

La prise de parole en public

On estime que l'effet d'un message tient :

- pour 7% environ aux mots que l'orateur utilise et à la structure de son discours
- pour 38% au ton, aux intonations, au volume de sa voix
- pour 55 % aux signes non verbaux qu'il emploie

La communication non verbale

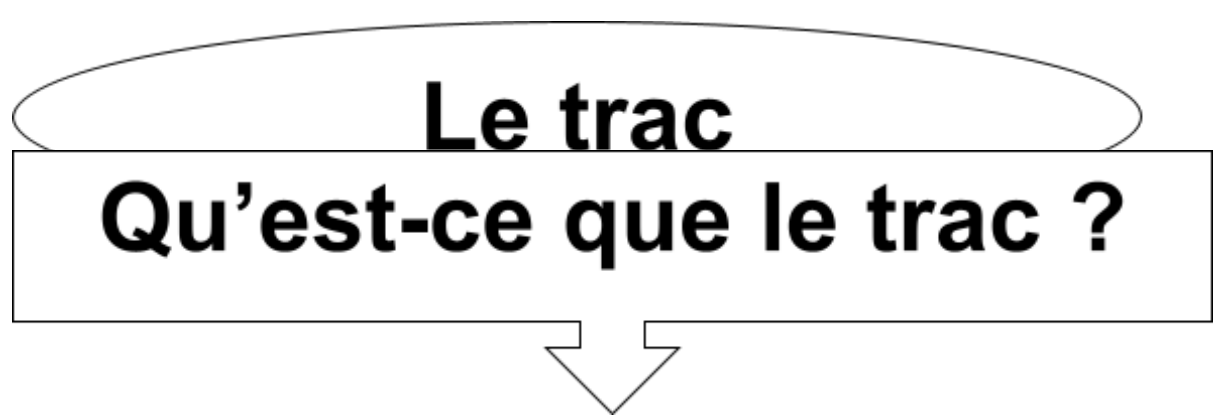
La communication non verbale se situe en dehors du langage. Bien souvent, elle échappe à la volonté et à la conscience. C'est ce qu'on peut aussi appeler « Paralangage ». On peut en déterminer les composantes suivantes:

