

Réussir sa prise de parole en public

Jacques Neefs



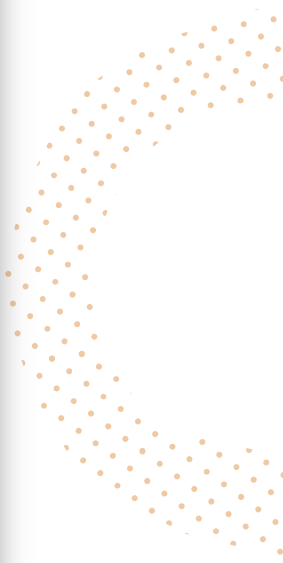
INSPIRALIA

25 NOVEMBRE 2021 |
LA BOURSE - NAMUR

LE RENDEZ-VOUS
PÉDAGOGIQUE
DES ACTEURS
DE LA FORMATION

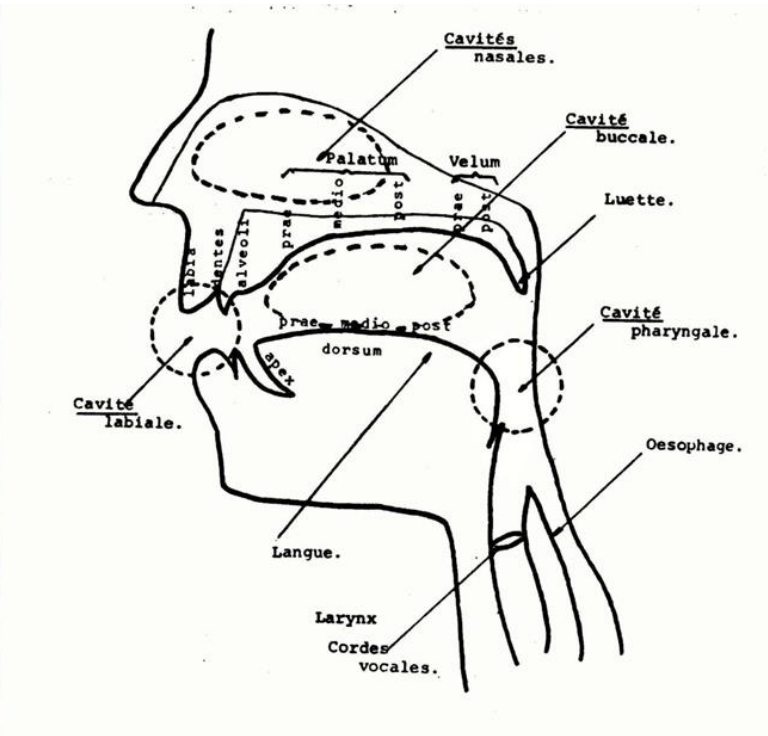
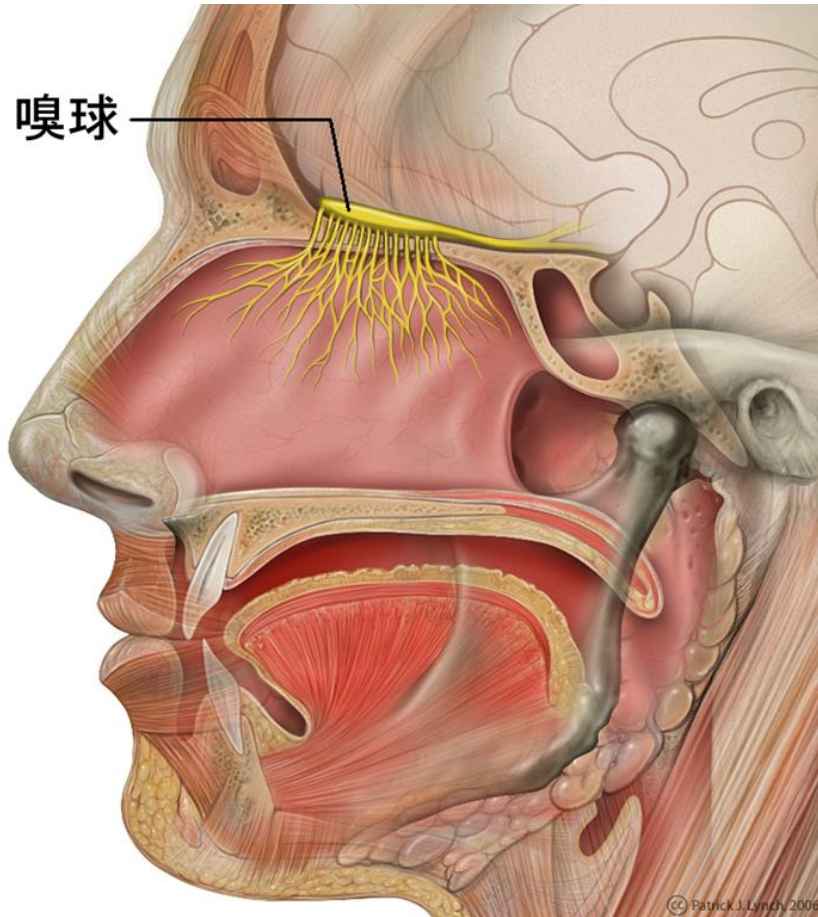
- 25 NOVEMBRE 2021
- 09H00- 17H00
- LA BOURSE - NAMUR







