

Prise de parole en public

Il n'est pas nécessaire d'être un grand orateur pour avoir recours aux techniques de prise de [parole en public](#).

Si vous travaillez dans une entreprise, vous devez certainement prendre la parole lors des réunions. Vous êtes peut-être chef d'équipe, et dans ce cas, vous devez diriger un groupe de personnes. Enfin, vous êtes en couple et vous devez vous affirmer. La prise de [parole en public](#) vous concerne tout particulièrement.

En quoi cette technique consiste-t-elle ?

Vous allez apprendre à articuler, à bien prononcer les mots que vous utilisez, à porter votre voix suffisamment haute pour qu'on vous entende.

Vous allez apprendre à connaître le langage du corps, comprendre comment vous tenir en public, trouver la posture idéale pour vous sentir en confiance.

Vous allez surtout apprendre à identifier toutes vos émotions. Il est des exercices qui consistent à ne pas exprimer ses émotions de façon verbale, mais uniquement de manière corporelle. Ainsi, il vous est possible de repérer comment elles se traduisent dans votre corps. Ensuite, il vous faudra les transformer par la posture du corps, afin que vous les mémorisiez et que vous parveniez à vous en servir au moment opportun. Enfin, lorsque ces émotions ont été reconnues, il ne vous reste plus qu'à comprendre ce qu'elles veulent dire pour vous. Car une émotion ne doit jamais vous trahir ou vous faire basculer dans le conflit.

Si par exemple vous êtes en colère à cause de la manière dont on vous parle, parce que vous sentez de l'irrespect. Il vous sera plus profitable d'identifier que cela vous fait mal et vous met en colère et que vous sachiez l'exprimer sans réagir par la violence.

Voyons ce que cela pourrait donner dans un jeu de rôle. Une personne vous parle, un subordonné. Il vous manque de respect en considérant qu'il a le droit de vous parler ainsi.

Premièrement, vous êtes en colère, mais vous ne l'identifiez pas, et vous ne cherchez pas à la démystifier. Vous allez réagir à votre colère par une action conflictuelle, comme en répondant à votre tour de manière irrespectueuse, ou alors en collant une droite à votre adversaire. Ce ne sont évidemment pas les bonnes solutions.

Dans le deuxième cas, vous sentez monter en vous cette colère et vous l'identifiez. Vous cherchez à exprimer ce qu'elle génère chez vous et vous l'exprimer de la manière suivante :

- La manière dont vous me parlez ne me convient pas. Cela me rend profondément triste, car je sens que vous me méprisez et que vous me manquez de respect. Cela génère une profonde colère et pourrait me faire abuser de mon statut de supérieur pour vous pénaliser dans votre travail. J'aimerais que vous baissiez d'un ton. Que vous vous repreniez et que vous me parliez plus respectueusement pour que nous puissions continuer.

- Si vous n'y parvenez pas, je me verrais obliger d'en référer au président-directeur général.

Cette réponse n'est évidemment pas exhaustive, mais elle a l'avantage de nous montrer qu'en agissant ainsi, il y a de fortes chances que l'autre change de comportement. En fait, parfois, l'autre ne se rend même pas compte du mode qu'il emploie pour vous répondre, car cette attitude fait partie de son comportement habituel. Il lui faut un déclic et non une claque.

Prendre la parole en public exige tout ce processus de reconnaissance des émotions en soi, de maîtrise absolue des sens et du langage du corps. Ainsi, vous parvenez à vous faire entendre sans explosion de voix, sans domination ni jeu de pouvoir.

Imaginez-vous devant un public, debout, sans rien devant vous pour vous séparer de tous ces regards rivés sur vous.

Ce qui peut arriver, c'est que la personne qui se trouve dans cette situation croise les bras, se tient en déséquilibre sur presque une seule jambe et son regard tourné vers le sol, comme si elle cherchait quelque chose.

En fait, par cette posture, elle désigne à son public qu'on peut achever son calvaire en lui lançant des projectiles pour qu'elle ait raison de fuir.

Pour que cette personne se sente bien, il lui faut se tenir ferme sur ses deux pieds, les bras le long du corps et le regard tourné vers son public. Au moment de prendre la parole, elle doit pouvoir s'adresser à toute l'assemblée, en regardant l'un et l'autre des participants, tout en leur accordant de l'importance. Elle doit créer un [échange avec son public](#).

En fait, la prise de [parole en public](#) est un outil de travail formidable dans le [développement personnel](#), car il permet de s'affirmer et de créer la confiance en soi.

About the Author

Bouزيد Otmani

[Comment devenir la star des discours en public CLIQUE ICI!](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)