



**Parler en public et  
communiquer au quotidien**



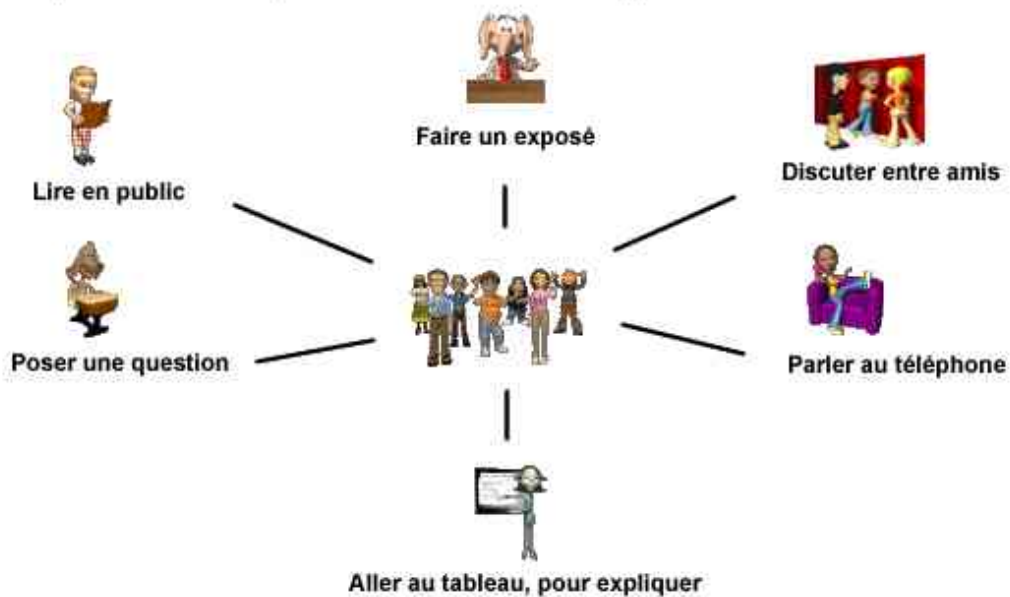
FOAD-SPIRIT



## Parler en public et communiquer au quotidien



Il existe de nombreuses situations dans lesquelles tu dois t'exprimer. Pour bien communiquer et comprendre les autres, il te faut t'exercer et développer certaines habiletés...



## L'essentiel à retenir

### Conseils :

- . Poser sa voix,
- . Bien articuler,
- . Regarder les personnes droit dans les yeux,
- . Avouer son émotion et être soi-même.

### S'exercer et se préparer mentalement pour se rassurer et acquérir de l'expérience :

- . Multiplier les exercices de communication : chaque expérience, même petite, permet de s'améliorer et de prendre de l'assurance.
- . S'imaginer à l'avance les conditions de la communication pour gagner en assurance et anticiper ce qui peut se passer : lieux, personnes, difficultés, ...

### Eteindre la radio des critiques :

- . Chercher des solutions,
- . Se fixer des objectifs petits et réalistes,
- . et être positif.



Être soi, Être positif



FOAD-SPIRIT



## Parler en public et communiquer au quotidien



**Sueurs froides, estomac noué, balbutiements...** Pour certains, parler et prendre la parole en public est une épreuve, un véritable supplice. Cela n'a rien d'anormal, ce n'est pas une situation à laquelle nous sommes habitués.

Voici quelques trucs et exercices qui t'aideront rapidement à te sentir plus à l'aise et à améliorer ta façon de t'exprimer...



### Parler en public

**Conseils :** Lors de ton intervention orale (lecture, récitation, exposé...discussion avec tes amis...ou ton prof) :



. **Pense à poser ta voix :** c'est l'outil de base pour s'exprimer clairement, alors pas de panique, respire profondément avant de commencer et parle doucement... Après chaque phrase prend 1 à 2 secondes pour respirer.



. **Pense à bien articuler :** au théâtre un exercice très utilisé pour améliorer sa diction, consiste à tenir un crayon dans sa bouche en parlant (comme un chien tient son os ) et à respirer profondément après chaque phrase. Fais cet exercice 5 à 10 minutes par jours en lisant à voix haute un texte, et tu verras que tu articuleras beaucoup mieux...



