

LE FÉMININ QUI FAIT DU BIEN

OCTOBRE 2018 - N°514 - 2,70 €

# santé

## magazine

LE CAHIER  
NUTRITION  
20 PAGES

### UN CERVEAU EN PLEINE FORME!

En prendre soin  
toute sa vie

- ▶ Booster son humeur
- ▶ Renforcer sa mémoire

Alimentation, médecines douces, sport

**BIEN RÉCALER SON SOMMEIL  
POUR ÊTRE FRAIS ET DISPO**  
LES SOLUTIONS SANS MÉDICAMENTS

**BALLONNEMENTS**  
LES REMÈDES POUR SOULAGER

**TROUBLES URINAIRES**  
LES PLANTES QUI ONT  
FAIT LEURS PREUVES

DÉNOUER SES  
TENSIONS SOI-MÊME  
**12 auto-massages**  
faciles à faire

**TEST**  
QUEL EST L'ÂGE  
DE VOTRE CORPS ?

**DENTS  
BLANCHES**  
LES MEILLEURES  
TECHNIQUES

**SANTÉ  
NATURELLE**

**MÉDITATION :**  
TOUT CE QU'ELLE  
SOIGNE  
Mal de dos,  
dépression, troubles  
alimentaires...

**-3 KILOS EN 2 SEMAINES**

## Mincir et contrôler son cholestérol

Comment rééquilibrer  
son alimentation

*sans régime*

**SURMONTER SA PEUR  
DE CONDUIRE**  
LES CONSEILS DE NOS PSYS

santemagazine.fr M 05281 - 514 - F: 2,70 € - RD

unj  
médias





## DEVENIR UN BON ORATEUR

Pour être écouté d'un public, il faut réaliser un show. Lui raconter une belle histoire, le faire vibrer, en alliant le fond et la forme. Mais le tout exige une préparation minutieuse. Au risque, sinon, de bredouiller ou de flancher. Conseils de pros.

Marie-Madeleine Sève

### NOS EXPERTS



**Philippe Lebreton**  
psychosociologue, consultant-formateur chez CSP-The Art of Training



**Michel Lévy-Provençal**  
organisateur des conférences TEDxParis



**Laurent Tylski**  
coach et directeur général d'Acteo Consulting, fondateur de l'AFCP (Association française des conférenciers professionnels)

## 1 Identifier sa cible et le contexte

À qui vous adressez-vous ? Certes, vous savez que vous allez faire un speech lors d'un anniversaire, d'un pot de départ, d'une réunion de parents d'élèves ou d'un séminaire d'entreprise. Mais cela ne suffit pas. Qui sera dans l'assemblée ? Outre la personne fêtée, la famille de Paris, de province, des amis ? Qu'ont-ils envie d'entendre ? Qu'est-ce qui va les émouvoir ? Qu'est-ce qui fera plaisir à celui qui souffle les bougies ? Au travail, s'agit-il d'experts ou de novices sur le sujet ? Ont-ils besoin d'être encouragés ? Rassurés ? Bousculés ? « Tous ces éléments détermineront la teneur du discours, le degré de familiarité, la technicité du langage et la profondeur des propos », souligne Michel Lévy-Provençal, le fondateur de TEDxParis. Alors, posez-vous les bonnes questions et informez-vous auprès des organisateurs.

## 2 Dégager un message essentiel

C'est une phrase simple qui doit cristalliser le parti pris que vous allez développer. « Elle doit être facilement compréhensible, immédiatement annoncée, et répétée quatre fois dans l'exposé », précise le coach Laurent Tylski, d'Acteo Consulting. Car si l'auditoire ne doit retenir qu'une chose c'est cette phrase-là. Dès lors, clarifiez vos objectifs. Que voulez-vous transmettre ? Une information ? Une vision ? Un témoignage ? Une motivation ? Une fois l'objectif clarifié, recherchez des mots ou une image percutante, le dessin peut vous y aider. Veillez aussi à rédiger une conclusion à portée universelle. Elle peut

reprendre le message essentiel enrichi d'une citation ou d'une image. De ces deux briques – message, conclusion –, que vous écrivez et apprendrez par cœur, découlera ensuite toute la structure de l'intervention.