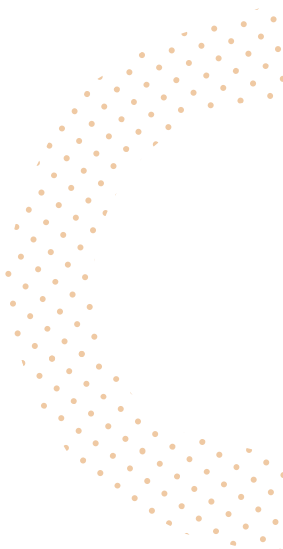
L'habitacle





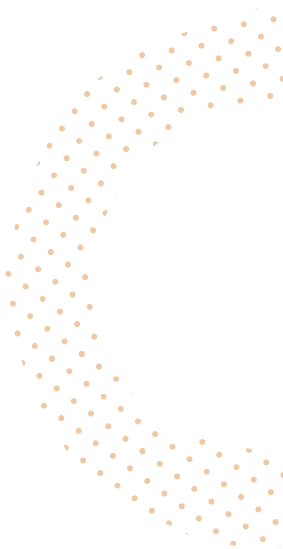
L'habitacle

- Résonateurs buccaux
- Résonateurs nasaux
- Mâchoire
- Larynx





Prise de conscience de l'habitacle

- Les dents
 - La langue
 - La lchette et le voile du palais
 - Le diaphragme
 - Les pieds
- 





