

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

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.fortier-family.com/pm/talking?rev=1789891089>

Last update: **2026/09/20 09:58**

