à éviter

Voici un récapitulatif non exhaustif de ce qu'il ne faut ni dire ni faire. La liste est longue! Lisez et relisez ce chapitre, imprégnez-vous de chaque conseil et vous verrez, lorsque vous vous trouverez devant un public, ces fautes seront tellement bien imprimées dans un petit coin de votre subconscient qu'elles disparaîtront naturellement de vos réflexes.

Je vous conseille un petit jeu très amusant et instructif: lorsque vous aurez bien cette liste en tête, regardez la télévision d'un œil différent, critique, et observez l'attitude des gens qui parlent (pour cela, éteignez le son), puis écoutez leurs tics verbaux et leur façon de s'exprimer. L'expérience est particulièrement instructive, à mon avis, lors de l'émission « Apostrophe » de Bernard Pivot car il reçoit plusieurs invités à la fois et on a ainsi de quoi exercer cet œil critique en faisant des comparaisons. Bien sûr, c'est presque toujours Bernard Pivot qui remporte la palme, mais c'est normal, il est un vrai professionnel de la communication. Mais, petit à petit, à force d'exercices, d'entraînement et de pratique, pourquoi ne deviendriez-vous pas, vous aussi, un orateur hors ligne!

Ce qu'il ne faut pas dire

— Ne dites pas: «J'ai oublié de dire que...», mais dites ce que vous avez à dire, sans signaler «l'oubli».

— Ne dites pas: «Je ne serai pas long...», c'est comme si vous vous excusiez d'être là.

— Ne dites pas: «Je me présente, mon nom est...», choisissez l'une ou l'autre de ces deux formules.

— Ne dites pas: «Je ne sais pas pourquoi on m'a choisi pour faire cette allocution...», le public ne doit pas avoir l'impression qu'il est victime du manque de jugement de quelqu'un.

— Ne dites pas: «Bonjour tout le monde!», c'est trop familier.

— Ne dites pas: «Je n'ai pas l'habitude mais je vais essayer de...», le public ne doit pas connaître ce genre d'états d'âme.

— Ne dites pas: «Je n'ai pas grand-chose à vous dire...», le public aurait d'emblée l'impression d'être venu perdre son temps.

— Ne dites pas comment vous avez été amené à prononcer ce discours. Qui cela intéresse-t-il?

— N'assénez jamais des généralités, des banalités ou des abstractions. Si vous laissez votre esprit partir à la dérive, imaginez celui de votre public!

— Ne dites pas : « Je sais de quoi je vais vous parler... », tout le monde est soulagé de l'apprendre !

— Ne vous excusez jamais, sauf si ces excuses sont humoristiques (elles le sont très rarement...).

— Ne dites pas : « Mon sujet n'est pas très original... », alors, pourquoi le traitez-vous ?

— Ne dites pas : « Je ne veux offenser personne mais... », si cette entrée en matière vous semble nécessaire, c'est que vous allez automatiquement offenser quelqu'un, et peut-être même tout le monde.

— Ne dites pas : « Moi, je suis un gars qui... », si vous avez la cinquantaine, « un homme » sera nettement plus approprié.

— Supprimez les mots dont vous devez vérifier le sens dans le dictionnaire. Pensez que personne ne viendra vous écouter avec le sien sous le bras...

— Evitez au maximum les anglicismes, les pléonasmes, les expressions trop familières, les jeux de mots douteux et les « blagues ».

— Ne vous excusez pas d'être un mauvais orateur, le public ne s'en apercevra que si vous le dites.

— Ne dites pas : « Je pense que tout le monde devrait... », mais impliquez-vous dans ce que vous dites : « Nous devrions tous... ».

— Fuyez le « jargon » des spécialistes et les références trop pointues que seuls quelques rares auditeurs peuvent comprendre.

— Ne dites pas : « Je me demande pourquoi une fourmi a tant de force... Bonne question ! » Personne n'attend de vous que vous fassiez votre propre panégyrique !

— Ne dites pas : « Si vous me faites confiance... », le « si » laisse le choix de ne pas le faire. Dites plutôt : « Faites-moi confiance... », c'est plus dynamique et plus persuasif.