LA POSTURE

LA VOIX

LE VISAGE ET LA MIMIQUE

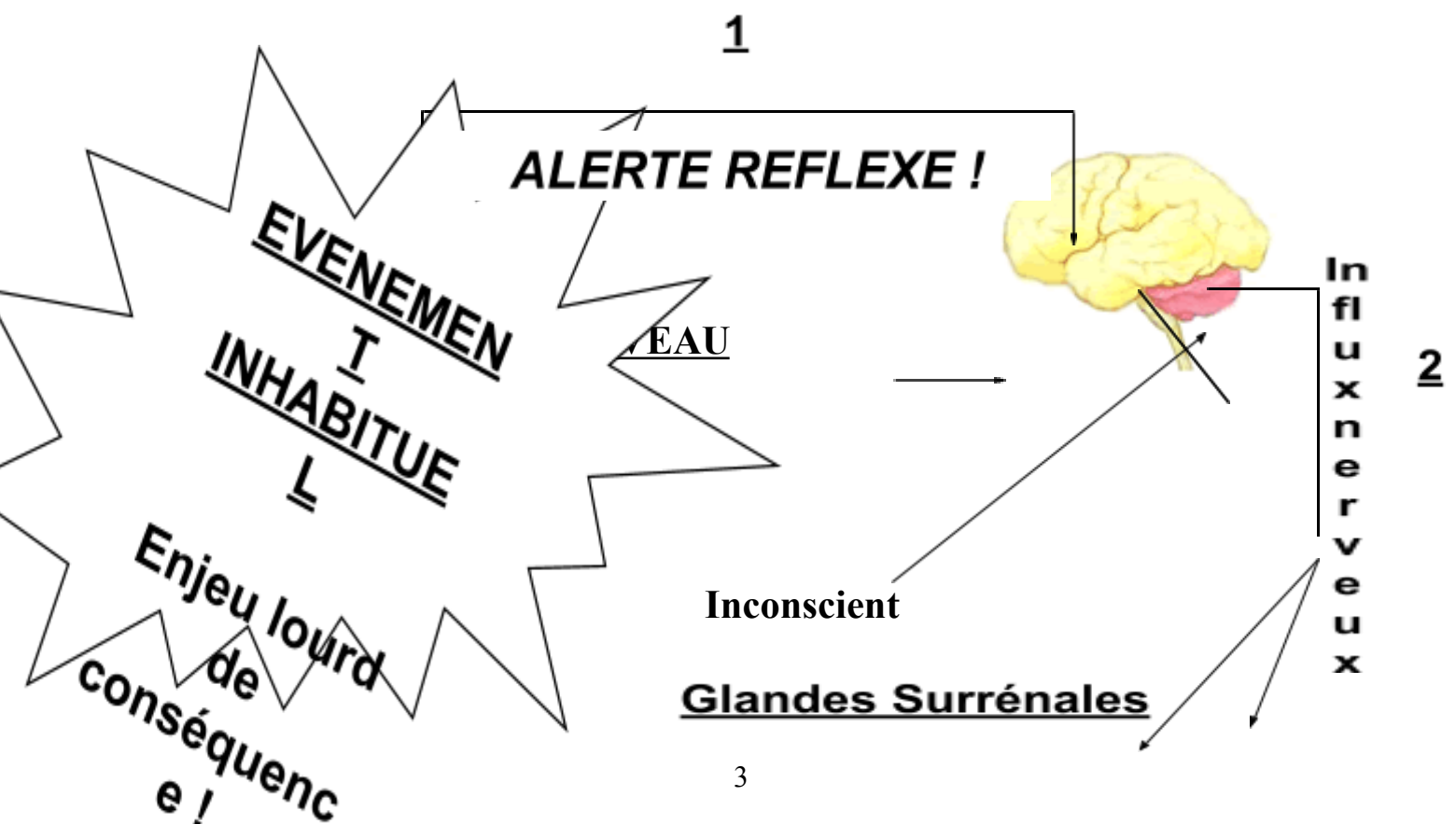
LA PROXEMIQUE



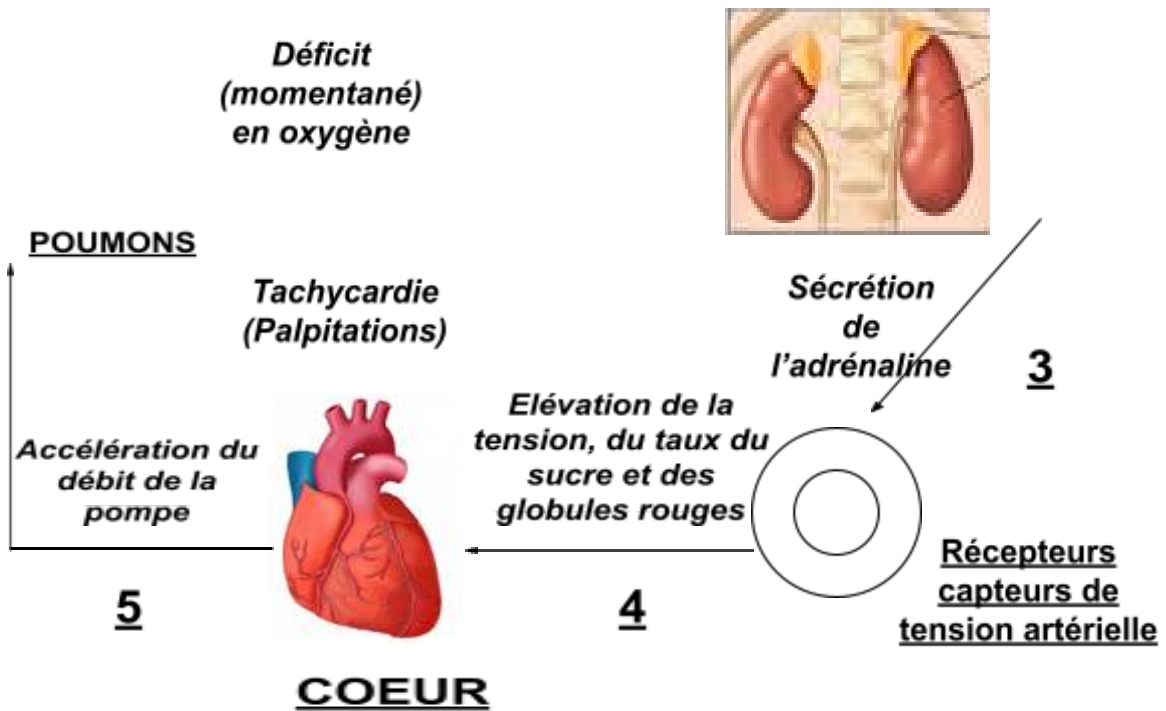
Le trac

Qu'est-ce que le trac ?

Le trac est un phénomène banal... On peut le décrire comme un stress spécifique soit à **la situation d'attente** (attente d'un résultat universitaire, d'une évaluation professionnelle,..), soit à **la situation d'exposition** devant un public (prise de parole devant un public) qui place l'orateur au regard des autres.



6



Comment le trac se manifeste-t-il ?

Les yeux

- Avoir vision trouble.
- Avoir les yeux qui picotent.

La bouche

- Avoir la bouche sèche.
- Avoir les dents serrées.
- Saliver beaucoup.

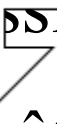
La gorge

- Avoir la gorge serrée

	- Avoir la gorge sèche - Avoir le besoin de tousser
Le cou	- Avoir la nuque raide - Avoir le cou engourdi - Avoir le torticolis
Les épaules	- Avoir mal aux épaules - Avoir les épaules engourdies
Le cœur	- Avoir le cœur qui palpite
La poitrine	- Avoir la poitrine serrée
La respiration	- Respirer mal. - Respirer en haletant. - Ne pas respirer régulièrement.
Les bras	- Avoir les bras lourds. - Avoir mal aux bras. - Avoir des mouvements des bras très brusques.
Les mains	- Avoir les mains froides. - Avoir les mains serrées.

	- Avoir les mains moites.
Les jambes	- Avoir les jambes qui tremblent. - N'avoir plus de force dans les jambes