## 3 Soigner son accroche

Vous avez 30 secondes pour capter l'attention. Il s'agit donc de frapper fort, avec une anecdote, un chiffre spectaculaire, une citation, un trait d'humour, ou un fait intrigant. "Enfant, je passais mes vacances à Belle-Ile-en-Mer, et avec la marée noire..." ; "Savez-vous que 11 millions de Français ne savent pas surfer sur internet ?" ; "J'ai lu un truc incroyable sur..." L'introduction est la "poignée de main" de l'orateur à son public, avant de présenter le canevas de son intervention. Un canevas qui s'articulera autour des points clés de votre message essentiel, en adoptant la forme du storytelling. « Oubliez le plan classique thèse-antithèse-synthèse, préconise Michel Lévy-Provençal. Distinguez 3, 5 ou 7 différents chapitres, et autant de points de passage, de l'un à l'autre, qui formeront une trame solide à la prise de parole le jour J. C'est la suite logique de l'histoire que vous racontez qui compte. »

## 4 Prévoir de faire court et s'y tenir

Rien de pire que des participants qui s'assoupissent dans la salle, ou qui regardent sans cesse leur montre ou leur smartphone. « Contraignez-vous à ne parler que 7 à 8 minutes, recommande Philippe Lebreton, psychosociologue et formateur chez CSP-The Art of Training. Vous ne pourrez pas tout dire ?

Privilégiez certains sujets et écoutez le récit. Tout le monde vous en sera reconnaissant. » Entraînez-vous à la maison avec un chronomètre ou un réveil afin d'apprendre à aller droit au but.

## 5 Mémoriser son intervention

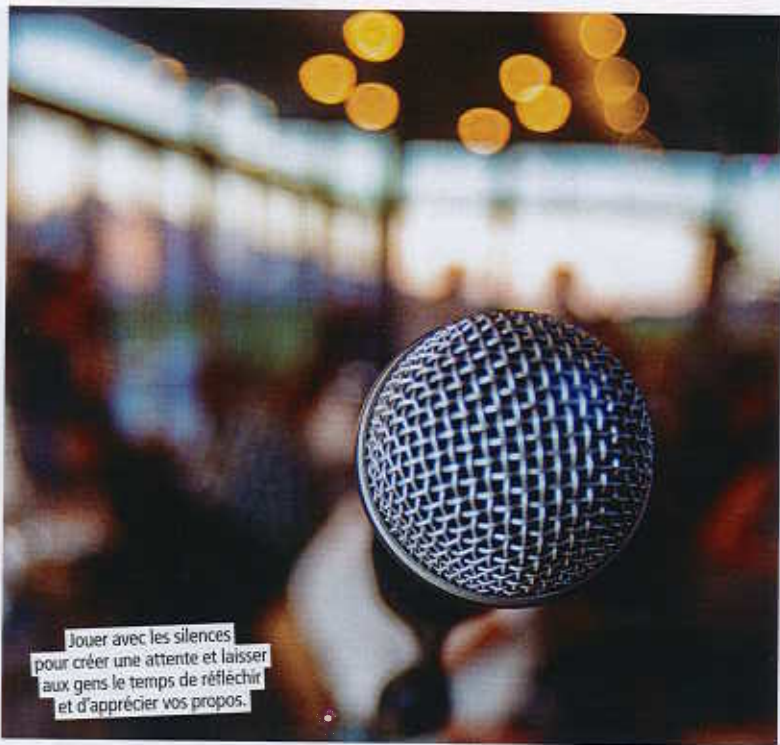
« Gare à ne pas écrire son allocution, ni à la lire. L'orateur doit tenir l'auditoire par le regard et la voix, alerte Laurent Tylski. Optez pour des fiches sur lesquelles vous noterez la trame et les mots-clés, elles serviront de pense-bête. » Michel Lévy-Provençal propose trois techniques permettant de retenir ces éléments. Vous avez une mémoire visuelle ? Reprenez les 5 à 7 phrases des points de passage, et écrivez chacune d'elles sur un Post-it de couleur différente, que vous collerez sur un mur ; en 10 jours (à raison d'une visualisation quotidienne du mur) vous aurez ancré le topo dans vos neurones. Votre mémoire est auditive ? Enregistrez votre laïus, et réécoutez-le souvent. Elle passe par le corps ? Apprenez-le en bougeant : marche, vélo, course... Par la sensation du corps, le texte se fixera en vous.

