Astuce pour s’exprimer en public

# L’importance du langage non verbal en communication

Détecter l’état d’esprit d’autrui dans la communication

## Langage non-verbal du stress/inconfort :

* Clignement des yeux
* Avaler sa salive

## Langage non verbal de la gêne

* Se prendre les mains
* Passer les mains sur le front, les yeux

## Langage non verbal de « l’incohérence » :

* Se pincer les lèvre/ se les humecter : je ne veux pas parler
* Le sourire social : absence de la pâte d’oie au niveau des yeux

## La posture générale :

* En fermeture : bras croisés, jambes serrées, corps éloigné de son interlocuteur, regard dans le vide ou non posé sur son interlocuteur 🡪 couper la communication, ne pas rentrer en lien
* En ouverture : posture similaire on son interlocuteur, corps orienté vers son interlocuteur, sourire authentique, yeux posés sur son interlocuteur, reformulation, … 🡪 Entre dans la communication, se met en lien

# Améliorer son langage en public

# Améliorez votre langage verbal

## Supprimer les tics de langage/ les expressions béquilles

Les tics de langage sont souvent utilisés pour combler les silences, chercher ses mots.

* Donc
* Voila
* En fait
* Du coup
* « Genre »
* Euh
* Etc

Ils alourdissent le discours, réduisent son impact, font décrocher l’interlocuteur.

SOLUTION pour y remédier : Faire des **pauses** oratoires, des **silences** le temps de chercher ses mots, de réfléchir.

CONSEQUENCE sur le discours : **ralentissement** du discours

Permet à l’interlocuteur d’engrammer la phrase précédente et de déclencher une attente de la suite = votre discours à un **impact**, et **clair/entendu/compris**, vous paraissez **serein**.

## Enrichissez votre langage pour améliorer le discours

Utilisez des synonymes

Passez d’un langage familier à un langage courant ou soutenu

Réintroduisez les négations au complet.

Impliquez votre interlocuteur : évitez les verbes à l’infinitif, parlez directement à la personne en face de vous.

## Rythmez votre discours par une voix expressive

Parlez lentement et articulez, cela vous permet d’utiliser les pauses oratoires pour choisir vox mots, évitez les tics verbaux et tenir en haleine votre auditoire. Parlez lentement est différent de parler d’une voix monocorde où vous perdez votre auditoire.

L’expression de la voix allant des aigües aux graves permet d’appuyer votre discours et de capter l’attention de votre auditoire.

Les différents points à utiliser pour une voix expressive :

### Les voyelles

Appuyer sur les voyelles : elles sont la mélodie du langage. Les consonnes sont le bruit du langage. Si vous appuyez sur les consonnes votre discours est saccadé donnant une sensation « d’angoisse », de saccades. Si vous appuyer sur les voyelles votre discours est mélodieux attirant l’attention du spectateur.

### Timbre de la voie

Utilisez votre timbre naturel en accentuant ce dernier grâce à l’amplitude et la résonnance de votre voix :

* Timbre chaud = rassurant (voie grave)
* Timbre claire (voix aigüe) = assurance

### Les intonations :

Les intonations sont la variation de la hauteur de votre voix.

Jouez sur les intonations graves/aigües afin d’appuyer votre discours et y donner vie en y apportant de l’émotion.

### Le volume et la puissance modèle l’expressivité de votre discours

En plus des intonations, la modulation du volume permet d’appuyer les messages que vous souhaitez faire passez et moduler l’expression émotionnelle que vous souhaitez.

* Parlez fort pour montrer votre enthousiasme et votre affirmation
* Chuchotez pour capter l’attention et créer un effet dramatique
* Adaptez votre volume de voix à la taille de la salle afin d’être entendu par tous.

# Améliorez votre langage non-verbal

## Occupez l’espace :

Occupez l’espace permet de capter l’attention de toutes les personnes présentes dans la salle et d’appuyer le rythme de votre voix.

## Adoptez une posture d’ouverture :

Que vous vous déplaciez ou que vous soyez dans un moment statique adopter une posture d’ouverture :

* Regardez votre publique
* Gardez vous jambes légèrement écartés, pieds en direction du public
* Laissez vous bras en ouverture, vous pouvez vous aider d’un objet dans les mains que vous orientez vers le public.
* Adoptez une stature droite, tête redressée.

## Adoptez un discours varié pour attirer l’ensemble du public :

Votre public interprète votre discours selon leur orientation sensorielle (VAKOG) et leurs tris primaires.

Utilisez des mots diversifiés utilisant l’ensemble des orientations sensorielles et les tris-primaire. Adaptez votre posture pour attirer toutes les personnes visuelles et kinesthésiques : déplacer vous, occupez l’espace, parlez avec vos mains, montrer des choses.