

## DES ASTUCES POUR PARLER EN PUBLIC :

### COMMENT GERER LA PEUR ET S'EXPRIMER AVEC ASSURANCE

Prononcer un discours peut parfois être très éprouvant. Si vous avez du mal à vous exprimer devant une foule, vous risquer vous affoler, transpirer ou simplement vous rendre extrêmement nerveux. Tous ceux qui ont parlé devant un groupe ont eu le trac à un moment ou l'autre. La bonne nouvelle, c'est qu'une fois que vous commencez à parler aisément de votre sujet, le trac disparaît naturellement. Pour éviter la nervosité et parler avec confiance, il faudrait vous apprêter d'avantage.

1. À **moins d'indications spécifiques**, il vaut mieux parler des sujets que nous maîtrisons bien.. Plus vous avez d'informations sur un sujet, plus il vous sera facile d'en parler
2. Préparez votre discours bien à l'avance. Écrivez exactement ce que vous allez dire au début et à la fin de votre discours et les points principaux du corps du discours. Plus vous serez préparé, plus vous aurez confiance en vous pour prononcer votre discours.
3. Essayez de regarder votre auditoire pendant que vous leur parlez. Si vous avez de la peine à les regarder dans les yeux, essayez de les regarder juste au-dessus de leur tête ou de leur front ou de leur nez et assurez-vous de bouger les yeux dans la pièce pour que tous aient l'impression que vous leur parlez.
4. Essayez de vous tenir debout avec une bonne posture car cela vous donne l'air d'être confiant même si vous ne l'êtes pas. Détendez vos épaules et vos bras. Équilibrez votre poids entre les deux pieds, question de ne pas vous basculer en avant ou en arrière.
5. Essayez de ralentir votre rythme et de ne pas parler trop vite, tout en marquant toujours une pause ou il en faut. Ceci afin de reprendre votre souffle et faire converger vos pensées. N'ayez pas peur de vous taire quelques instants pour mettre votre prochain point en perspective. Le public attendra avec plus d'enthousiasme.
6. Si vous avez vraiment hâte de parler en public, essayez d'acquérir de la confiance, une étape à la fois. Essayez d'abord de parler devant de petits groupes et augmentez graduellement la taille de votre auditoire.
7. La confiance ne s'acquiert que par la pratique constante. . Une fois que vous avez acquis une connaissance approfondie d'un sujet, vous devenez plus confiant dans le traitement du sujet. . Entraînez-vous à prononcer votre discours avant votre allocution. Demandez à une personne en qui vous avez confiance de vous écouter et de vous donner son opinion et ses suggestions qui pourraient vous aider. Bien que cela puisse paraître stupide, s'entraîner devant un miroir est une autre méthode efficace.. Cela vous donnera l'image que vous auriez devant le public quand vous

allez prononcer votre discours. Vous pouvez obtenir votre posture droite et maîtriser mieux les mouvements de vos mains une fois devant l'auditoire.

8. Ne vous en faites pas trop pour ça. Détendez-vous et essayez d'en profiter. Plus vous serez détendu, plus vous trouverez l'exercice facile avec les effets positives sur votre image.