

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Le phrasé

Ne pas gaver

Le phrasé, c'est la manière de distribuer ses phrases. En les détachant pour intercaler des respirations, des relances, des poses de silence, des temps de réflexion, ou pour simplement aérer son discours.

Je sais qu'il est parfois difficile de s'empêcher de parler vite... De mitrailler ...

Cette précipitation aboutit généralement à un vaste embouteillage de sons et de sens qui finit par rendre votre parole inintelligible ou fatigante.

Un débit « sous pression » peut provoquer un rejet ou une « indigestion » pour celui qui vous écoute.

Inutile de se répéter en boucle : « Ralentis... ! Ralentis... ! ».

Cette injonction produit souvent l'effet inverse. Sa portée « énervante » venant s'ajouter à la panique !

... / ...

Le cerveau... estomac

Le temps de la digestion

Une nourriture accompagnée

Donner à manger aux repus, aux endormis...

Le repas de bébé

Faire des phrases courtes

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

... /

Dans ces moments-là, pensez plutôt à votre interlocuteur.

Visualisez sa difficulté, sa fatigue ou le supplice que vous lui imposez et qui l'oblige à « s'accrocher »...

Peut-être même qu'en silence il vous crie : au secours... !

Le talent oratoire consiste à associer pertinence et économie.

Dire ce qu'il faut, sans saturer l'écoute. En dire plutôt moins que plus...

Donner envie.

Le cerveau... estomac

Le cerveau est un organe sensible, il peut être sollicité de différentes manières.

A l'image d'un estomac ou d'un ventre, il reçoit, il sélectionne les informations et les digère en fonction de sa capacité à les comprendre et à se concentrer.

On sait que la compréhension est conditionnée par la nature des propos, le contexte dans lesquels ils sont émis et qu'elle dépend aussi du profil du public.

En conséquence, il y a sans cesse un ajustement à faire entre ce que vous avez à dire, le public auquel vous vous adressez et le moment particulier où vous intervenez.

Ajustement

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Le temps de la digestion

Dans la continuité de la métaphore du cerveau estomac, il me semble nécessaire d'ajouter la notion de qualité à la quantité.

Et vous, que souhaitez-vous offrir à votre « invité » ?

Un plat réchauffé ou un met savoureux ?

Allez-vous le poser vite fait sur un coin de table ?

Allez-vous lui laisser le temps de le déguster ?

Comprendre

Il y a un temps à respecter.

Pour votre invité... le temps d'apprécier ou de digérer !

Pour votre auditeur... le temps de comprendre ou d'analyser.

D'où l'intérêt pour vous, orateur, de respecter les silences... Autrement dit les respirations.

Soyez attentif, par ailleurs, à la durée totale de votre intervention et à son rythme.

Les conférenciers professionnels savent qu'il faut respecter certaines règles. Que l'attention d'écoute est limitée. On l'évalue à 7 mn d'affilée. Qu'il faut sans cesse la relancer par des ruptures de ton, des changements de rythme, des pauses, de l'humour, une citation, un déplacement, une boutade, etc.

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Une nourriture accompagnée

Ce que vous offrez est précieux. Ne le gaspillez pas.

Même si il vous paraît simple de prendre un micro et de parler, accordez à ce geste une valeur qualitative.

Votre public n'est pas votre copain...

Et qui sait... ? Il y a peut être dans ce public, un prochain employeur, votre futur collaborateur, un potentiel partenaire en affaire, voire une personne importante dans votre vie personnelle.

En situation de prise de parole en public, rappelez-vous à votre « devoir » de servir le meilleur de vous même.

Votre meilleure « soupe ». Une nourriture de qualité.

Commencez dès aujourd'hui à vous accorder vous-même l'estime ou la confiance que vous attendez du public.

Car cela s'entendra dans votre manière vous exprimer. Comme un cuisinier qui croit à sa recette et qui choisit bien ses mots pour nous donner envie.

Qualité

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Donner à manger aux repus, aux endormis...

Il se peut que celui à qui vous voulez donner à manger n'ait pas faim.

Parfois, certaines personnes sont fatiguées après avoir écouté une série d'intervenants, elles ne sont plus disponibles mentalement. Elles ingéreront alors plus ou moins facilement vos propos.

Si votre parole n'est pas spécialement attendue, s'il y a de la distraction dans l'air...

Faites l'effort nécessaire pour rendre intéressant le message que vous voulez transmettre.

Ajoutez du croquant, du croustillant ! Attirez l'attention.

Quelques précautions à prendre :

- 👉 Faire des phrases courtes
- 👉 Regarder votre interlocuteur (ne pas rester collé au texte)
- 👉 Commencer et finir vos phrases

Croustillant

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Le repas de bébé

J'ai synthétisé ces conseils dans un exercice que j'intitule « le repas de bébé ».

Titre évocateur me semble-t-il et que vous retrouverez dans la vidéo jointe à cette leçon.

Rappelez-vous de : « une cuillère pour papa !... une cuillère pour maman !... une cuillère pour tata !... »

Je vous conseille de vous représenter les yeux du bébé, ses mains qui s'agitent pour dire « encore » ou pour repousser la cuillère. Voyez ses joues pleines qui absorbent lentement ou régurgitent tout, sur le bavoir...

Comment sont les bavoirs invisibles de vos auditeurs après votre conférence ou votre exposé... ?

Sous le costume trois pièces, le polo, ou le chemisier ... ont-ils bien mangé, ont-ils digéré tout ce que vous leur avez donné ?

Ingérer

Jour 1

Jour 2

Jour 3

Jour 4

Jour 5

Faire des phrases courtes

Dans l'exercice proposé, prenez soin de découper votre texte en petites bouchées digestes : faites des phrases courtes. Comme évoqué précédemment.

A chacune, donnez une inflexion et un élan de départ comme lorsqu'on interpelle l'attention de bébé.

Au fil du temps, avec la pratique vous constaterez que cette organisation de la phrase découpée en séquences se fera automatiquement.

Vous n'aurez plus besoin d'y réfléchir ; elle deviendra votre façon de penser votre prise de parole.



C'est à vous !

C'est à vous maintenant. Je vous attends sur la vidéo.