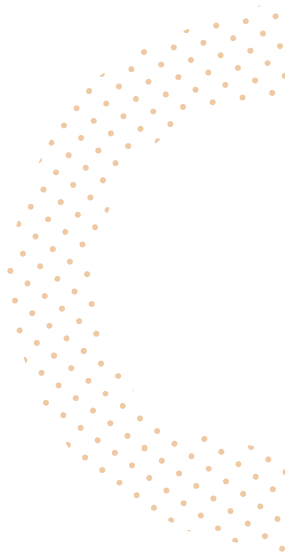
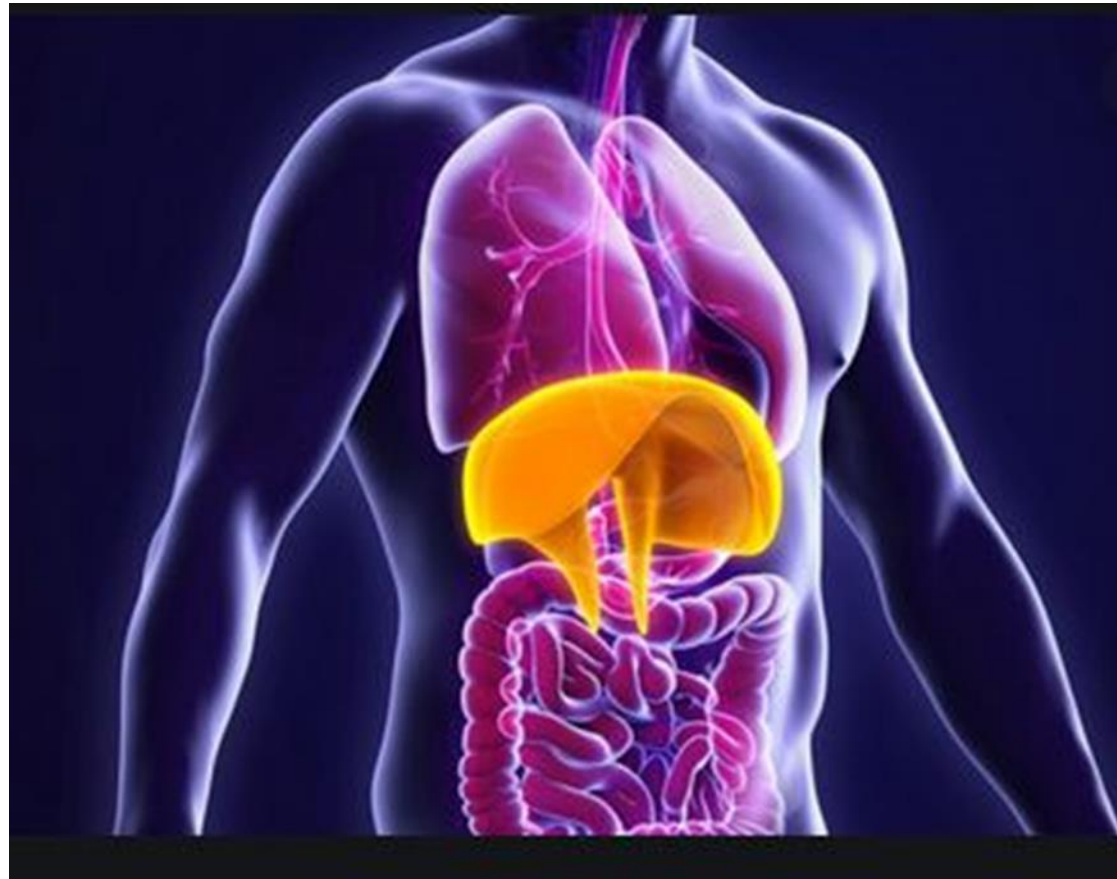
L'entretien de l'habitacle

- Virelangues
- Le parler plein – le timbre
- L'axe du corps
- Eviter les problèmes de plomberie...





