

Rules for talking in public

1 Le mental d'abord, la technique ensuite ✗ Accumuler les techniques et s'arrêter là. ✓ Sous stress, le cerveau sature et tout s'efface. Si vous ne travaillez pas votre mental, aucune technique ne tiendra le jour J.	2 On écoute votre énergie, pas vos mots ✗ Tout miser sur le bon mot, le bon argument. ✓ Votre état intérieur fait miroir : stressé, l'auditoire le ressent ; posé, il le ressent aussi — et vos mots gagnent en précision.	3 Souriez à votre peur ✗ Lutter contre le cœur qui s'emballe, la gorge nouée. ✓ Le corps rejoue les peurs mémorisées. Un vrai sourire, au moment où la peur monte, transforme le ressenti négatif en positif.	4 La question que vous vous posez ✗ « Est-ce que je vais être à la hauteur ? Est-ce qu'ils vont m'apprécier ? » ✓ Demandez-vous plutôt : « comment prendre du plaisir ? Qu'est-ce que je veux qu'ils retiennent ? » La bonne question change tout.
5 L'énergie calme suffit ✗ Croire qu'il faut être un extraverti plein d'énergie pour marquer les esprits. ✓ Une voix calme et vraie marque autant (parfois plus). C'est la sincérité qu'on retient.	6 Amplifiez qui vous êtes ✗ « Si je performe, je suis faux / je ne suis pas acteur. » ✓ Amplifiez ce que vous êtes déjà pour que l'auditoire puisse s'y connecter.	7 Dites ce que vous seul pouvez dire ✗ Faire un résumé générique que n'importe qui pourrait livrer. ✓ Si un autre peut le dire à votre place, alors envoyez un e-mail. On vous a invité pour votre regard à vous !	8 Votre voix est un instrument ✗ Parler sur une seule note, un seul volume, un seul rythme. ✓ Jouez du volume, du rythme, des silences, des intonations. Une voix plate endort le meilleur contenu.
9 L'intention sous les mots ✗ Croire qu'il suffit de maîtriser la technique vocale. ✓ Avant de parler, choisissez votre intention : convaincre ? rassurer ? motiver ? L'intention, c'est l'âme ; la technique, la gamme.	18 LOIS DE LA PRISE DE PAROLE		10 La pause place votre message ✗ Enchaîner sans respirer, par peur du vide. ✓ Marquez deux à trois secondes avant ou après votre idée clé. Cela donne du poids à ce que vous dites.
11 Synchronisez vos mains ✗ Gestes nerveux, mains qui s'agitent ou cachées dans les poches. ✓ Utilisez vos gestes dans un objectif précis. Synchronisez-les avec vos mots.	12 Le regard dès que vous parlez ✗ Lâcher le regard dès qu'on commence à parler. ✓ Quand vous parlez, regardez dans les yeux. Quand vous ne parlez pas, regardez sur le côté.	13 Faites vivre votre visage ✗ Un visage figé, neutre, qui laisse l'auditoire deviner ce que vous ressentez. ✓ Vos expressions reflètent vos émotions et rendent votre discours vivant.	14 Rule of One ✗ Empiler les idées et les infos, par peur d'en oublier. ✓ Notre cerveau est fait pour oublier : la majorité s'efface en 24 h. Un seul message clé, une seule émotion.
15 Utilisez une structure ✗ Penser à voix haute en espérant que l'autre démêle. ✓ Point : votre décision, direct, sans préambule. Raison : un seul pourquoi, le plus important. Impact : ce que ça change concrètement.	16 Ne récitez pas ✗ Apprendre son texte mot à mot. ✓ Gardez 3-4 idées fortes. Réciter figé et le moindre mot manquant déclenche la panique.	17 Engagez avant d'informer ✗ Déverser l'information en supposant qu'on vous écoute déjà. ✓ On s'intéresse avant d'être informé. Créez l'échange d'abord, le contenu ensuite.	18 Soignez votre sortie ✗ Finir sur un « voilà... » et quitter la salle trop vite. ✓ Regardez votre interlocuteur, stoppez net, taisez-vous deux à trois secondes. Une fin claire est une preuve de maîtrise : ce derniers mots qu'on emporte.

Jimmy Dussau - Coach en Prise de Parole en 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

- ✗ Comblent 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

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

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.

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**

