

PRISE DE PAROLE

*Ma vision de la
prise de parole*

www.cecilesay.com



**LES 8
ESSENTIELS**

*Pour se sentir à
l'aise dans ses prises
de parole.*

**BUSINESS
TIPS**

CÉCILE SAY

La prise de parole intervient dans divers moments de la vie. Le langage est le lien qui unit tous les hommes, il est fait de mots pour une infime partie et le reste passe par le corps, le regard, les gestes, la posture, le ton, le rythme, les silences....



MA VISION DE LA PRISE DE PAROLE

La prise de parole est un sport que l'on pratique au quotidien.

**Essentiel à notre bon fonctionnement physique et mentale on peut vivre sans, comme le sport, mais si on l'inclut dans notre routine de vie, on développe bien d'autres avantages
comme :**

- Meilleure gestion du stress**
- Meilleure maîtrise de ses émotions**
- Meilleure confiance en soi**
- Meilleure préparation mentale**
- Meilleure prestance**
- Meilleure acceptation de l'autre**
- Meilleure écoute**
- Meilleure imagination**
- Meilleure communication**

Et la liste est loin d'être finie, les bienfaits sont nombreux.

**La prise de parole est un sport plaisir à mes yeux
indispensable pour avancer.**

Cécile SAY

PRÉPARATION PHYSIQUE

La prise de parole est un sport.

Comme dans tous les sports il y a de la préparation, de l'entraînement, des exercices, des étapes, de l'endurance, de la discipline, puis des succès avec des podiums et parfois aussi des échecs qui nous permettent de nous améliorer.

- **Flexion / extension.**

Le corps est le starter de la prise de parole aussi la détente du corps est nécessaire pour le rendre plus disponible et plus fort. Contractez tous les muscles que vous trouverez sur le parcours de votre tête jusqu'à vos orteils.

Plus forte sera la tension plus forte sera la détente !

- **Le bélier.**

Placez vos pieds à 90 centimètres d'un mur, puis plaquez vos mains sur le mur et poussez fort pendant 30 secondes. Relâchez et recommencez plusieurs fois cet exercice.

Cécile SAY

PRÉPARATION MENTALE

L'élément clé de toute réussite : avoir un mental fort.

Être capable de résister au stress, de se dépasser, d'optimiser ses performances, et de gérer ses émotions, c'est la force du mental.

Cela se cultive, s'entraîne, se forge au fil des "séances".

- **La visualisation.**

Proche de la méditation et de l'hypnose, cette technique permet de visualiser toutes les étapes à franchir pour atteindre le but rêvé. Vous devez penser de manière positive pour rendre possible cette démarche.

Chercher à visualiser l'effet "DOPE" : Désir, Obstacles, Plan d'action, Effets.

- **Le mentor.**

Imaginez le communicant idéal à partir de vos souvenirs, des personnages qui vous inspirent.

Décrivez-le, avant et pendant son intervention. Qu'est-ce qu'il dégage ? pourquoi réussit-il à capter l'attention ? quelles sont ses qualités ? notez les échelons que vous allez franchir pour se rapprocher de ce communicant.

GESTION DE LA PEUR

La glossophobie est la peur de parler en public.

Cette phobie n'est pas rare, elle touche 8 personnes sur 10. Autant dire une majorité de personnes. Elle provient d'une "anxiété sociale" qui se développe dès le plus jeune âge. Cependant il est tout à fait normal, voire sain, d'avoir peur.

Le trac, du moment qu'il n'est pas tétanisant, nous met dans une sorte de bulle d'alerte, ainsi nous sommes attentifs et conscients de tous les dangers comme dans la préhistoire.

- **La respiration profonde.**

Se concentrer sur sa respiration permet d'éloigner le stress. Calme posée et profonde, elle peut réguler son état intérieur et nous faire entrer dans une énergie positive.

Tout d'abord, tenez vous droit (c'est mécanique), fermez les yeux, inspirez profondément. Imaginez que l'air descend tout en bas de vos poumons presque dans le ventre, puis expirez profondément.

Répéter cette technique 5 fois de suite.

Cécile SAY

GESTION DE L'IMPACT

L'impact dans la prise de parole c'est l'assurance qu'on s'en souviene.

Lorsque l'on doit prendre la parole en public, qu'il s'agisse d'une réunion entre collègues ou d'un discours face à une assemblée, il est important de savoir capter l'attention.

- **La technique du PAT.**

P : la Préparation, prendre le temps de connaître votre auditoire est une partie importante de votre oral afin d'adapter votre vocabulaire. Avoir en tête son "Plan d'action", le message clé que vous désirez faire passer dans votre prise de parole.

