

Conseils, idées et tactiques

19 moyens pour vaincre sa crainte de parler en public

Parler en public représente l'une des plus grandes craintes dans la vie. Cela peut aussi empiéter sur notre développement. Si vous êtes au nombre de ceux qui hésitent à prendre la parole en public, prenez votre courage à deux mains. Il existe plusieurs moyens qui permettent de surmonter vos angoisses et de vous préparer à réussir dès que vous entrez dans la pièce.



1. Acceptez le destin

Les réponses naturelles de ceux qui craignent de s'exprimer en public renforcent en fait leurs craintes. Leur ultime objectif est de simplement de pouvoir vite oublier cette obligation qui met mal à l'aise. Refuser de voir les choses en face ne va pas vous aider. La première étape pour surmonter ses craintes lors d'une présentation est de totalement accepter d'être présent. Plongez dans la situation.

2. Réfléchissez en dehors du cadre

Ensuite, gardez en point de mire votre message, et non celui qui transmet ce message. Oubliez-vous! Lors d'une présentation, l'auditoire a soif d'apprendre de nouvelles informations qui sont utiles, pertinentes, transmises de façon à ce qu'il soit facile de les comprendre et de se les remémorer. Le public écoute pour apprendre. Le présentateur est secondaire dans cette histoire. Il ne sert qu'à « véhiculer » cette information importante. Lorsque vous présentez, concentrez toute votre énergie mentale sur le fait de remettre de l'information précieuse qui sera utile à votre auditoire. C'est de votre auditoire dont il s'agit et non de vous.

3. Imaginez le succès

La visualisation est une technique qui exige un acte de foi, mais c'est une technique qui fonctionne. Visualisez chaque étape de votre parcours pour faire une présentation réussie : dès l'instant où l'on vous présente, où vous entrez en scène, faites votre présentation, répondez aux questions... jusqu'au moment où les applaudissements retentissent. Visualisez la satisfaction de la réussite, tout au long de ce parcours.

4. Ayez les pieds sur terre

Nous pouvons parfois être extrêmement critiques par rapport à nous-mêmes. Oubliez la perfection. Donnez-vous le même niveau de soutien et d'encouragement que celui que vous aimeriez recevoir d'un ami. Mettez la perfection de côté. Reconnaissez tout le mérite qui vous revient de faire ce bel effort et sachez que chaque nouvelle expérience de présentation vous donnera une occasion de vous améliorer. Capitalisez sur chacun de vos succès.

Conseils, idées et tactiques

19 moyens pour vaincre sa crainte de parler en public

5. Validez vos hypothèses

Avant d'aller trop en profondeur en créant votre présentation, même si vous pensez posséder le savoir, vérifiez les choses auprès de votre hôte ou commanditaire pour vous assurer de comprendre exactement qui est votre auditoire, de quelle information il a besoin et de combien de temps vous disposerez pour la lui remettre.

6. Recherchez en profondeur

Rien de tel pour stimuler la confiance que de comprendre précisément votre sujet. Vos connaissances en profondeur vous aideront à préparer la meilleure présentation qui soit et à répondre à presque toutes les questions de votre public.

7. Apprenez à vous limiter

Pour ce qui est des visuels de présentation, les conférenciers professionnels vous diront : « Moins vous en donnez, mieux c'est! ». Les diapos regorgeant d'information sont difficiles à lire d'un seul coup d'œil. Il faut les étudier en détail. Ainsi, pendant que le présentateur parle, l'auditoire passe son temps à lire. Les diapos ne doivent pas faire concurrence au conférencier, elles doivent compléter sa prestation. Gardez votre discours au minimum. Votre discours doit surtout servir à lancer la discussion, tandis que vos paroles en véhiculent le contenu.

8. Rapprochez les faits des émotions

Qu'y a-t-il de plus mémorable que des faits et des chiffres? Une histoire. Tirez tout le potentiel d'une histoire pour illustrer des points clés de votre présentation. Les récits représentent l'outil le plus percutant qu'un présentateur a à sa disposition. Utilisez-les pour que l'on se rappelle de votre présentation.

9. Ayez de l'audace

En créant votre présentation, accordez une attention toute particulière à votre introduction et à votre conclusion. Une solide ouverture engagera votre auditoire et vous ferez un excellent départ. Avec une solide conclusion, vous terminerez en apothéose et aurez la chance d'insister sur les points les plus importants.

10. Préparez vos réponses

Alors que vous finalisez votre présentation, réfléchissez aux questions potentielles qu'on pourrait vous poser durant la période de questions. Prenez le temps de rédiger quelques réponses brèves. Si cela est approprié, créez quelques diapos d'appoint pour appuyer vos réponses. Si vous terminez plus tôt que prévu ou si aucune question n'est posée durant la session Questions-Réponses, vous pouvez choisir de partager vos diapos d'appoint pour utiliser ce temps qui vous est donné, mais seulement avec de l'information utile.

