Rules for talking in public



Master talking

Comment Maîtriser la Prise de Parole en Public

Les 8 habitudes des meilleurs orateurs (même les plus introvertis)



1. Démarrer votre présentation

- ✗ "Bonjour, je m'appelle..." ou "Aujourd'hui je vais vous parler de..."
- ✓ Commencez fort : une statistique surprenante, une histoire ou une déclaration puissante.

2. Entrer dans la salle

- ✗ Se précipiter pour combler le silence ou jouer avec vos mains.
- ✓ Entrez, faites une pause et établissez un contact visuel avant de parler.

3. Gérer vos mains

- ✗ Mains dans les poches ou bras croisés.
- ✓ Vos gestes accompagnent ce que vous dites (toujours dans un but précis).
- ✓ Gardez vos gestes dans la zone d'influence (entre le nombril et au niveau des yeux).
- ✓ Utilisez-les pour transmettre de l'énergie.

4. Créer vos slides

- ✗ Surcharger ses slides de texte qui distrait l'audience.
- ✓ Une idée par slide, des visuels plutôt que du texte (10 mots max par slide).
- ✓ Engagez votre public toutes les 5 à 7 slides.

5. Gérer les problèmes techniques

- ✗ Fixer l'écran en répétant "d'habitude ça marche..."
- ✓ Ayez une blague prête : "On dirait que Zoom est en grève aujourd'hui !"

6. Faire passer un message clé

- ✗ Combler chaque silence par plus d'explications.
- ✓ Si vous disposiez d'une phrase au lieu de 45 minutes, que diriez-vous ?
- ✓ Marquez une pause, comptez "1-2-3" dans votre tête après chaque point important.

7. Présenter des données

- ✗ Noyer l'audience sous les chiffres bruts.
- ✓ Transformez les chiffres en histoires : "C'est comme remplir 3 fois le Stade de France.")

8. Répondre aux questions

- ✗ Évitez les "euh", "du coup", "tu vois"... Ils polluent votre discours.
- ✓ Préparez les questions fréquentes et les plus délicates à l'avance.

Suivez Jimmy Dussau pour plus de conseils en prise de parole.

Strategies


11 STRATÉGIES DE PRISE DE PAROLE QUE TOUT LEADER DOIT CONNAÎTRE
Les secrets d'une communication qui inspire confiance.
PAR JIMMY DUSSAU
1 LA PAUSE PUISSANTE
Le silence après vos mots les rend plus forts.
— 2 secondes de silence après une phrase clé
— Ne vous précipitez pas sur la phrase suivante
2 LA MÉTHODE VER
(Faites sentir à votre auditoire qu'il compte)
— Voir : établissez un vrai contact visuel, le temps d'une pensée par personne
— Écouter : répondez à ce qu'on vous dit vraiment
— Retenir : citez un prénom, un détail
3 L'OUVERTURE EN UNE PHRASE
— Commencez par une phrase unique et claire
— Dites de quoi ça parle et pourquoi c'est important
4 LE TEST DES MOTS PARASITES
Ces petits mots affaiblissent votre autorité.
— Traquez les « euh », « du coup », « tu vois », « en fait »
— Dites-le à voix haute et repérez ce qui est superflu
5 LE PRINCIPE DE LA PYRAMIDE
— Commencez par votre conclusion, pas par le contexte
— Déroulez vos arguments comme des blocs qui la soutiennent
— Une structure claire libère votre tête et rassure votre auditoire
6 LA RÈGLE DU RÉCIT EN 90 SECONDES
Une bonne histoire est courte et précise.
— Gardez votre histoire sous les 90 secondes
— Concentrez-vous sur le moment clé, pas sur le contexte
7 ANCRAGE ET FORME
— Restez ancré au sol sur les points importants
— Ne bougez que pour changer de sujet ou d'énergie
8 LA RÈGLE DE TROIS
— Regroupez vos idées en trois parties
— Le public retient mieux par 3 que par 2 ou 5
9 LE RESET SILENCIEUX
Quand le stress monte, revenez au souffle.
— Concentrez-vous sur votre respiration : l'air qui rentre, l'air qui sort
— Pas besoin de la changer, juste l'observer – le corps se régule seul.
10 LE RITUEL DE LA PREMIÈRE PHRASE
Une seule phrase déclenche tout le reste.
— Juste avant de parler, focalisez-vous uniquement sur votre première phrase
— Prononcez-la, puis faites-lui confiance : comme une rangée de dominos, le reste s'enchaîne
— À condition d'avoir répété à voix haute en amont
11 LA RÉPÉTITION À VOIX HAUTE
— Ne répétez jamais dans votre tête
— Debout, parlez, chronométrez chaque passage
Cette publication vous a été utile ? Suivez Jimmy Dussau pour plus de contenus sur la prise de parole pour introvertis.

From:
https://wiki.fortier-family.com/ - **Warnaud's Wiki**

Permanent link:
https://wiki.fortier-family.com/pm/talking

Last update: **2026/09/20 13:05**