

SARAHBENARD\_COACHING

# 5 SECRETS

## POUR PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC EN TOUTE SÉRÉNITÉ

---

+ des exercices pratiques



**Par Sarah Bénard**  
Coach en prise de parole en public

# SARAH BÉNARD



## Coach prise de parole en public

Je suis Sarah Bénard, j'accompagne les entrepreneures, dirigeantes, cadres, qui n'ont pas froid aux yeux mais qui ont un challenge avec le micro à relever ce défi et à booster leur business en osant s'exprimer en public, lors de conférences, séminaires ou lors de simples réunions d'équipe.

Diplômée en lettres et chanteuse lyrique c'est par hasard que j'ai découvert ma zone de génie... Je me suis présentée aux oraux concours de l'agrégation sans avoir pu réaliser d'entraînement au préalable. Alors que je voyais les autres candidats se décomposer, se rendre malade au sens propre, j'y suis allée en mode winneuse... et ça a marché puisque j'ai décroché le fameux diplôme.

Mais la vie me réservait d'autres surprises... et j'ai connu dans un autre contexte de vrais moments de solitude sur scène... Aujourd'hui, ma raison d'être est d'accompagner les femmes - entrepreneures, cadres, dirigeantes - à s'exprimer en public et à leur éviter ce challenge émotionnel d'une prise de parole calamiteuse.

# TU ES...



Une business woman qui n'a pas froid aux yeux, sauf lorsqu'il s'agit de prendre la parole en public!

Tu as cette boule au ventre quand on te tend un micro pour te présenter, et tu as le sentiment d'être tombée traquenard.

Il t'arrive de te retrouver dans ta voiture après une soirée networking à te dire : « encore une fois, tu repars bredouille ... »

Quand on te demande de prendre la parole en public, c'est la tempête dans ton crâne. Tu ne sais pas comment t'y prendre pour créer un discours impactant sans tomber dans le cliché "je-récite-mon-cours-comme-au-bac-de-français "

# BRAINSTORMING

## Question 1

Pourquoi est-il urgent de libérer ton plein potentiel de prise de parole en public ?

Note ta réponse ici

## Question 2

Pourquoi tu ne peux plus poursuivre dans la direction actuelle ?

Note ta réponse ici

## Question 3

Pour qui t'engages-tu à effectuer cette transformation ?

*pour toi ? pour tes proches ? pour ton entreprise ? pour les vies de tous ces clients que tu impactes ?*

**Bravo! Tu as fait le premier pas vers une vraie prise de conscience.**

# SECRET NUMERO 1

Prendre conscience du contexte de la prise de parole en public permet non seulement de mieux préparer son discours mais surtout de dédramatiser la situation. Rien de pire que de ne pas savoir ou d'être dans le déni. L'incertitude est toujours pire à vivre que la réalité. Alors plonge-toi au coeur du contexte.



Qui parle ?

*A priori, toi !*

*Mais es-tu la seule à intervenir ? Si ce n'est pas le cas, pense à gérer le minutage et à te renseigner sur l'ordre de passage*



À qui est-ce que tu t'adresses ?

*À des employés ? des collaborateurs ? Autre... Souhaites-tu créer une interaction avec eux ou préfères-tu faire un monologue ? Comment les amener à t'écouter ?*



Quand est-ce que cela aura lieu ?

*Combien de temps as-tu pour préparer ton discours? As-tu pensé à faire un calendrier? A quel moment de la journée vas-tu intervenir? Sais-tu qu'à certains moments de la journée l'attention sera faible et qu'il faudra prévoir des astuces pour réveiller ton auditoire?*



Dans quel lieu cela va se passer ?

*S'agit-il d'une grande salle ? Faut-il prévoir une sonorisation ? un équipement? S'agit-il simplement d'un bureau ? Il est essentiel de se rendre en amont sur les lieux pour vérifier tout cela. Fais-toi une check-list*



De quoi souhaites-tu parler ?

*Maîtrises-tu ton sujet? Faut-il prévoir des notes? Faut-il prévoir un support ?*

## PRÉPARE SOIGNEUSEMENT TON INTERVENTION

# SECRET NUMERO 2

Selon la nature de ton discours, tu auras plus ou moins de préparation. S'il s'agit d'un pitch de 30 secondes à 2 ou 3 minutes, cela nécessitera un soin particulier de la structure, des mots choisis et de l'émotion qu'il faut faire passer en un minimum de temps.

S'il s'agit d'une conférence, l'attention devra être portée sur le rythme, la présentation visuelle impactante et la variété de tons pour ne pas lasser le public.