A : l'Angle, répondre à une "Attente" du public permet de marquer les esprits efficacement. Pour cela la prise de parole doit être structurée, ordonnée, ne pas laisser de place au flou artistique. Adoptez une structure en entonnoir afin d'assurer la transmission de vos idées et notamment de votre conclusion.

T : le ton, dramatique, ironique, léger, humoristique, inspiré, il correspond aux émotions que vous désirez exprimer. L'impact est généré par la transmission de nos émotions, à travers les anecdotes, le vécu ou encore les métaphores.

Cécile SAY

GESTION DE LA CONNEXION

10 secondes c'est le temps que nous prenons pour nous faire une opinion sur quelqu'un.

La connexion avec votre public est le premier pas vers l'autre et cela passe par la posture et le regard.

- **La technique du MOI.**

Le spectacle c'est M.O.I : Motivation Objectif Intérêt

Vous devez imposer votre présence et acceptez les regards qui se posent sur vous. Avant d'émettre le moindre son et de vous mouvoir, regardez et laissez-vous regarder.

Prenez le temps de respirer et assurez vous que votre public est bien connecté à vous.

Avant de parler prenez le temps de vous assurer que le spectacle c'est vous et le regard joue un rôle fondamental pour instaurer un climat de confiance

Cécile SAY

GESTION DE LA VOIX

La voix est votre instrument de musique et votre discours la partition.

Il faut apprendre à travailler sa voix et à bien l'accorder pour que le discours soit fluide et à parler sans se fatiguer. Il faut s'économiser avant et durant sa prise de parole en public

- **Faire des vocalises**

Dans un 1er temps : ressentir la différence entre votre voix de tête et votre voix de coffre. Mettre la main sur votre poitrine et l'autre au sommet du crâne.

Émettre des sons graves ou aigus et sentir les vibrations dans sa cage thoracique ou dans l'os de son crâne. Objectif est d'amplifier votre voix au maximum, sans trop forcer sinon cela va s'entendre et sonner faux

- **Les virelangues**

Comme : "les chaussettes de l'archiduchesse sont elles sèchent archi-sèchent"

**Pour ne plus avoir de problèmes d'articulation.
Demandez-moi la liste.**

Cécile SAY

GESTION DES PARADOXES

"Il est interdit d'interdire"

Opinion, proposition contraire à la logique, au sens commun.

- **Face au public**

Cette posture peut vous paraître très inconfortable, vous êtes mal à l'aise, vulnérable, sans protection psychologique. Or ce que perçoit votre auditoire est tout autre. Un sentiment de grande confiance en soi, d'invincibilité, d'assurance, de liberté de parole et de partage d'idées.

Ce que l'on ressent peut être très différent de ce que le public perçoit.

- **Expression Orale**

Dans la prise de parole, il existe un grand paradoxe. " Avant de pouvoir l'ouvrir, il faut savoir la fermer".

L'oral est un jeu de silences servant :

- L'orateur pour bien chercher ses mots et avertir son auditoire qu'il va dire ou qu'il a dit quelque chose d'important
- Le public pour respirer, reprendre ses esprits, comprendre le message, l'accepter comme information à garder en mémoire.

GESTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Répéter, répéter, répéter c'est primordial !

Ensemble de méthodes et bonnes pratiques visant l'entretien et l'amélioration des performances orales. L'entraînement comprend notamment la préparation physique et mentale, les différentes techniques, structures et points essentiels pour délivrer un message avec succès.

- **Relever des défis**

Choisissez des thèmes de la vie quotidienne ou des sujets qui vous tiennent à cœur. Donnez-leur chacun un titre court, inscrivez-les chacun sur un morceau de papier, puis tirez un sujet chaque jour et parlez-en pendant 2 minutes face à la caméra de votre portable.

Visionnez les vidéos et repérez les signes qui trahissent votre désintérêt.

- **Être coacher**

Il est bien plus simple d'être accompagné dans sa prise de parole car on ne peut pas tout voir. Avoir un professionnel qui vous guide au travers des différentes techniques est un plus vers LA prise de parole qui vous correspond. Car oui à chacun son cas : faire un oral d'examen, passer un entretien d'embauche, motiver ses équipes, faire un discours de bienvenue, pitcher un projet ou son entreprise, etc.

Cécile SAY



POUR ALLER PLUS LOIN



CÉCILE SAY



Vers mon site internet
www.cecilesay.com



Vers mon téléphone
06.68.66.83.90

Laissez-moi votre message et je vous rappelle

Prise en charge