11. Établissez la confiance

Vous entraîner est ce que vous pouvez faire de mieux pour pallier à l'anxiété d'une présentation. Combien de fois répéter varie d'une personne à l'autre. Répétez votre présentation jusqu'à ce que vous la maîtrisiez. Répétez-la suffisamment pour pouvoir la faire sans diapos, si cela devait arriver.

12. Restez cohérent et actuel

Vous n'avez pas à mémoriser votre présentation mot à mot. Au lieu de cela, mémorisez tous les points clés et leur séquence, afin de vous guider. Tout en vous entraînant, efforcez-vous de varier les mots précis que vous employez chaque fois pour rester cohérent, mais actuel.

13. Observez et apprenez

Répétez devant un miroir pour pouvoir observer votre expressivité et faites-le en gardant la tête relevée. Demandez à un ami d'enregistrer votre prestation pour en retirer également des leçons. Vous observer à répéter vous aidera à visualiser le succès de votre prestation et à l'améliorer. Répétez devant un petit groupe, si possible, pour capitaliser davantage sur vos compétences et votre assurance.

14. Trouvez votre rythme

Le fait de répéter votre présentation un certain nombre de fois peut vous aider à trouver le bon rythme. Chronométrez-vous tout en répétant. Ajoutez des temps de pause appropriés, à des moments où votre auditoire aura besoin d'une ou de deux secondes pour absorber l'information. Visez de terminer dans les délais impartis, en laissant quelques minutes pour une discussion, le cas échéant.

15. Entraînez-vous à respirer

Une autre arme clé dans cette bagarre contre l'anxiété à la veille d'une présentation est d'apprendre à se détendre. Entraînez-vous à vous détendre plus efficacement. Il est facile de se détendre et de contrôler sa respiration chez soi, sans l'appréhension de la présentation. Entraînez-vous à vous détendre dans des endroits qui ne sont pas franchement des lieux inspirant la tranquillité, un milieu rempli de distractions, d'activités ou d'anxiété, par exemple. Si vous parvenez à maîtriser votre calme dans le chaos, vous serez mieux préparé pour vous détendre avant votre présentation.

16. Rencontrez votre auditoire

Avant que ne commence votre présentation, présentez-vous à quelques personnes qui se sont installées à l'avant de la pièce. Gardez ces personnes en point de mire lorsque vous commencez votre présentation. Cela vous évitera les petits tremblements de démarrage de voir des gens que vous connaissez, même si vous venez juste de les rencontrer.

Conseils, idées et tactiques

19 moyens pour vaincre sa crainte de parler en public

17. Inspirez et expirez profondément

Le moment où l'anxiété est à son plus haut point lors d'une présentation est la minute avant votre entrée en scène. Essayez de voir au-delà de ce moment, respirez profondément et concentrez-vous pour libérer toute tension dans le corps.

18. Ayez une allure de pro

Lorsque vous créez un contact visuel avec les personnes de l'auditoire, vous pouvez susciter leur attention et la maintenir durant votre présentation. Si vous êtes nerveux à ce sujet, allez-y progressivement. Fixez votre attention au niveau du front ou du nez de ces personnes. À une certaine distance, les gens que vous regardez ne sauront pas que vous ne les regardez pas dans les yeux. Quand vous êtes plus à l'aise, commencez à les fixer droit dans les yeux.

19. Continuez de vous améliorer

Tenter de vaincre ses craintes de s'exprimer en public en vaut la peine. La capacité de faire une présentation peut être une solide compétence pour faire progresser votre carrière. Si vous êtes prêt à sérieusement vous améliorer, envisagez de participer à un groupe Toastmasters local, où vous aurez l'occasion d'aiguiser vos compétences dans une ambiance conviviale et encourageante. Pour obtenir des détails, rendez-vous sur le site toastmasters.org

Conseils reliés :

- 10 conseils pour une communication orale efficace
- 10 conseils pour axer votre présentation sur le client
- Conseils pour réussir une présentation

xerox.ca/conseils

Modèles PowerPoint :

- Affaires
- Créatifs/Contemporains
- Terre/Nature/Ciel

xerox.ca/gabarits

Pour plus d'information sur la gamme primée des produits et solutions Xerox, composez le 1-800-275-9376 ou visitez xerox.ca/bureau



Imprimez la présentation en couleur.

Pour réussir une présentation, il est essentiel de proposer une copie de vos diapos, des documents reliés au sujet ou des propositions de vente. Pour faire la meilleure impression, choisissez parmi le large éventail d'imprimantes couleur et systèmes multifonctions couleur de Xerox.

xerox.ca/bureau