

S'EXPRIMER EN PUBLIC AVEC AISANCE

*« Etre éloquent, ce n'est pas parler en général, c'est savoir dire quelque chose à quelqu'un »
Jean GUITTON*

Dans le domaine de la Communication orale, « le nerf de la guerre », c'est la confiance en soi. La très grande majorité des gens ont de fortes appréhensions liées à l'image de soi et à la peur du jugement.

La Communication non-verbale (regard, voix, gestuelle, etc.) est déterminante. Les exercices d'improvisation constituent la meilleure stratégie pour développer la réactivité, la créativité, défaire les blocages et travailler l'affirmation de soi.

Chaque personne a des difficultés spécifiques d'où la nécessité d'une approche individualisée de la formation.

La théorie doit être réduite au minimum pour laisser beaucoup de place à l'entraînement. Paradoxalement, cette formation très ludique est aussi éprouvante émotionnellement pour les stagiaires. En conséquence, le formateur doit être stimulant pour conduire au dépassement de soi sans provoquer de blocage. Il doit faire preuve de beaucoup d'intuition et de tact. Il est nécessaire d'élaborer une progression pédagogique basée sur l'implication croissante des stagiaires afin d'éviter la mise en place de mécanismes de défense chez les formés. Un certain nombre d'exercices doivent être proposés en fonction des réactions de chacun au dernier moment.

LES OBJECTIFS

Appliquer les principes d'une Communication orale efficace face à un auditoire.

Identifier ses faiblesses et ses atouts à l'oral.

Faire un exposé **vivant** et **structuré**.

Captiver, convaincre.

Réagir **rapidement** et à **bon escient** face à une situation **inattendue**, retomber sur ses pieds.

Développer **l'affirmation de soi**

Gérer son **trac**, **ses peurs**.

S'EXPRIMER EN PUBLIC AVEC AISANCE

LE CONTENU

1^{ère} séquence : Identifier les missions et les qualités de l'orateur

- Se faire entendre, se faire comprendre, captiver.
- Le regard, la voix, les postures.
- La gestion des silences (la peur des blancs).
- L'adaptation aux récepteurs.

⇒ *Exposé théorique*

2^{ème} séquence : Repérer ses difficultés d'élocution et les travailler

- Exercices d'élocution.

⇒ *Exercices d'élocution*

3^{ème} séquence : Construire un exposé vivant et structuré

- Le plan, les différentes phases (accroche, introduction, développement, surlignage, conclusion).
- L'improvisation à partir de mots-clés.
- Les ingrédients pour confectionner un bon « cocktail » oratoire (un tiers de faits, un tiers d'idées, un tiers d'émotionnel).

4^{ème} séquence : Repérer chez soi les faiblesses et les atouts de son mode d'intervention orale

- Les mots parasites.
- Le silence.
- Le débit.
- La fluidité.
- La gestuelle.
- La relation à l'auditoire.
- La syntaxe.
- Le regard.
- La voix.
- La posture.
- L'affirmation de soi.
- La spontanéité, le contrôle.
- L'humeur.

⇒ *Exposé oral individuel de 3 minutes (filmé).*

5^{ème} séquence : Utiliser le corps comme support de l'expressivité et développer le non-verbal

⇒ *Exercices*

6^{ème} séquence : Argumenter et s'adapter rapidement

⇒ *Exercices*

7^{ème} séquence : Développer son expressivité

⇒ *Exercices*

8^{ème} séquence : S'extérioriser, se désinhiber

9^{ème} séquence : Gérer son trac

- La respiration.
- La relaxation.
- Le lâcher prise.
- Quelles stratégies avant l'épreuve ?

⇒ *Exercices*

10^{ème} séquence : Improviser pour développer la réactivité et la confiance en soi

⇒ *Exercices*

11^{ème} séquence : Affronter positivement une situation difficile de réunion d'informations ou de conférence

- Les réponses aux questions.
- Les attitudes à adopter, les stratégies de réussite.

LES MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Apports théoriques.
- Exercices.
- Tests.
- Simulations filmées.
- Exercices d'expressivité, d'improvisation, de relaxation.