

Publicité



lematin.ma > tous les numéros de emploi > Comment séduire votre auditoire

«Ne sous-estimez pas le langage du corps»

Avis de l'expert • Ghita Filal

Publié le : 25.11.2007 | 14h14

Votre regard vers l'auditoire parle, vos mains aussi...utilisez-les à bon escient

Comment faut-il se préparer en amont ?

Alors avant tout, essayez de dédramatiser et de vous dire qu'avoir le trac, c'est tout à fait normal. Quand vous devez prendre la parole en public, ne vous y prenez pas à la dernière minute. Ma mère m'a souvent dit qu'aussi paradoxal que cela puisse paraître, la meilleure improvisation est celle qui est la mieux préparée !

Tout d'abord, prenez le soin d'identifier le contexte spatio-temporel de votre intervention.

Il s'agit de repérer le lieu où vous intervenez et ses contraintes, il vous faut «prendre vos marques». Assurez-vous que l'ensemble de votre auditoire puisse vous entendre et vous voir et que votre exposé entre dans votre temps de parole. Entraînez-vous bien à l'avance, en vous enregistrant ou en vous filmant, et en vous chronométrant ; le fait de vous réécouter ou de vous visualiser permet de prendre conscience de certains aspects tout à fait normaux dus au trac dont on n'est souvent pas conscient (les répétitions des «euh», «donc», «en fait», certains tics...).

Par ailleurs, si vous êtes plusieurs intervenants, essayez d'avoir le maximum d'informations sur les autres participants, ceux qui passent avant vous, et après-vous. Quels sujets vont-ils aborder ? Quelle est leur expertise ? Cela afin d'éviter des redondances et de mieux rebondir sur ce que disent vos interlocuteurs.

Quelles sont les bonnes méthodes pour se relaxer?

Le stress et le trac affectent notre manière de respirer, ce qui peut donner une impression de souffle court, de serrement à la poitrine :

- il faut essayer d'avoir une respiration ventrale et non thoracique. Cela permet à la fois de diminuer le rythme de la respiration et d'augmenter son amplitude, de détendre les muscles, et ainsi de mieux nous oxygéner, ce qui a un effet apaisant ;
- que vous soyez dans la position assise ou debout, redressez votre dos pour dégager la cage thoracique et aligner vos vertèbres, relâchez vos épaules ;
- relâchez aussi légèrement la bouche par un léger écartement entre les mâchoires ;
- et surtout, relativisez la cause du stress, en vous disant que si vous ne mettez pas votre vie ou celles d'autres personnes en danger, la situation n'est pas si dramatique !

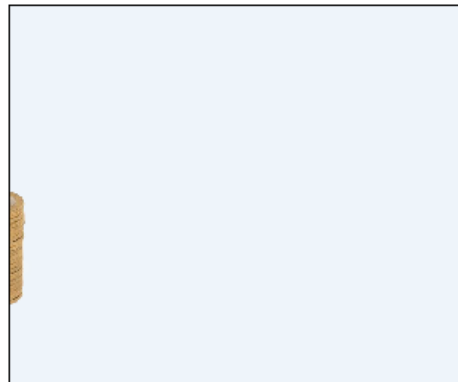
Comment réussir à capter et garder l'attention de l'auditoire ?

Il faut essayer de l'impliquer au maximum en éveillant son intérêt. Vous pouvez commencer votre entrée par un élément accrocheur (anecdote, citation, proverbe, message clé ou chiffre fort...). Il est important d'énoncer votre plan ; il ne faut pas noyer l'auditoire dans une masse d'informations ou de chiffres, mais essayer de donner l'essentiel de l'information.



