

# La prise de parole en public

Stage inscrit au catalogue de la CNFPT

4 demi journées

## Objectif

Acquérir de l'expérience, de l'aisance et les outils pour améliorer ses performances dans les situations de présentation à l'oral.

## Moyens

- Prendre conscience des mécanismes physiques impliqués.
- Connaître les concepts élémentaires de la relation au public.
- Acquérir les outils pour préparer son corps et son esprit à vivre cette relation.
- Accumuler une expérience par la pratique de multiples mises en situation
- (Re)trouver le chemin de la confiance en soi
- Prendre plaisir à la situation et aux exercices
- Quitter l'atelier avec des connaissances concrètes qui s'appuient à la fois sur un savoir faire et un savoir être.

## Déroulé

La construction des quatre séances sera identique.

- **Session en salle de cours** : Cours physio, présentations des concepts
- **Session plateau 1** : Enjeux corporels et collectifs
- **Session plateau 2** : Enjeux vocaux et individuels

## Effectif

8 à 35 personnes, en fonction des capacités de la salle de travail.

## **Spécificités pédagogiques :**

Je propose une méthodologie originale qui s'appuie à la fois sur mon apprentissage universitaire, une solide bibliographie et surtout une longue expérience de la transmission avec toutes sortes de public.

Je m'appuie sur plusieurs présupposés :

- Ce sont les participants qui font le chemin, l'animateur de l'atelier n'est qu'un guide.
- La confiance, le respect et le plaisir d'être là sont les meilleurs garants d'une implication des participants.
- Les passages didactiques d'exposé assis doivent être circonscrits dans des durées raisonnables.
- Il est plus efficace à long terme de transmettre de la méthodologie, des outils que des solutions, car l'objectif est l'autonomie des participants.
- Pratique et la mise en situation sont les éléments principaux d'acquisition de savoirs faire.
- La connaissance de concepts n'est d'aucune utilité sans savoir faire et savoir être.
- Les mises en situation en solo sont extrêmement chronophages. Je privilégie des exercices courts durant lesquels tout le groupe a un rôle à jouer.

En m'appuyant sur cette méthodologie, les pratiquants n'auront pas seulement goûté à une expérience enrichissante, dont les fruits vont mûrir au fil de leur expérience. Ils auront découvert des outils concrets pour valoriser leurs futures prestations en public et sauront les mettre en oeuvre. En bref, le retour d'expérience des groupes qui ont déjà suivi cet atelier témoigne de résultats concrets importants et immédiats.

## **Le déroulé :**

**Le plan présenté n'est qu'une feuille de route. Il va de soi que le programme sera adapté en temps réel aux besoins et à l'énergie du groupe sur l'instant. Des exercices peuvent être interchangeables ou remplacés par d'autres plus adaptés aux enjeux du moment.**

## **Petite farce d'ouverture**

Nous avons pris l'habitude de démarrer l'atelier par une petite imposture. Le scénario : Pour une raison de dernière minute, l'intervenant a annulé l'atelier. A sa place, un conférencier vient présenter le plan du cours qui va remplacer les quatre séances. Le contenu du cours n'a pas vraiment d'importance, ce qui compte c'est que le conférencier est si mauvais qu'il accumule les maladresses et tombe dans tous les écueils d'une mauvaise prise de parole en public. La séquence dure une dizaine de minutes, et finit sur une sortie burlesque.

Cette petite farce permet de gagner énormément de temps sur la suite. En effet, plutôt que de se lancer sur un cours didactique qui va survoler "tout ce qu'il ne faut pas faire", il suffit de laisser les participants débriefer ce qu'ils viennent de voir... on peut alors directement passer à la phase de construction des outils positifs.

## **Séance 1**

### **En classe :**

- Petite farce introductive pour illustrer les enjeux de l'atelier à partir d'un contre exemple.
- Présentation du cours, de son fonctionnement.
- S'appuyer sur son trac
- Les enjeux respiratoires
- Techniques respiratoires

### **Plateau 1ère partie**

Traversées de plateau.

- Travail de psychomotricité, coordination des membres, recherche et projection des trois plans de l'espace, prise de risque. L'enjeu est de reconnecter les cerveaux avec le corps.

### **Plateau 2ème partie**

Deux lignes face à face :

- "J'accuse", "J'aime tes...". Travail sur la projection, l'adresse, la présence au delà du texte.

Travail en parallèle sur la réception, l'ouverture avec une écoute active.

### ***Les concepts à retenir...***

énergie, motivation, expiration

# Séance 2

## En classe :

- Le placement de la voix. L'utilisation d'une sono.
- La relation public/orateur

## Plateau 1ère partie

- Travail sur tout le plateau. Occupation du plateau, marche motivée, la perception de l'espace, des autres. Accélérations/ralentissements.
- Jeux de survie, la main à la main, avec juste le regard.

## Plateau 2ème partie

- Adresse portée. "Toi !" projeter sa voix à des partenaires de dos. 3 pour trois, puis un pour le groupe.
- Affirmation de soi : Tirer/pousser des partenaires avec son nom : "Je m'appelle..."
- « Laisse moi passer » face à une ligne de tous les autres

## *A retenir...*

C'est le corps qui projette la voix et l'intention  
Je suis une personne unique, respectable et aimable  
Notions de survie

## Séance 3

### En classe :

- Les adresses, l'ouverture... les points chauds, les points froids...
- Le choix d'être aimable.

### Plateau 1ère partie

- Echauffement corporel, vocal, émotionnel
- En couples : Main à main
- Le cercle : variations sur le clap, passages d'énergie, puis de mots.
- Deux couples face à face, passage de clap, de mots (reformuler, proposer).

### Plateau 2ème partie

- L'histoire face à face. La fabrication d'un décor et son histoire.
- Comment s'imprime la mémoire.

### *A retenir...*

Enthousiasme, dépense d'énergie physique. Il faut tuer le zombie.

## Séance 4

### En classe :

- Le focus, la ponctuation, l'ouverture de champ...

### Plateau 1ère partie

- Echauffement des sens. Sophrologie.
- Prise de lead. Le "Taï Chi", les parcours avec leads alternés. Le jeu du "3 fourchettes, une banane" : l'affirmation de soi, la détermination.

## **Plateau 2ème partie**

- Le “oui tout à fait”
- Techniques oratoires avec un micro.
- Le jeu de piste en guise de synthèse des points forts.
- Débriefing

### *A retenir...*

Je mérite le respect de mon auditoire.

Etre en présence est un choix, et c'est fatigant. Mais c'est aussi amusant !