— Ne tutoyez jamais les auditeurs.

— Ne parlez jamais d'un endroit en le dotant d'une foule de superlatifs, trouvez plutôt des mots qui le décrivent visuellement et justifient le fait que vous l'appréciez tellement.

— Ne citez pas de références sans donner leurs sources. Tout le monde doit pouvoir les retrouver facilement.

— Ne réfléchissez pas tout haut en prononçant quelques sons significatifs pour faire patienter... Marquez plutôt un temps de pose.

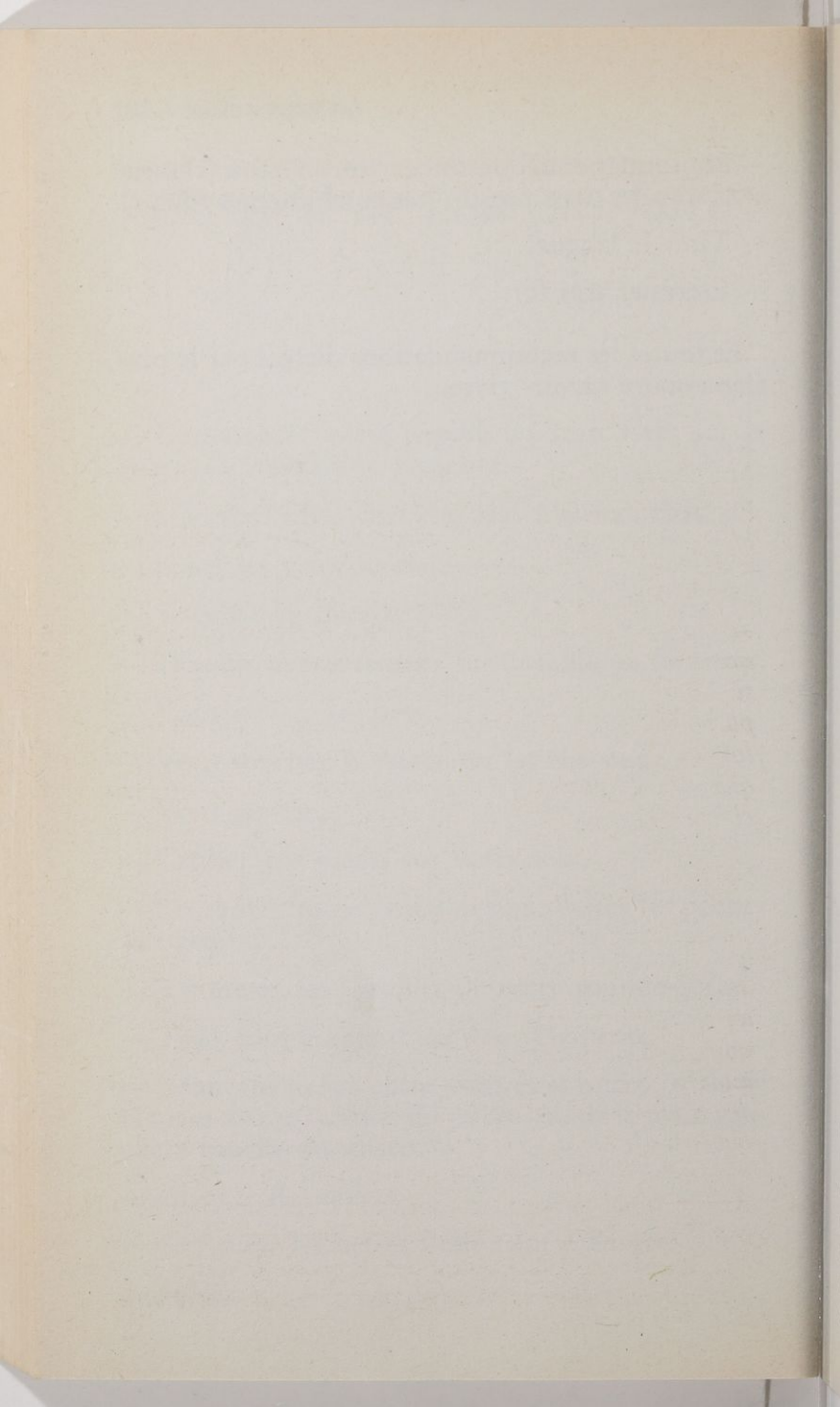
— Ne concluez pas votre exposé en disant : « Voilà, c'est tout ce que je voulais vous dire » ou même « Voilà, c'est fini. » Trouvez une phrase forte que vous prononcerez d'un ton plus lent et même un peu cérémonieux. Les applaudissements ne sauraient se faire attendre...