Ghita Filal

Publicité



L'actualité

- NATION
- RÉGION
- ÉCONOMIE
- ARTS & CULTURE
- MONDE
- SOCIÉTÉ
- SPORT
- ÉDITIONS SPÉCIALES

Supplément du jour

emploi sports
économie



e-Matin



matin en ligne

Multimédia

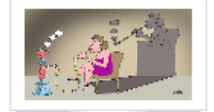


CAN 2008 en photos

Abonnez-vous
930 Dhs
Offre promotionnelle
Stylo Pierre Cardin offert

mon matin
Votre lettre d'information

Caricatures



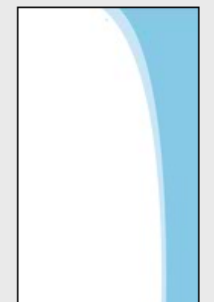
Par : Abdallah Darkaoui

Agenda

janvier 2008

| l | m | m | j | v | s | d |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Publicité



ne sous-estimez pas le langage de corps, votre regard vers l'auditoire parle, vos mains aussi...Sachez les utiliser à bon escient et en cohérence avec vos propos. Il est également intéressant d'utiliser le jeu des questions réponses avec l'auditoire, afin de maintenir sa curiosité en éveil. Songez à accompagner votre parole par une visualisation d'éléments importants et/ou à distribuer (diapos, plan, schéma...).

Y a-t-il des astuces que vous pouvez conseiller à nos lecteurs ?

L'émotion peut assécher la bouche : prévoyez un verre d'eau à portée de main et désaltérez-vous de temps à autre. Essayez de varier l'intonation, afin de rendre votre exposé plus vivant ; articulez clairement et de manière audible (il faut faire en sorte que même les personnes assises à la dernière rangée puissent vous entendre).

Si au niveau du débat, les gens n'osent pas trop poser de questions, brisez la glace en lançant vous même l'échange, en y mettant un peu d'humour: «La première question est toujours difficile, alors on passe à la seconde», ou encore "Une des questions que l'on me pose souvent est...". Soyez prévenant, préparez à l'avance la première question à lancer en cas de besoin, et aussi certaines réponses aux questions que votre auditoire sera susceptible de vous poser.

Par ailleurs, n'hésitez pas à participer dès que vous en avez l'occasion à des tables rondes et à assister à des conférences où vous pourrez observer ce que font les autres et ce que vous feriez à leur place.

Rappelez-vous que dans la prise de parole en public, il faut se jeter à l'eau, ce n'est qu'en nageant qu'on apprend à nager. Et si vous êtes timide, rassurez-vous, cela peut davantage susciter une attitude de bienveillance de l'auditoire que si vous montrez trop d'assurance.

Quoi qu'il en soit, n'oubliez pas de respirer et de sourire. Je recommande vivement des cours de chant, de danse, et de théâtre. Cela permet à la fois d'exprimer son intériorité et son potentiel et de découvrir ou de redécouvrir son corps, sa posture, son expression verbale et non verbale, sa confiance en soi, dans une dynamique de groupe, stimulante et encourageante.

Par LE MATIN



Votre avis

Selon vous, le onze national accèdera-t-il au dernier carré de la CAN 2008 ?

Oui

Non

Sans avis

[Exprimez-vous](#)

[Tous les sondages](#)

Les autres titres

➤ S'exprimer en public

Comment séduire votre auditoire

➤ e-Recrutement

Recruteasy, pour mieux gérer la relation client

➤ Insertion professionnelle

La loi régissant les cabinets de recrutement

[Tous les autres articles](#)

LE MATIN.ma



ACCUEIL

ACTUALITÉ

SERVICES

PRATIQUE

ARCHIVES

lematin.ma

- Accueil
- annonceurs
- copyright
- plan du site
- contacter le matin

Actualité

- le journal en ligne
- les suppléments
- les dépêches
- les éditions spéciales
- la bourse de Casablanca

Services

- les annonces
- la newsletter
- le multimédia
- les sondages
- le divertissement

Pratique

- la météo
- télévision
- cinéma
- pharmacies de garde
- les horaires de prière

Droits de reproduction et de diffusion réservés
@lematin.ma 2001-2007