

Le secret des orateurs

Êtes-vous terrorisé à l'idée de parler en public ? Vous avez le choix : retarder l'échéance et trouver un remplaçant, ou profiter de cette occasion pour faire valoir vos idées et dépasser vos limites.



Soyez naturel. Le public appréciera votre authenticité, même si vous faites des bourdes.

De la simple réunion d'équipe à l'assemblée générale annuelle, vous devrez un jour ou l'autre affronter les affres d'une tribune. Et même si certains ont de meilleures prédispositions, savoir parler en public ne s'improvise pas. Sachez vous préparer et vous entraîner en transformant votre peur en talent d'orateur.

Il n'y a pas de sujet ennuyeux : il n'y a que des orateurs ennuyeux. Un auditeur ne consacre que six à huit pourcent de son attention au message verbal. Votre posture, votre gestuelle, l'expression de votre visage sont plus importantes que le contenu de votre discours. Concentrez-vous sur une idée forte, un message clé, et ne cherchez pas à assommer votre auditoire avec des montagnes de chiffres, tableaux ou données complexes. Même si l'objet de votre présentation est technique, sachez le rendre accessible ; vulgarisez vos propos. Entraînez-vous à résumer votre pensée en une seule phrase, celle que les gens devraient retenir.

Apprivoisez votre trac. RESPIREZ ! Même si votre taux d'adrénaline est au maximum, fermez les yeux et inspirez profondément avant de vous lancer. Une fois dans l'action, votre corps et votre esprit reprendront le dessus et vos idées se mettront en place. Préparez-vous mentalement dès la veille : couchez-vous tôt, mangez légèrement, défoulez-vous en vous livrant à votre activité favorite. Le jour J, aménagez votre horaire de façon à pouvoir rester concentré, sans aucune autre obligation que celle de vous rendre à votre présentation. Repérez les lieux, rencontrez le technicien qui s'occupera de la logistique et assurez-vous que tout est en place. Portez des vêtements confortables et, si nécessaire, mettez dans votre poche votre porte-bonheur (l'effet est surprenant ; personnellement, j'ai toujours le mien sur moi !).

Faites-vous confiance. Vous n'êtes pas là par hasard mais parce que vous avez quelque chose à dire et qu'on vous a invité à le partager avec d'autres. Gonflez le torse, regardez

les auditeurs dans les yeux, souriez et répétez-vous : « Je suis capable ! »

Rythmez votre discours. Le public respire selon votre débit ; plus il sera rapide, plus vous les essoufferez... et vous avec ! Faites des pauses, buvez une gorgée d'eau. Variez l'intonation de votre voix et ponctuez votre intervention avec des silences chaque fois que vous voudrez faire ressortir un message clé.

Soyez prêt à toute éventualité. Le projecteur qui lâche (adieu la présentation visuelle qui vous servait de béquille !), le micro introuvable ou la question imprévue vous obligeront à improviser. Je me souviens encore d'un conférencier qui, lors d'une panne du projecteur, décida de mimer sa diapo. Il a fait rire toute la salle.

Faites équipe avec le public. Captez l'attention en établissant une relation entre vous et les participants. Renseignez-vous au préalable sur la composition de l'auditoire pour mieux adapter votre langage et vos exemples. Posez-leur des questions, faites-les rire en racontant une anecdote. Soyez naturel. Le public appréciera votre authenticité, même si vous faites des bourdes. Gardez quelques notes à portée de main, mais évitez de lire votre texte. Si vous avez un trou de mémoire, arrêtez de parler une seconde et avouez que vous avez perdu le fil : quelqu'un vous ramènera sur la voie, sinon demandez à l'auditoire où vous en étiez, histoire de vérifier s'ils écoutent bien !

Soyez convaincant. Croyez à votre sujet. Soignez autant votre entrée en matière que votre conclusion. C'est dans ces deux étapes clés que l'on jugera si vous avez réussi votre intervention. Donnez le ton dès les premières minutes avec un chiffre ou une image projetée sur un écran. Le reste ne sera que l'illustration, par des exemples, de votre pensée. Soyez simple, concis et pratique.

En suivant ces règles simples, vous devriez apprivoiser peu à peu l'art de parler à un groupe. Plus vous y prendrez goût, plus l'exercice sera facile ! **AP**

* Présidente, Venatus conseil