

## QUELQUES ASTUCES UTILES POUR UN DISCOURS EFFICACE

### **Maitrisez votre sujet**

- ✓ Choisissez un sujet que vous aimez et que vous maitrisez bien. Votre passion pour le sujet sera reflétée dans votre prestation.
- ✓ La règle la plus importante de l'art oratoire est de se familiariser et de se sentir à l'aise avec ce dont vous parlez – le sujet de votre présentation.

### **Connaissez votre public**

- ✓ Le fait de savoir à qui vous allez parler peut vous aider à moduler votre prestation. Tenez compte de leur niveau de scolarité, de leurs intérêts et de leur connaissance de votre sujet.

### **Connaissez le programme**

- ✓ Êtes-vous le seul orateur ? Quel est l'ordre de présentation ? Serez-vous le premier ou le dernier orateur ? Y aura-t-il un panel de conférenciers ?
- ✓ Vérifiez combien de temps vous allez parler. C'est toujours une bonne idée de chronométrer un discours pour rester dans le temps qui vous est alloué.
- ✓ Combien de temps sera alloué aux questions et réponses, s'il y a lieu ?

### **Préparez votre discours**

- ✓ Que vous-voulez accomplir à la suite de votre présentation. Qu'est-ce que l'objectif principal du discours. Voulez-vous... Persuader le public ? Les éduquer ? Les encourager à prendre une mesure particulière ?
- ✓ Qu'est-ce qui serait retenue de votre discours par l'auditoire ? En 25 mots ou moins, que voulez-vous qu'il sache à l'occasion de cet événement ? Une fois que vous saviez ce que c'est, décomposez-le en trois ou quatre points et procédez sur ces points. Illustrez chaque point avec au moins un exemple qui présentera une image claire de la situation à votre public. Trop ou trop peu d'informations dans votre discours peuvent être sans effet. Décrivez la substance de votre présentation à l'aide de citations, d'exemples, de faits et d'autres informations intéressantes.
- ✓ Faites une ouverture "attrayant" de votre discours ou la déclaration.
- ✓ Rédigez la dernière partie de votre discours. Viser une finition solide. Elle devrait s'agir d'une déclaration émouvante à travers laquelle vous lancez votre appel à l'action, faites une déclaration. Référez-vous à vos observations préliminaires et résumez votre objectif principal.
- ✓ N'écrivez pas le reste de votre discours en entier. Au lieu de cela, formulez les points principaux. Si vous les écrivez en phrases complètes, vous vous inquiétez d'utiliser exactement les mêmes mots que ceux que vous avez sur le papier lorsque vous faites votre discours. Vous voulez avoir l'air confiant, pas répété.
- ✓ Dans toute bonne présentation, vous direz à l'auditoire ce que vous allez leur dire (l'ouverture), leur direz (le corps du discours) et leur direz ce que vous leur avez dit (la clôture).

### **Répétez, mais pas trop**

- ✓ Répétez votre discours soigneusement avant la présentation. Veuillez-vous familiariser avec le discours, mais ne le mémorisez pas. Si vous vous entraînez trop, cela pourrait se voir. En d'autres termes, votre auditoire pourrait avoir l'impression que vous faites ce discours pour la centième fois, surtout si vous le faites ! Entraînez-vous avec une autre personne qui peut vous donner des conseils utiles. Entraînez-vous devant un miroir.

### **Autres préparatifs**

- ✓ Essayez de visiter le lieu avant l'événement. Vérifiez la salle et l'équipement.
- ✓ Décidez à l'avance comment s'habiller. Assurez-vous que c'est quelque chose dans lequel vous vous sentez à l'aise et qui vous donne confiance. Décider de ce que vous porterez à l'avance vous rendra moins inquiet le jour du discours.

### **Détendez-vous**

- ✓ Si vous vous sentez nerveux, utilisez des techniques de relaxation avant de commencer. Si vous pouvez trouver un endroit pour être seul, sautez plusieurs fois ou piétinez chaque pied très fort. Cet exercice vous rendra plus assuré et plus détendu. Serrez les mains et serrez et desserrez les poings. Cette action empêchera vos mains de trop trembler. Si le frissonnement est vraiment un problème, arpentez le podium pendant que vous parlez. Tirez la langue, ouvrez les yeux et la bouche aussi grand que possible, puis froissez votre visage en une boule serrée. Cela détendra les muscles de tout votre visage. Prenez une respiration profonde et faites un petit ronronnement pour réchauffer votre voix.
- ✓ Buvez de l'eau (pas de café, de thé, de lait ou de boissons gazeuses) et rapprochez-vous, séchez les paumes de vos mains avec un mouchoir si elles sont moites, et vous êtes prêt.

### **Prononcez le Discours**

- ✓ Respectez le protocole : reconnaissez les dignitaires au début de vos remarques.
- ✓ Ne lisez pas le discours - vous voulez être naturel, enthousiaste et excité. Parlez à votre auditoire. Rédigez un plan avec des mots ou des phrases clés sur des fiches que vous pouvez tenir dans votre main, puis prononcer le discours. Ne regardez vos notes de temps en temps que lorsque vous en avez absolument besoin.
- ✓ Soyez précis ; utilisez des mots simples et des phrases courtes. Évitez les acronymes.
- ✓ Éviter la surutilisation des statistiques. Bien qu'importantes, les statistiques peuvent prêter à la confusion. S'il y a des statistiques importantes, distribuez-les à la fin de votre présentation. Les histoires sur le vécu des gens sont toujours plus convaincantes que les chiffres.
- ✓ Gardez un contact visuel avec l'auditoire. Cette technique aidera à retenir leur attention et à mettre l'accent sur les points principaux. Faites un contact visuel avec une personne à la fois et maintenez-le pendant environ cinq secondes.
- ✓ Faites des gestes de la main pour s'exprimer et expliquer vos points. Faire trop de geste distrait l'auditoire. Ne pas faire de gestes du tout vous donne l'impression d'être raide et contre nature.
- ✓ Tenez-vous droit et ne bougez pas. Ne jouez pas avec vos cheveux.
- ✓ Utilisez votre nervosité à votre avantage. C'est normal d'être nerveux. Cela nous donne l'adrénaline dont nous avons besoin pour nous concentrer sur la tâche immédiate. Essayez de canaliser cette énergie nerveuse à travers l'enthousiasme et l'excitation. N'oubliez pas que le public est là, habituellement, parce qu'il se soucie de ce que vous dites et qu'il veut vous entendre le dire. Trouvez les personnes dans l'auditoire qui sourient et vous donnent une rétroaction positive - elles vous aideront à garder confiance en vous.

**Traiter les questions**

- ✓ Répondez aux questions de l'ensemble de l'auditoire plutôt qu'à quelques-unes d'entre elles. Écoutez attentivement et traitez chaque question de la même façon. Répétez toutes les questions positives pour que l'auditoire puisse les entendre. Ne vous laissez pas entraîner dans un "tête-à-tête" avec un interlocuteur ou ne laissez pas un interlocuteur dominer l'auditoire. Répondez aussi simplement et directement que possible.
- ✓ N'ayez pas peur de dire "je ne sais pas", et promettez de leur donner des informations ou invitez-les à vous contacter ultérieurement.