Savoir s'exprimer en public



Parler en public : comment se tenir

Lors d'un discours ou d'une prÃ©sentation, 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 Ãªtre rodÃ©e, votre stress maÃ®trisÃ© et vos petits effets prÃ©parÃ©s, vous pouvez encore rater votre discours si votre attitude ne suit pas. Lors que vous faites face Ã votre auditoire, votre corps parle tout autant que votre bouche.

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

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

- les jambes sont parallÃ¨les ;

- les genoux sont lÃ©gÃ¨rement flÃ©chis ;

- le ventre est relÃ¢chÃ© ;

- les Ã©paules sont dÃ©contractÃ©es ;

- les mains sont relevÃ©es au niveau du ventre ;

- la poitrine est sortie ;

- le menton est lÃ©gÃ¨rement relevÃ© ;

- le regard se porte sur le public ;

- la bouche est souriante.

Concernant votre attitude avant la prise de parole, pensez Ã balayer du regard votre auditoire plutÃ´t que de vous crisper sur vos fiches. Cela donne l'impression au public que vous l'accueillez. RepÃ©rez rapidement les personnes qui sourient dans l'auditoire afin de pouvoir concentrer votre regard sur eux plutÃ´t que sur des visages qui paraissent hostiles.

Enfin, lors de votre prise de parole, votre gestuelle a Ã©videmment une importance cruciale. Evitez par exemple les mouvements brusques pour privilÃ©gier les gestes simples qui appuient vos propos.

Bonne chance !

1 - Vous (dire) _____ (dites)
2 - Vous (faire) _____ (faites)
3 - "ÃŠtre rodÃ©" signifie "ÃŠtre habituÃ©" _____ (Vrai)
4 - Faire face Ã 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 - "ÃŠtre rodÃ©" signifie "ÃŠtre habituÃ©" [Vrai]

4 - Faire face Ã 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]