Les genoux	- Avoir les genoux qui tremblent. - Avoir mal aux genoux.
Les pieds	- Avoir chaud aux pieds. - Avoir froid aux pieds. - Avoir mal aux pieds.

Comment maîtriser son trac ?

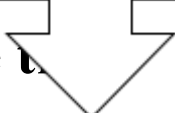
Il faut reconnaître  que le trac a un côté positif : il peut être un stimulant, dans la mesure où :

- Il met le corps en action ;
- Il alimente l'excitation intellectuelle ;

- Il augmente la vitesse de réaction ;
- Il favorise la concentration.

Les dix commandements du traqueur

1. Ne pas craindre le t



2. Si on sent monter le trac avant de prendre la parole :

- éliminer le trop plein d'énergie
- se défouler psychologiquement

3. Si l'on sent monter le trac en cours de séance :

- s'efforcer de faire baisser la tension psychique par quelques mouvements

4.Savoir que l'on a tendance à exagérer ses éventuelles imperfections

5.Se dire que l'observation est toujours subjective et d'autant plus déformée que le trac est plus important

6.quel que soit le trouble intérieur, s'efforcer de le masquer :

- rester calme et sourire car l'émotion est contagieuse.

7.Eviter le perfectionnisme

8.prendre un appui psychologique sur les auditeurs coopératifs qui paraissent intéressés et approuvent de la tête.

9. En cas de trou prolongé, se dire que cela va passer et pour pouvoir reprendre le cours de sa réflexion, il faut meubler le silence

10. Après chaque intervention, noter l'intensité de son trac