## 6 Être prêt à "sortir du cadre"

Attendez-vous à devoir gérer des imprévus. L'idéal est de faire preuve d'à-propos au moindre incident, sans vous sentir déstabilisé. Un retardataire arrive bruyamment ? Restez cool, et prenez 30-40 secondes pour interpellé : "Bonjour Monsieur, bienvenue, je vous laisse vous installer". L'oncle Jean est pris d'un fou rire lors de votre éloge vibrant de Sarah ? Rebondissez, sur une anecdote. "Ce n'est pas

## DÉROULER SON RÉCIT COMME UN THRILLER

la première fois que...” Vous faites un lapsus ? Pratiquez l'autodérision : “On me dit que des gens ont parfois l'esprit mal placé. Je ne peux le croire !”, s'amusa le premier ministre, Edouard Philippe, après avoir trébuché sur les mots devant le gratin du rugby français. La digression a fait mouche, parce qu'il était décontracté, le sourire aux lèvres. Quant au “trou de mémoire” et au bafouillage associé, ignorez-les. « Passez vite au point suivant, dit Laurent Tylski. Si vous savez que vous avez omis un passage, l'auditoire, lui, ne le sait pas. Alors évitez de vous excuser, c'est trop tard. Inutile de souligner votre raté. »



Jouer avec les silences pour créer une attente et laisser aux gens le temps de réfléchir et d'apprécier vos propos.

### 7 Embarquer l'auditoire

Il s'agit de se mettre dans la peau d'un conteur, de dérouler un récit comme un thriller, avec du suspense, des chutes, des rebondissements, à l'aide de phrases concises, et d'éléments narratifs qui sollicitent le cerveau émotionnel : images, analogies, allégories, situations vécues... « Je conseille d'inclure trois composantes clés, au moins, dans un discours : une qui parle à la raison, l'autre au cœur, et la dernière à la main, pour inciter à agir. » Exemple, dans des remerciements : “Grâce à Luc, notre club de natation est passé de 4 à 45 membres en trois ans” ; “Sa gentillesse et sa générosité nous ont permis de...” ; “Son dynamisme nous a fait réfléchir et engagés à...” Songez par ailleurs à créer de l'interactivité avec la salle. Impliqué, le public sera plus attentif. Dans ce but, allez-y franco : “Qui parmi vous a voyagé en Asie ?” Utilisez aussi la question rhétorique

qui consiste à piquer la curiosité avant de livrer la réponse. Exemples : “À votre avis, que va-t-il se passer cette semaine ?... Je vais vous le dire...” ou “Qui se souvient de Lucie, quand elle avait 15 ans, juste avant de partir en Angleterre ? Et de sa terrible décision ?”, lors d'une fête de famille.

### 8 Manier les silences

Se taire après un mot-clé, une phrase choc, entre chaque chapitre, peut générer un effet de surprise. « Le silence permet surtout de souligner une idée, puis de laisser aux gens le temps de réfléchir, d'apprécier et de digérer les propos. Et il les mettra en attente de la suite », observe Philippe Lebreton. Répétée, comme une ponctuation, la micro-pause crée par ailleurs des instants de respiration pour eux, et pour vous.

### 9 Apporter des objets et bien les utiliser

Vidéo, photo, maquette... l'objet peut être un apport intéressant à condition qu'il soit en lien avec le thème du speech et/ou avec la personne célébrée. En soi, il est démonstratif, efficace et peu coûteux. Vous pouvez l'avoir déjà installé, le faire apporter, ou le sortir de votre poche pour susciter l'étonnement, s'il s'agit d'un produit innovant ou de clichés inhabituels notamment. En tout cas, il faut déterminer à l'avance quel rôle il va jouer et à quel moment, car dès lors, il sera la star. Et rappelez-vous que pour utiliser des photos, il faut demander l'accord des intéressés. Enfin, prévoyez un plan B, au cas où.

### 10 Répéter, répéter, répéter

C'est indispensable, car sur scène, l'orateur est perturbé par son stress. « Répéter ne fige pas mais densifie le jeu. Il faut répéter au moins trois fois

## L'AVIS D'EXPERT



Olga Bargan comédienne et formatrice à la prise de parole en public au Cours Florent Executive

“Il faut incarner son discours”

### Comment le corps participe-t-il au récit ?

Le corps transmet beaucoup d'informations, il donne de l'énergie à la parole. On ne peut pas bien parler avec un corps mou. S'il n'est pas cohérent avec son sujet, il induit en erreur et s'il n'est pas maîtrisé, il peut exprimer du négatif, appauvrir et endommager les propos. Dès lors, ceux-ci n'auront pas l'impact souhaité sur le public.

