

communicateurs EFFICACES

Que faire si l'on vous demande de prendre la parole à l'improviste ?

■ **Prenez tout votre temps** pour rassembler vos idées. Pensez immédiatement à votre conclusion : Où est-ce que je veux en venir ? Cela vous aidera à rassembler vos idées dans ce sens. Si vous le pouvez, notez quelques mots clés.

■ **Exprimez-vous avec assurance.** Si l'on vous invite à prendre la parole, c'est que vous avez quelque chose à dire. Les autres vous font confiance, pourquoi pas vous ?

■ **Parlez avec naturel.** Faites des phrases courtes, sinon vous risquez de perdre le fil. Utilisez des mots simples. Vous avez tout votre temps : parlez lentement, faites des pauses. Cela vous permettra de remettre vos idées en place pour la suite.

■ **Utilisez des exemples concrets,** des histoires pour illustrer votre communication.

■ On n'attend pas de vous un long discours. **Soyez bref et concis.** Sachez vous arrêter à temps. Mieux vaut être trop court que d'ennuyer les gens !

■ N'oubliez jamais que, quand vous prenez la parole au pied levé, vous bénéficiez de la bienveillance du public. **Soyez enthousiaste** et tourné

vers les autres, la partie sera gagnée !

Comment réussir un discours improvisé

Vous ne vous y attendiez pas. Voilà que vous devez parler devant un groupe de personnes sans vous y être préparé, à l'improviste ! Pour vous entraîner à y faire face, voici un premier exercice à pratiquer seul ou en groupe.

■ **Levez-vous !** Votre seul objectif : parler à haute voix pendant une minute ! Peu importe le sujet, parlez de la couleur des murs de la pièce dans laquelle vous vous trouvez, décrivez les objets qui s'y trouvent, les personnes, leurs vêtements. Tous les sujets sont les bienvenus.

■ **Parlez, sans vous arrêter...** Si vous faites un trop long silence, vous avez perdu. Recommencez ! (si vous vous entraînez en groupe, vous perdez votre tour c'est au suivant de jouer !). Allongez le temps de parole à 2 minutes.

■ **Prenez un objet,** n'importe lequel, ce qui vous tombe sous la main. Pendant une minute, trouvez tous les avantages de cet objet : il est élégant parce qu'il est noir, sa plume extrêmement fine permet d'écrire petit mais, malgré tout, lisiblement. Ne vous arrêtez pas de parler à haute voix.

■ Au bout d'une minute, sans transition, **changez de position mentale** : décrivez tous les désavantages de ce même objet. Prenez le contrepied de ce que vous avez dit précédemment : ce stylo noir est

triste, il a une plume beaucoup trop fine pour bien écrire...

■ **Enchaînez les idées sans jamais faire de silence.** Prolongez les temps de parole pour et contre.

■ **Faites le même exercice avec des idées plus abstraites.** Trouvez des arguments pour le nucléaire, contre le nucléaire, la peine de mort, la limitation de vitesse, etc. Peu importe votre opinion réelle. Il s'agit d'un exercice, d'une véritable gymnastique mentale.

Pour faire ces exercices, faites-vous confiance. Détendez-vous et vous ferez l'expérience que, plus on est détendu, mieux les idées viennent. Plus vous vous entraînez, plus l'enchaînement des idées devient facile.

Le meilleur entraînement à la prise de parole à l'improviste est la pratique. Plus vous saisissez les occasions de vous exprimer devant un groupe, plus vous vous sentirez à l'aise dans n'importe quelle situation d'expression.

→ Si vous voulez aller plus loin, voici un livre gratuit dédié à la prise de parole à l'improviste :

<http://ouiok.com/125d8c>

L'humour vous rendrait-il plus efficace ?

"Les personnes qui ont le sens de l'humour sont plus créatives, moins rigides et plus prêtes à accepter des idées et des méthodes nouvelles."

C'est ce qu'affirme Robert Half, patron d'une agence new-yorkaise de recrutement. Sa société a fait une enquête :

84 % des dirigeants interrogés déclarent que les employés qui ont de l'humour travaillent mieux que les autres !

Une autre enquête, menée, elle, par l'Université de Massachusetts, révèle que les gens sans humour manquent :

- de stabilité émotionnelle
 - de confiance en eux
 - de résistance au stress
- Les autres, en revanche :
- se connaissent bien eux-mêmes
 - acceptent de rire de leurs imperfections
 - se voient de façon objective et sont plus détendus

Toutes ces constatations tendent à prouver que non seulement l'humour aide votre carrière, mais en plus vous apporte une ouverture d'esprit formidable et vous relaxe, vous et tous ceux qui vous entourent.

Dans le prochain numéro, vous découvrirez :

- Le secret pour faire participer vos auditeurs
- Comment relancer l'intérêt de vos auditeurs
- Les 6 sources de distraction à savoir