Ce qu'il ne faut pas faire

- Commencer votre exposé les yeux fixés sur le lutrin, la table ou le plancher.
- Lire vos fiches sans regarder vos auditeurs.
- Lever les yeux au ciel.
- Toucher au micro.
- Tapoter nerveusement sur la table ou le lutrin.
- Vous croiser les bras.
- Vous toucher le visage ou les cheveux.
- Vous gratter...
- Croiser vos mains sur votre sexe.
- Remonter votre pantalon pour éviter les poches aux genoux...
- Remonter les bretelles de votre soutien-gorge.
- Tirer constamment sur vos vêtements.
- Tenir vos fiches entre vous et le micro, mais de la main droite à droite du micro, ou de la main gauche à gauche du micro.
- Claquer des doigts.
- Se frotter les mains l'une contre l'autre.
- Siffler.

- Boutonner et déboutonner votre veston (choisissez l'une des deux possibilités et maintenez-vous y).
- Tirer la langue.
- Eternuer très fort.

...Et toutes les recommandations dictées par le plus élémentaire savoir- vivre...



CONCLUSION

Si vous êtes néophyte dans l'art de vous exprimer en public, tous les exercices et conseils proposés dans ce livre, pour fastidieux qu'ils puissent paraître parfois, sont indispensables pour réussir votre prestation honorablement. Par la suite, plus vous multiplierez les occasions de parler en public et plus ce travail se fera automatiquement et rapidement. Cela deviendra un vrai plaisir que de monter en scène! Vous découvrirez pleinement le sentiment de force que l'on éprouve lorsqu'on arrive à tenir son auditoire en haleine, rien que par la puissance des mots et le pouvoir de son charisme.

Le secret absolu, c'est d'acquérir confiance en soi, un atout majeur pour réussir sa vie professionnelle et publique, certes, mais également sa vie privée. Pour vous aider à atteindre cet objectif et, finalement, parvenir à parler en public puisque tel est votre but immédiat, donnez-vous, le plus souvent possible, l'occasion d'affronter un auditoire. Eventuellement, offrez-vous quelques cours de communication verbale (renseignez-vous auprès de votre mairie). Si vous estimez que vos activités professionnelles ne vous donnent pas suffisamment l'occasion de « pratiquer », créez vous-même ces occasions en vous inscrivant à un club qui organise des débats, en participant à des associations ou des activités de votre commune. Proposez-vous comme porte-parole de votre ville,

*participez à des collectes pour des causes que vous respectez, devenez organisateur de réunions (il y a peu de concurrence...). Entraînez-vous quotidiennement au bureau (sans ennuyer tout le monde), dans les réceptions ou les dîners entre amis. Dépassez vos gênes, malaises ou complexes: **EXPRIMEZ-VOUS ET PERSÉVÉREZ!***



TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE	7
INTRODUCTION	9
CHAPITRE I:	
Les différentes sortes de discours	17
Les circonstances	19
Le lieu du discours	22
<i>Renseignez-vous avant, 22 / Allez voir sur place, 23 / La salle de conférence, 23 / La salle de banquet, 24 / A l'extérieur, 25</i>	
L'heure du discours	26
<i>Si vous êtes plusieurs à parler, 26 / L'heure des repas, 28 / Avant autre chose, 28</i>	
Le type de public	29
<i>Renseignez-vous avant, 29 / Parlez-leur d'eux-mêmes, 30 / Ne voguez pas dans l'abstrait, 31 / Soyez chaleureux, 31 / Ce qui reste quand on a tout oublié, 32</i>	
La nature du discours	33
<i>Le temps de préparation, 33 / La longueur de votre exposé, 34 / Après, place aux questions, 34</i>	
CHAPITRE II:	
La présence physique de l'orateur	37
L'appréhension normale: le trac	39
<i>De quoi avez-vous peur?, 39</i>	
L'apparence physique	41
<i>Votre âge, 41 / Votre taille, 42 / Votre silhouette, 42 / Vos mains, 43 / Vos pieds, 44 / Votre teint, 44 / Votre maquillage, 44 / Vos cheveux, 45 / Vos petits ennuis physiques, 46</i>	

La tenue vestimentaire	48
<i>Quel style de vêtements choisir, 48 / Faut-il suivre la mode ou rester classique, 49 / Les détails à éviter pour les femmes, 49 / Les détails à éviter pour les hommes, 50 / Les parfums et les eaux de toilette, 50</i>	
Ce que vous devez travailler	51
<i>Le regard, 51 / La voix, 52 / Les gestes, 52 / Le charisme, 53</i>	
CHAPITRE III:	
Comment préparer votre allocution	55
Le choix du sujet	57
<i>Le sujet imposé, 57 / Le sujet libre, 58</i>	
Déterminez vos objectifs	61
<i>Voulez-vous informer?, 62 / Voulez-vous convaincre?, 62 / Voulez-vous provoquer pour faire réagir?, 62 / Voulez-vous distraire?, 63</i>	
Enrichissez vos connaissances	65
<i>Le petit carnet, 65 / Soyez ouvert, disponible, 66 / Documentez-vous, 66 / Faites des fiches, 66 / Rencontrez des gens, 67 / Visitez la ville où vous ferez votre allocution, 67 / Consacrez une demi-heure par jour à réfléchir, 68</i>	
L'improvisation	69
<i>Le vocabulaire, 69 / Les trucs pour parler à l'improviste, 70 / Des jeux pour s'entraîner, 71</i>	
CHAPITRE IV:	
La réalisation de votre allocution	73
Les derniers préliminaires	75
<i>Posez-vous les bonnes questions, 75 / Classez les questions, 76</i>	
Les techniques de travail	77
<i>Soit vous êtes trop court, 79 / Soit vous êtes trop long, 79 / Soit vous êtes dans les temps, 80</i>	
Les enchaînements	81
L'introduction et la conclusion	82
Comment avoir le maximum d'impact	84
<i>Si vous devez faire des citations, 84 / Les trucs pour éviter l'ennui, 85 / Des astuces pour renforcer votre point de vue, 86 / Le choix des mots, 87 / Les analogies, sigles, allitérations, 88 / Les tics de langage, 89 / Les chiffres et</i>	

les statistiques, 89 / Les histoires drôles, 90 / Les familiarités, 90 / Les surprises, les coups de théâtre, 91 / Les exemples concrets, 91

L'auto-critique 93

Revoquez l'ensemble, 93 / Votre vocabulaire, 93 / Eliminez ce qui n'est pas essentiel, 94 / Toujours sur le métier remettez votre ouvrage, 94

CHAPITRE V:

Le matériel dont vous disposez 95

Le tableau noir ou blanc 97

Utilisation des graphiques, 98

Le matériel visuel 99

Les documents, 99 / Les objets, 100 / Le rétroprojecteur ou diascope, 100 / Les diapositives, 101

Le matériel sonore 102

Le matériel audio-visuel 103

Le diaporama, 103 / Les films, la vidéo, 104

CHAPITRE VI:

La répétition générale 105

Le décor 107

L'aménagement de la pièce, 107 / Le lutrin, 108 / Le miroir, 108

Déroulement de l'exercice 109

Faites tout « pour de vrai », 109 / Les trucs pour réussir, 110 / Ecoutez-vous parler, 111 / Respectez-vous votre temps de parole?, 111 / Répétez plusieurs fois l'exercice, 112 / Trouvez-vous un public, 113 / Faites-vous filmer en vidéo, 113