A l'heure de pointe : le stress





Le trac

- La respiration
- La décontraction
- La posture
- La concentration

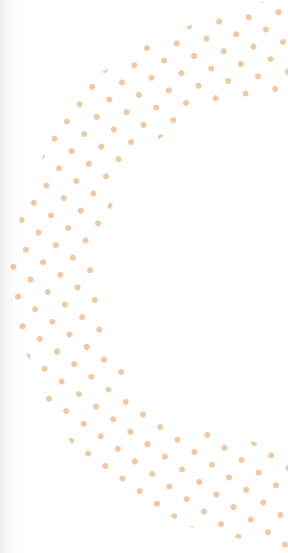


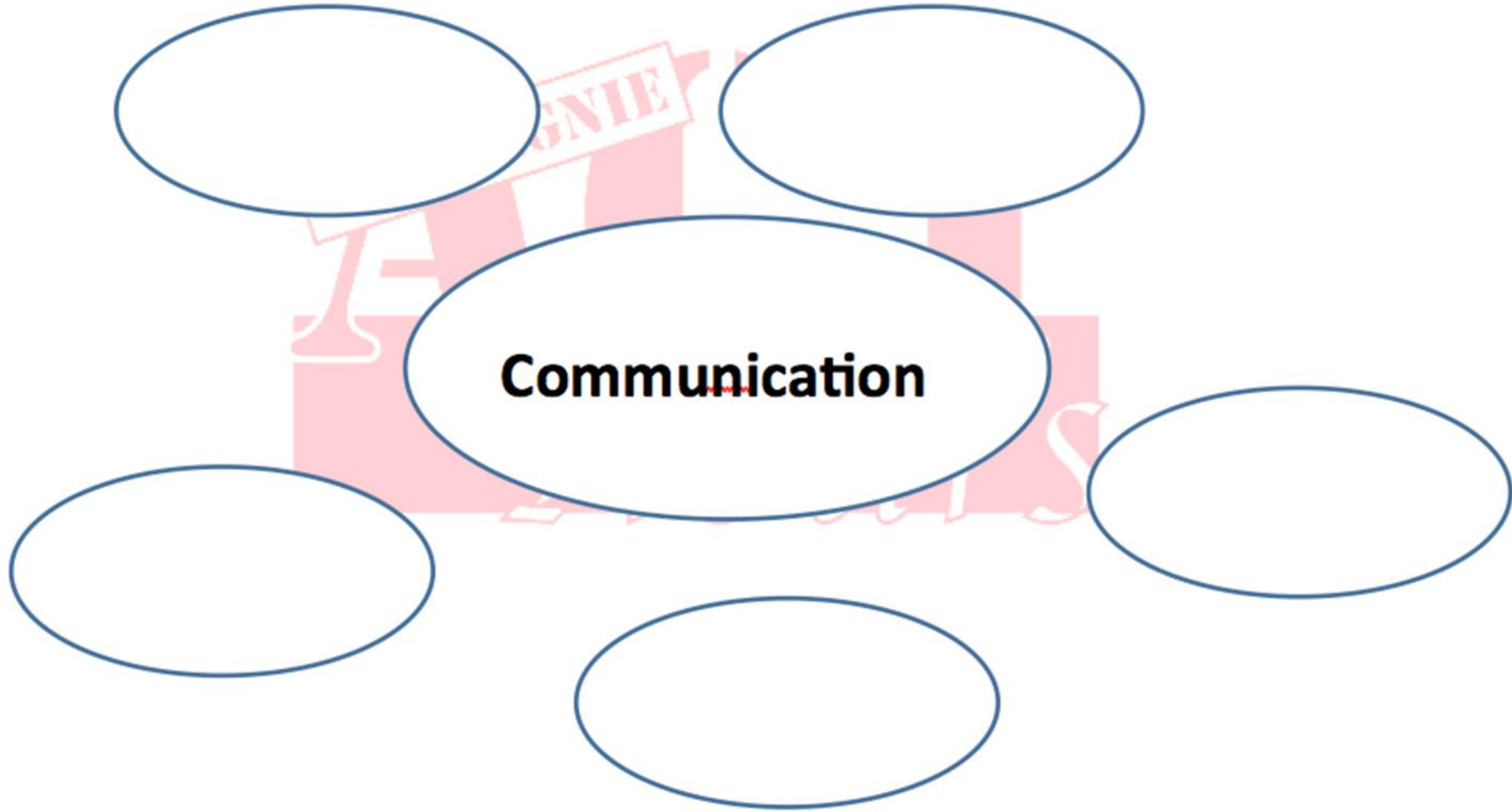


« On ne sait que ce qu'on pratique »

Montaigne

- Le contexte
- Apprivoiser le contexte
- Se familiariser avec les symptômes du trac
 - Manque de salive
 - Transpiration
 - Tremblement
 - Rougeur
 - ...