. **Regarde les personnes à qui tu parles droit dans les yeux,** et interdiction de fixer la pointe de ses souliers...



. **Avoue tes émotions :** si malgré tout cet entraînement, il t'arrive de perdre tes moyens, confie tes émotions à ton auditoire (prépare des petites phrases du genre : "je dois reprendre mon souffle.." ; "Attendez j'ai la gorge un peu sèche...") PUIS respire profondément avant de reprendre.



Être soi, Être positif



FOAD-SPIRIT



## Parler en public et communiquer au quotidien



**Sueurs froides, estomac noué, balbutiements...** Pour certains, parler et prendre la parole en public est une épreuve, un véritable supplice. Cela n'a rien d'anormal, ce n'est pas une situation à laquelle nous sommes habitués.

Voici quelques trucs et exercices qui t'aideront rapidement à te sentir plus à l'aise et à améliorer ta façon de t'exprimer...



### Exerce-toi et prépare-toi mentalement

Pour parler, discuter et communiquer de manière générale, il faut multiplier les expériences... Chaque nouvelle expérience te rend plus fort...

. Exerce-toi devant tes parents, des frères et sœurs, tes amis... ton entourage et tous ceux en qui tu as confiance... Chaque expérience te rendra meilleur ! Alors profite-en...

. Imagine à l'avance et mentalement ce qui va se passer : savais-tu que pour réussir, un champion, imagine à l'avance le parcours, les obstacles, les manières de les contourner et se voit gagner la course ! Bien sûr, il ne gagne pas à tous les coups mais à chaque fois, il s'améliore. Fais la même chose quand tu dois intervenir à l'orale et tu verra que tu progressera.



. Imagine-toi la classe, les élèves et toi en train de parler, de lire, de réciter ou de faire un exposé...



. Imagine ceux qui t'écoutent avec bienveillance, imagine des sourires, le regard amical de ton professeur ou de tes copains, une ambiance détendue et sympa... Vois-toi en train de réussir !



. Imagine-toi les choses qui peuvent se passer (obstacles), et comment tu vas réagir (humour, silence, continuer sans rien dire....).



. Et Imagine-toi surtout en train de gagner la course... euh de réussir à parler en public...



Être soi, Être positif



FOAD-SPIRIT



## Parler en public et communiquer au quotidien



**Sueurs froides, estomac noué, balbutiements...** Pour certains, parler et prendre la parole en public est une épreuve, un véritable supplice. Cela n'a rien d'anormal, ce n'est pas une situation à laquelle nous sommes habitués.

Voici quelques trucs et exercices qui t'aideront rapidement à te sentir plus à l'aise et à améliorer ta façon de t'exprimer...



### *Chercher des solutions, se fixer des objectifs et être positif*

Chercher des solutions, se fixer des objectifs et être positif : si tu as peur et que tu as tendance à considérer tous les auditeurs comme des poseurs de questions pièges, des « ennemis ». Alors, **essaie d'éteindre la radio des critiques.**



. **Pense aux solutions plutôt qu'aux problèmes** : se critiquer c'est bien, mais trouver une solution c'est mieux. Es-tu sûr que tu n'en rajoutes pas un peu... Est-ce aussi terrible que cela ? N'as-tu pas réussi des choses plus difficiles ?



. **Fixe-toi des petits objectifs pour avancer** : ne cherche pas à aller trop vite ! Vois petit et tu iras loin... Exemples de défis : participer à plusieurs exposés, lever plus fréquemment le doigt en classe, réciter ou lire en mettant un peu de ton ou lire en prenant tout ton temps entre chaque phrase, parler avec mes amis en prenant le temps de bien dire les choses, répondre ou appeler au téléphone, lever le doigt plus souvent pour aller au tableau, aller faire les courses tout seul... Plus tu feras d'expériences et plus tu progresseras...



. **Sois positif** : vois les côtés positifs et mets de côté les aspects négatifs. Essaie de voir ce que tu vas gagner en t'améliorant...

Il faut que tu **sois toi-même** avec tes défauts, tes faiblesses et tes qualités... Les autres ne sont pas tes ennemis, ce sont des gens comme toi et moi avec des faiblesses, des émotions, des qualités, des préoccupations et les mêmes peurs que toi... Alors jette-toi à l'eau ! Qu'est-ce que tu risques ?



Être soi, Être positif