

On peut avoir beaucoup de choses à dire sans savoir comment les dire... Or, quand on est délégué, ne pas savoir exprimer ses idées peut poser problème.

### **Pas de panique, tout s'apprend!**

Savoir s'exprimer en public n'est pas facile pour tout le monde. Mais tout le monde peut apprendre l'art du discours public, il suffit d'un peu d'entraînement...

#### **• □ Respirer régulièrement et parler calmement**

Avant chaque discours, l'orateur doit respirer un bon coup pour faire sortir le stress. Il ne doit pas non plus hésiter à respirer à nouveau entre les phrases. Ces pauses lui permettent d'évacuer le stress et de donner à l'auditoire le temps de bien comprendre le discours.\$

Il arrive aussi que, sous le coup du stress, on parle très vite pour terminer le plus rapidement possible. Or, le public ne comprendra rien si l'orateur va trop vite et n'articule pas correctement.

Pour éviter ces pièges, le délégué doit préparer son texte en marquant sur la

feuille les endroits où il doit faire une pause pour respirer profondément. Il peut également souligner les mots les plus difficiles à prononcer afin de ne pas être pris au dépourvu.

□ Ensuite, il doit s'entraîner à réciter son discours plusieurs fois. La première fois, il doit se forcer à accentuer tous les sons et à respirer entre toutes les phrases pour bien apprivoiser son texte.

Bien entendu, on n'a pas toujours l'occasion de préparer son discours dans toutes les situations. Mais un bon entraînement sur un texte pris au hasard aidera sans aucun doute l'orateur à se sentir plus à l'aise.

### • □ **Attention aux gestes**

Quand quelqu'un parle en public, il exprime quelque chose oralement mais aussi physiquement. S'il reste sans bouger et parle sans expression dans la voix, il y a de grandes chances pour que le public ne retiennent rien de son discours. Par contre, s'il appuie son discours avec des gestes des mains, fait quelques pas sur l'estrade et met de l'intonation dans son discours, il a beaucoup plus de chances de retenir l'attention.

Pour y arriver, il suffit d'un peu d'entraînement : lire un texte debout en se forçant à marcher ou s'habituer à faire passer un message uniquement avec les mains sont des exercices faciles à réaliser.

### • □ **Guider le public**

Il ne faut pas hésiter à guider son public. L'orateur doit parfois s'arrêter et préciser où il en est dans son discours.

"Ce que je veux vous dire tient en trois parties, ce qui ... Le 1er point concerne... Me voici arrivé au 2ème point... Quant au 3ème point... Je vais conclure en disant...". Ce genre d'expressions permet au public de toujours savoir de quoi il s'agit et à l'orateur de savoir où il en est.

### Quelques trucs en plus

Un public dont la moitié des personnes croisent les bras est un public sur la défensive qui n'est pas d'accord avec le discours de l'orateur. Ce dernier doit alors tout faire pour briser la glace : une blague, une anecdote ou parfois juste un sourire suffit. Si les bras se décroisent au fur et à mesure, c'est que le public est conquis.

Dans un débat, il est important de laisser la parole aux autres participants sans les interrompre car les couper sans arrêt est le meilleur moyen pour les énerver.

Un orateur passionné est un orateur passionnant. Dans le cas contraire, il est ennuyant. Attention dans ce cas à soigner sa gestuelle et ses intonations pour ne rien laisser paraître.