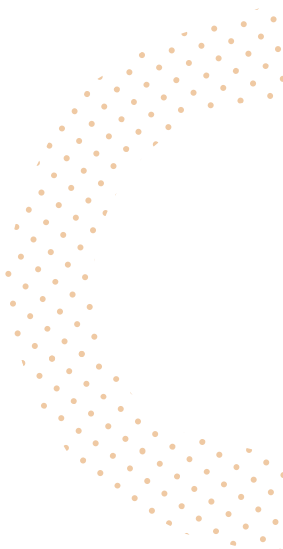


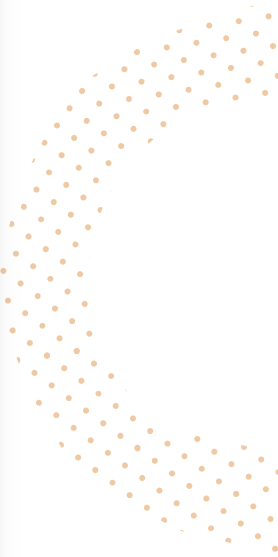




Communication

- Emetteur (Habitacle)
- Message (Contenu)
- Récepteur (Le Public)







Le message

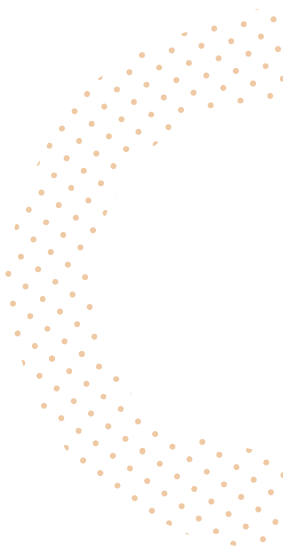
- Niveau de langage
- Début – Prise de contact
- Fin – Pack shot
- Fil d'Ariane – Etages de la fusée





Le déroulé

- Le relief énergétique
- La gestion des charnières
- La variation des tonalités vocales
- L'accent tonique
- L'accent oratoire

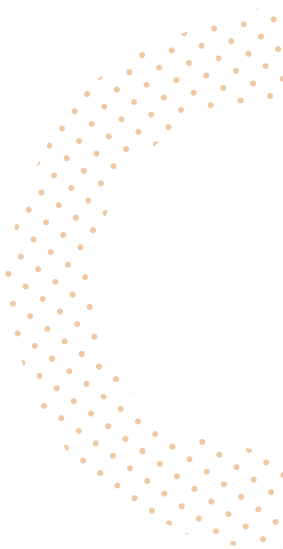






Créer du lien avec son public (1)

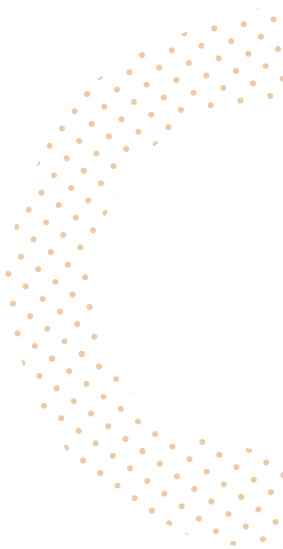
- **Vérification son et lumières**
- **Rapport public-orateur**
- **Ventilation des axes du regard**





Créer du lien avec son public (2)

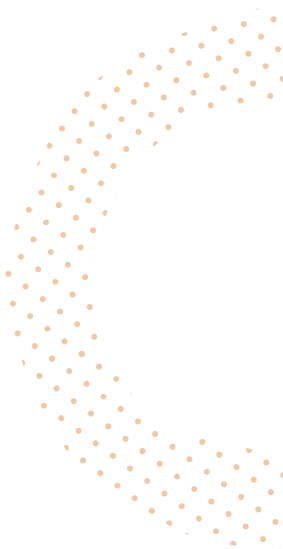
- Le non-verbal
- Le lâcher prise





Tips 1

- **Eviter**
 - de se racler la gorge
 - les boissons sucrées
 - les scories de langage (Euh...)





Tips 2

- **Veiller à**
 - **Vérifier sa tenue**
 - **Soutenir les fins de phrases**
 - **Rester dans son timbre**
 - **Aimer sa voix**







Merci pour votre attention!

Jacques Neefs

jacques.neefs@icloud.com