### D'emblée, on pense à la voix...

C'est elle qui véhicule les mots. L'idée est de casser la monotonie en variant l'intonation, le rythme, les pauses, en scandant les phrases. Et de veiller aussi au débit, car l'individu pensant plus vite qu'il ne parle, a intérêt à ralentir. Et puis il portera la voix, car elle doit être entendue du premier comme du dernier rang.

### Et pour ce qui est des gestes ?

La posture est capitale car elle donne de l'assurance. Debout, les talons arrimés au sol, l'orateur se tiendra droit, sans croiser les jambes. Quant à la gestuelle, elle doit accompagner la parole, l'appuyer et non pas gêner par des mouvements inconscients, nerveux, qui parasitent le message. Le mieux est d'adopter des gestes ouverts, amples, tournés vers le haut.

son discours pour gagner en fluidité, mais pas trop non plus pour ne pas perdre en émotion et tuer l'authenticité », dit Michel Lévy-Provençal. Selon lui, la première fois, la répétition à l'italienne où on lit à voix haute, permet de vérifier que le texte passe à l'oral. La deuxième, permet de le lâcher, et la troisième permet de travailler la forme – articulations, rythmes, gestuelle – et d'apporter des éléments scéniques. Néanmoins, mieux vaut s'exercer devant un œil extérieur, plutôt que devant son miroir, afin d'avoir des retours. Testez aussi vos blagues en famille ou devant des amis. Filmez-vous. Après tout cela, vous serez fin prêt, malgré le trac, avant de vous lancer.



MA BIBLIOTHÈQUE

Les secrets des meilleurs orateurs, Michel Lévy-Provençal. Éd. Larousse, 18 €. Les 5 clés pour prendre la parole en public, Philippe Lebreton. Éd. CSP-Dunod, 9,90 €. Tous orateurs 1, Cyril Delhay et Hervé Biju-Duval. Éd. Eyrolles, 20 €. 50 exercices pour parler en public, Laurence Levasseur. Éd. Eyrolles, 9,90 €.

ABONNEZ-VOUS

1 AN (12 n°)

LE HORS-SÉRIE 80 COLORIAGES ANTISTRESS

20 CRAYONS DE COULEUR



BULLETIN D'ABONNEMENT

+ simple, + rapide, abonnez-vous boutique.santemagazine.fr

ou retournez votre bulletin d'abonnement avec sous enveloppe non affranchie à Uni-médias - Santé Magazine - Libre réponse 41109 Vendôme Cedex

6  OUI, JE M'ABONNE 1 an à Santé Magazine + le hors-série « 80 Coloriages Antistress » + de couleur au prix de 31€,60 seulement au lieu de 36€

J'indique mes coordonnées ci-dessous

Nom et Prénom : .....

Prénom : .....

Tél. : ..... Date de naissance : .....

E-mail : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

J'accepte de recevoir les offres de Uni-médias et de ses partenaires

Je règle mon abonnement par

Chèque à l'ordre d'Uni-Médias  Carte bancaire

N° : .....

Date d'expiration : .....

Uni-médias en France métropolitaine (jusqu'au 31/12/2014 dans la limite des stocks disponibles). La hors-série « 80 Coloriages Antistress » avec ses 20 coloriages de couleur sont livrés immédiatement sous pli de 2 semaines maximum. Vous pouvez acheter séparément les 13 numéros de Santé Magazine au prix de 34,90 € et le hors-série « 80 Coloriages Antistress » avec ses 20 coloriages de couleur au prix de 7,90 € - 5,90 € de frais d'envoi habituel dans ce cas au porteur libéré. Vos données sont traitées par Uni-médias pour les besoins commerciaux. 3000 exemplaires de votre commande, quelle que soit la méthode de paiement, sont réservés. Elles seront distribuées pour les 3 meilleurs clients ci-dessus pendant les dates de prescription légales applicables et pour une durée maximale de 3 ans à compter de la fin de votre relation commerciale avec Uni-médias. Vos données

Date et signature