## UN CONSEIL IMPORTANT

Ne lis jamais ce que tu projettes à l'écran : c'est le meilleur moyen de perdre ton public et de l'endormir à coup sûr! Fais des slides clairs et impactants, écris en gros les points essentiels et développe-les oralement.



Est-ce que tes notes sont claires/lisibles ?

Quel support choisis-tu d'utiliser ?

## NOTES:

SOIS TRÈS VIGILANTE SUR LE DÉBUT DE TA PRESTATION

# SECRET NUMERO 3

LES ERREURS À NE PAS FAIRE :

**X**

Ne te présente pas trop longuement, normalement le maître de cérémonie l'aura déjà fait à ta place

**X**

Évite les flottements avec des considérations matérielles du type : « euh... est-ce que le micro fonctionne ? » tu vas perdre votre public qui va se mettre à regarder l'heure, ou pire son téléphone !

LES CONSEILS À SUIVRE :



pose une question qui interpelle l'auditoire et qui a un rapport avec votre domaine : « savez-vous que le premier poste de maître de conférence en langue française a été créé dans une institution réservée aux femmes ? »



Propose une citation en lien avec ton thème: "Capter l'attention, c'est comme créer une peinture: chaque détail compte et contribue à l'effet d'ensemble" Gary Vaynerchuk



Commence par une anecdote qui entretient un lien avec ton propos. C'est magique ! L'attention sera captée à coup sûr. Même s'il n'y a plus le « il était une fois », tu peux remplacer par « la semaine dernière j'étais avec mes enfants et il m'est arrivé ceci ou cela... »



Mets-toi à la place du public : « Aujourd'hui je vais parler d'un problème qui nous concerne tous... »

**'UN ACTEUR N' ENTRE PAS EN SCÈNE, IL APPARAÎT!'**  
**ANTOINE VITEZ**

# SECRET NUMERO 4

L'enregistrement est le meilleur moyen de répéter et de prendre conscience de ce que l'on peut perfectionner. Non seulement, cela t'aidera à mémoriser ton discours, mais tu vas pouvoir rectifier le tir sans l'aide de personne! Trouve un modèle que tu affectionnes particulièrement dans les médias et inspire-toi de lui/d'elle. Et surtout, amuse-toi ! Voici ce que tu dois observer :



La posture: tiens-toi bien campée sur tes jambes, les épaules dégagées, la tête droite



Le regard: il doit être bienveillant et franc.



Les gestes: à partir du moment où tu commences à parler en public, ne touche plus ton corps. Les mains et les bras doivent être réservés à l'expressivité.



La voix: assure-toi d'être audible, encore mieux, expressive !



Le débit: ne parle pas trop vite, laisse des silences appuyer tes idées, et pense à respirer.

## NOTES:

PRÉVISUALISE MENTALEMENT TA PRESTATION QUELQUES JOURS AVANT

# SECRET NUMERO 5

Écris au présent, très précisément et avec de nombreux détails, l'intervention idéale que tu dois faire. **Tu dois te visualiser sur scène comme si tu t'observais depuis la salle.** Déroule ta prestation jusqu'à la fin, avec les applaudissements, comme si c'était un film.

Utilise des termes élogieux et détaille les points importants en utilisant les 5 sens. Enregistre-toi en train de lire la description d'une voix calme et douce.

Puis écoute calmement l'enregistrement, les yeux fermés, en imaginant que tu vis réellement ce scénario. Cela t'aidera à te concentrer et à gagner en sérénité le jour J.

*A toi de jouer ! Ecris ici ton script idéal pour le Jour-J :*

## **ET SI TU ES QUAND MÊME EN PANIQUE LE JOUR J ....**

Suis bien ces 3 étapes avant de monter sur scène

- 1) Respire 3 fois par le ventre en pleine conscience conscience pour relâcher les tensions
- 2) Visualise-toi après avoir réussi son discours (étape précédente)
- 3) Répète-toi « je suis à la hauteur, quoi qu'il arrive, je gère »

# CHECK-LIST

		OUI	NON
1	Est-ce que les circonstances sont claires ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Est-ce que ton discours est prêt ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	As-tu trouvé une amorce impactante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	As-tu pris conscience de l'importance de ta posture et de ton paraverbal ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	As-tu visualisé ta prestation comme tu aimerais qu'elle se passe dans l'idéal?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





SARAH BENARD

**CLIQUE ICI POUR PRENDRE  
TON RENDEZ-VOUS  
OFFERT DE 30 MINUTES**