Prévoyez... l'imprévisible 115

Les fautes, 115 / Les lapsus, 116 / Les « trébuchements », 117 / Les réactions du public, 118 / Les excuses, 119

Travaillez votre voix 120

L'usage du magnétophone, 121 / Les exercices de diction, 121 / La prononciation, 121 / Votre intonation, 122 / Soignez votre débit, 123 / Testez votre « coffre », 124

Donnez de la vie à vos propos 126

Les gestes, 126 / Faites des exercices de mimes, 129 / Les expressions du visage, 129 / Le regard, 130 / Comment avoir du punch, 131 / Le charisme, 131

CHAPITRE VII:

Le jour J	133
Quelques heures avant	135
<i>Les derniers préparatifs, 135 / La mise en condition psychologique, 136</i>	
Le moment fatidique	138
<i>Les présentations, 139 / Vous montez à la tribune, 139 / Le déroulement de votre exposé, 141 / Comment maintenir l'attention du public, 141 / Les « fortes têtes », 142 / Les éventuelles questions après, 143</i>	

CHAPITRE VIII:

La conférence de presse	147
Les circonstances et la préparation	149
<i>Quand la programmer, 150 / Le choix de l'endroit et les réservations, 151 / Les détails pratiques, 152</i>	
Les invitations	154
<i>La sélection des participants, 154 / La réalisation des invitations, 155 / Le suivi indispensable, 157 / La documentation annexe, 157</i>	
Le déroulement de la conférence de presse	159
<i>L'accueil, 159 / Les présentations, 160 / La conférence de presse, 161 / Remise ou réception d'un trophée, 161 / L'impact de la conférence de presse, 162.</i>	

CHAPITRE IX:

Vous êtes invité par les médias	163
A la radio	165
<i>Comment vous préparer, 165 / Avant l'émission, 166 / Pendant l'émission, 167 / La parole aux auditeurs, 168</i>	
A la télévision	169
<i>Comment vous préparer, 170 / Pendant l'émission, 171</i>	
Avec la presse écrite	173
<i>Avant la rencontre, 173 / Pendant la rencontre, 174</i>	

CHAPITRE X:

Les pièges à éviter	177
Ce qu'il ne faut pas dire	179
Ce qu'il ne faut pas faire	182

CONCLUSION	185
-------------------	-----



IMPRIMÉ EN FRANCE PAR BRODARD ET TAUPIN
1589A-5 - Usine de La Flèche (Sarthe), le 25-10-1988.

pour le compte des
Nouvelles Editions Marabout
D.L. novembre 1988/0099/219
ISBN 2-501-01114-7

Parler en public

**Pour savoir s'exprimer en société,
discuter, communiquer, captiver**

Si la simple idée de devoir vous exprimer devant plus de trois personnes vous paralyse, vous donne les mains moites et vous fait bégayer d'avance, ce livre est fait pour vous.

Mais, que vous soyez timide ou pas, il existe des techniques et des recettes pour captiver un auditoire. Que ce soit en famille ou devant une caméra de télévision. Que ce soit devant trois collaborateurs ou des milliers d'auditeurs.

Voici les réponses à toutes les questions que vous pouvez vous poser:

- les trucs anti-trac,
- les recettes pour se présenter,
- l'art des silences, des gestes, des regards,
- les différentes sortes de discours,
- quelques techniques de travail pour vous aider: la préparation, la rédaction, l'auto-critique.

Tous les trucs pour transformer un public poli en un auditoire suspendu à vos lèvres!

L'auteur:

Nathalie Pacout est journaliste. Particulièrement attachée aux problèmes de société, de la famille et du quotidien, elle a déjà publié chez Marabout *Le savoir-vivre aujourd'hui*.

40 4095 2



9 782501 011143

BIBLIOTHEQUE NATIONALE DE FRANCE



3 7531 02514997 3



M 7

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX^e siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en accord avec l'éditeur du livre original, qui dispose d'une licence exclusive confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1^{er} mars 2012.