

Savoir s'exprimer en public



Parler en public : comment se tenir

Lors d'un discours ou d'une présentation, votre attitude compte tout autant que ce que vous dites. Voici des conseils pour bien se tenir face au public.

Votre prise de parole a beau être rodée, votre stress maîtrisé et vos petits effets préparés, vous pouvez encore rater votre discours si votre attitude ne suit pas. Lors que vous faites face à votre auditoire, votre corps parle tout autant que votre bouche.

Alors, quelle posture adopter au moment de parler en public ? Découvrez les conseils de Lorenzo Pancino, coach en communication orale.

Lorsqu'il prend la parole, l'orateur doit faire attention à tout son corps, des pieds à la tête.

- les jambes sont parallèles ;
- les genoux sont légèrement fléchis ;
- le ventre est relâché ;

- les épaules sont détachées ;
- les mains sont relevées au niveau du ventre ;
- la poitrine est sortie ;
- le menton est légèrement relevé ;
- le regard se porte sur le public ;
- la bouche est souriante.

Concernant votre attitude avant la prise de parole, pensez à balayer du regard votre auditoire plutôt que de vous crisper sur vos fiches. Cela donne l'impression au public que vous l'accueillez. Repérez rapidement les personnes qui sourient dans l'auditoire afin de pouvoir concentrer votre regard sur eux plutôt que sur des visages qui paraissent hostiles.

Enfin, lors de votre prise de parole, votre gestuelle a évidemment une importance cruciale. Evitez par exemple les mouvements brusques pour privilégier les gestes simples qui appuient vos propos.

Bonne chance !

- 1 - Vous (dire) _____ (dites)
- 2 - Vous (faire) _____ (faites)
- 3 - "Štre rod" signifie "Štre habitu" _____ (Vrai)
- 4 - Faire face à un _____ (auditoire)
- 5 - Les _____ (jambes)
- 6 - Les _____ (genoux)

7 - Le _____ (ventre)

8 - Les _____ (mains)

9 - Les _____ (Ã©paules)

10 - La _____ (poitrine)

11 - Le _____ (menton)

12 - La _____ (bouche)

13 - Le _____ (regard)

14 - "Crucial" a pour synonyme "Insignifiant" _____ (Faux)

Savoir s'exprimer en public

- 1 - Vous (dire) [dites]
- 2 - Vous (faire) [faites]
- 3 - "ÅŠtre rodÅ©" signifie "ÅŠtre habituÅ©" [Vrai]
- 4 - Faire face Å un [auditoire]
- 5 - Les [jambes]
- 6 - Les [genoux]
- 7 - Le [ventre]
- 8 - Les [mains]
- 9 - Les [Å©paulles]
- 10 - La [poitrine]
- 11 - Le [menton]
- 12 - La [bouche]
- 13 - Le [regard]
- 14 - "Crucial" a pour synonyme "Insignifiant" [Faux]