



## 5 conseils pour prendre la parole en public sereinement

**Comment prendre la parole en public et réussir son intervention ? Comment limiter son stress avant de s'exprimer en public ? Comment bien aborder les prises de paroles en public ?**

**Tout entrepreneur est amené à prendre la parole en public.** Qu'il s'agisse de vendre son projet à un jury de financeurs, de se faire connaître à un événement de réseautage ou de présenter son entreprise sur un salon, les occasions de s'exprimer devant des groupes de personnes sont nombreuses, et leur impact peut être conséquent.

*Voici 5 conseils à méditer afin d'aborder au mieux ces moments souvent stressants...*

### **Conseil n°1 pour prendre la parole en public : Préparez-vous sérieusement.**

La règle n°1 pour réussir vos interventions en public est de vous **préparer** et de **répéter encore et encore**.

Lors de la conception de votre discours, n'oubliez pas de **garder en mémoire le profil de votre public, ce qu'il attend, le ton et le vocabulaire à adopter, le temps qui vous est accordé, et le message que vous voulez faire passer**. La prise en compte et le respect de tous ces aspects est primordial pour que votre prise de parole soit une réussite.

Une fois le discours construit, **répétez-le de nombreuses fois**. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, votre discours n'en paraîtra que plus naturel puisque vous vous en serez totalement imprégné. Il sera vôtre.

**Quelques conseils :**

- testez votre discours auprès d'un proche et demandez-lui de reformuler ce qu'il a compris,
- mettez-vous à la portée de votre auditoire : n'employez pas des mots techniques si votre public est généraliste,
- n'hésitez pas à faire participer votre auditoire.

## Conseil n°2 : Relativisez votre trac.

Mains moites, rougissement, cœur qui s'accélère, boule au ventre, tremblements, envie de partir en courant... peut-être avez-vous déjà ressenti certains (ou tous !) de ces symptômes au moment de vous adresser à un auditoire. Rien d'anormal... vous êtes tout simplement victime du trac, ce qui en soit n'est pas une honte.

Cette peur est totalement naturelle, et ne présage en rien d'une prestation décevante. Si vous êtes sujet au trac, **ne vous laissez pas envahir**. Rappelez-vous qu'il s'agit d'un **sentiment irraisonné** et prenez-en votre parti. Dites-vous que **cet état est provisoire** et que le trac s'évaporerait au bout de quelques minutes.

## Conseil n°3 : Trouvez votre propre « recette ».

**Les moyens de garder le contrôle de soi** et de ne pas céder à la panique sont nombreux. Certains sont **plus ou moins efficaces selon les personnes**. Il s'agit donc d'**essayer différentes méthodes** jusqu'à trouver celle qui vous convient le mieux pour aborder les prises de paroles en public le plus sereinement possible. Par exemple :

- faire le vide en écoutant de la musique,
- respirer longuement et profondément,
- méditer,
- faire appel à une médecine douce (sophrologie, auto-hypnose...)

Heureusement les solutions ne manquent pas !

## Conseil n°4 : Montrez votre motivation.

Avez-vous déjà assisté à une présentation ennuyeuse ? Le ton est monotone, le rythme mou, la posture hésitante... **Résultat** : une perte d'attention et d'écoute au bout de quelques minutes seulement et une dilution du message.

Afin de **garder l'intérêt de votre public**, et même si l'exercice ne vous enchante pas, il est nécessaire de **prendre la parole en se montrant motivé voire passionné**.

Votre envie de communiquer rendra votre intervention dynamique et vivante, votre auditoire sera attentif ! Avant chaque intervention, placez-vous donc dans un état d'esprit positif.

### Quelques conseils :

- Soignez votre entrée en matière,
- Pratiquez le *storytelling* : racontez une histoire ou des anecdotes parlantes,
- Variez le ton de votre voix : insistez sur les mots importants, faites des pauses et des accélérations,
- Dévoilez votre personnalité et montrez vos convictions : vous provoquerez ainsi l'empathie.

## Conseil n°5 : Adoptez une posture de confiance.

Votre posture, votre attitude et la manière dont vous occupez l'espace permettront de retenir l'attention de votre auditoire.

Une attitude confiante convaincra plus qu'une posture fermée.

**Entrez dans la peau de l'orateur tel un comédien** : ayez le regard sûr, la voix forte et tenez-vous droit. Vous enverrez ainsi un message de confiance et le public aura plus envie de vous écouter... et de se laisser convaincre.

***Prendre la parole en public n'est pas toujours un exercice facile et il convient de s'y préparer avec soin et de répéter de nombreuses fois. Appréhender cet exercice tel un comédien, avec un rôle à jouer, permet de prendre du recul et d'adopter une posture convaincante.***

*La rédactrice de cet article est Anne-Flore Adam, Docteur en entrepreneuriat, Formatrice et conseillère pour les entrepreneurs.*

**Prendre la parole en public, articles connexes :**

- **Les 10 compétences entrepreneuriales essentielles**
- **Comment pitcher efficacement, en trois questions**
- **Construire un discours commercial efficace en 4 étapes**

## Des outils Excel pour piloter votre entreprise (gratuit).

**WikiCrea met à votre disposition des outils Excel gratuits pour gérer votre entreprise :**

- une trame de **plan financier Excel** professionnelle et facile à utiliser : **cliquez ici pour y accéder**,
- un **facturier** permettant d'établir devis et factures : **cliquez ici pour y accéder**,
- un **livre de recettes**, obligatoire pour les auto-entrepreneurs : **cliquez ici pour y accéder**,
- un **modèle de suivi de trésorerie** : **cliquez ici pour y accéder**.