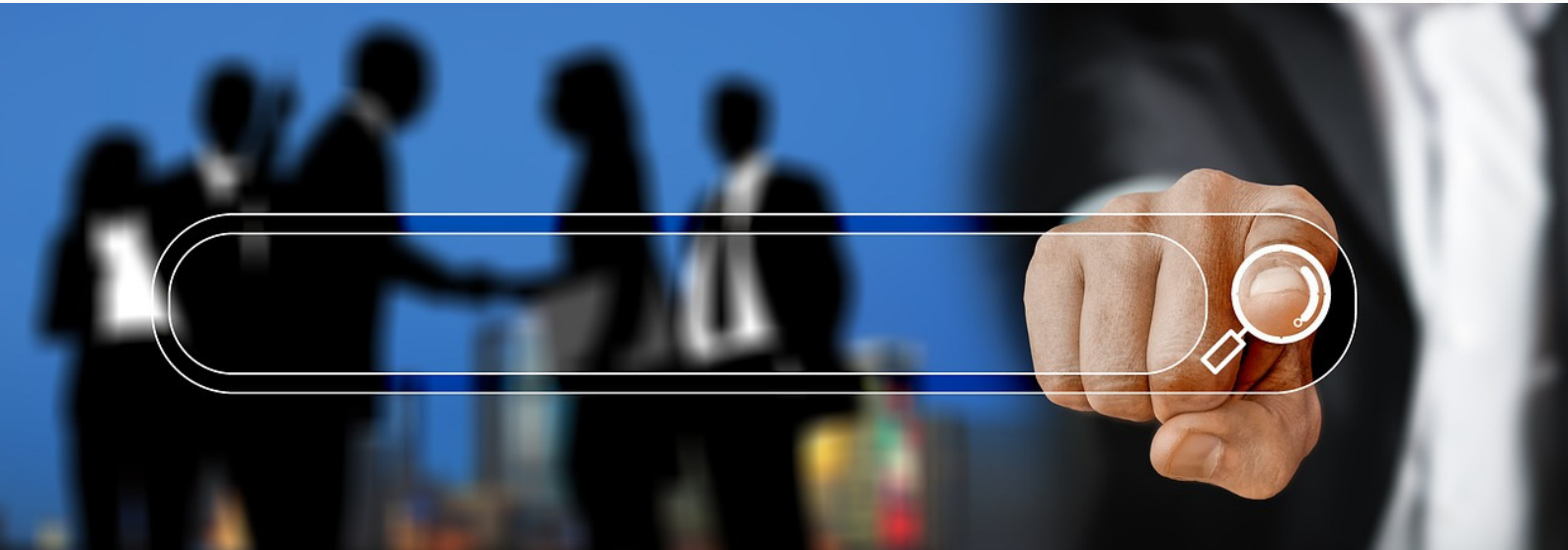


# DÉVELOPPER SA PRÉSENCE SUR SCÈNE



## 10 CONSEILS PRATIQUES

Par Sylvia Bréger

- 1/** Une fois sur scène ou dans le lieu où vous allez exposer votre présentation, ancrez-vous dans le sol. Sentez vos pieds s'enraciner profondément dans la terre. Cela vous donnera une attitude solide, stable et puissante. Mais pour autant, vous n'allez pas rester statique.
- 2/** Pour toute allocution, la position "debout" est ce qu'il y a de mieux afin de créer du mouvement et de garder toute la concentration de votre public.
- 3/** Apprenez à respirer par le ventre : lentement, calmement et profondément. Cela calmera l'anxiété et vous permettra d'avoir un meilleur rythme dans la voix.
- 4/** Prenez conscience de la présence de votre public. Tirez toute votre énergie de là !
- 5/** Parler en public nécessite de prendre son temps. Malheureusement, c'est souvent l'inverse qui arrive, notamment à cause de l'adrénaline. Parler vite est un signe de fuite, une façon d'en finir rapidement. Choisissez soigneusement les messages que vous souhaitez faire passer et exprimez-les avec calme et persuasion !
- 6/** Observez votre auditoire, ressentez les réactions du public et répondez toujours à leurs interrogations, encore plus si ces dernières ne sont pas en accord avec votre discours.

**7/** Aussi dur que cela puisse paraître, ce n'est pas l'orateur qui est important dans la présentation, mais uniquement le public. Seuls ses besoins comptent. Pas les vôtres. Communiquez sur le message qu'il veut entendre. Donnez-lui le meilleur de vous !

**8/** Établissez toujours un contact visuel avec votre auditoire, comme-ci vous leur racontiez une histoire. D'ailleurs, quoi que vous disiez, c'est un récit et vous devez être toujours impliqué dans la narration.

**9/** Ne craignez pas les silences. Le silence est un outil très puissant que vous pouvez utiliser dans votre prise de parole. Il cadence le discours, permet aux gens de bien assimiler vos propos et donne de la prestance à votre allocution.

**10/** Déplacez-vous ! Ne restez jamais statique. Laissez vos gestes agrémenter vos mots afin de rendre votre discours encore plus vivant. Si vous êtes assis, utilisez vos mains, bougez votre torse, faites que votre visage s'exprime !

*"Atteignez une présence et une influence maximales à chaque fois que vous prenez la parole"*