



**MEDIAS  
COACHING  
COMMUNICATION**

20 RUE CAMBON  
75001 PARIS  
FRANCE  
T. 01 44 50 39 70  
F. 01 44 50 40 01

Extraits de  
LA PRISE DE PAROLE  
EN PUBLIC  
de Catherine Sorzana

Collection **Métier  
Journaliste**  
Victoires Editions  
PUF 2004

---

• **Préparer son intervention** p.1

- Structurer son intervention
- Posez-vous des questions sur votre public p.2

- Les cinq premières minutes
- Quelques exercices de diction p.3

## Préparer son intervention

Quand nous devons rendre un document écrit nous ne nous contentons pas de noter ce qui nous passe par la tête. Nous réfléchissons, nous essayons de mettre de l'ordre dans nos idées.

Si nous devons communiquer oralement, nous nous préparons en revanche beaucoup moins longtemps à l'avance, moins rigoureusement.

Nous nous préparons mal. Ou pas du tout. Parce que nous entendons sans arrêt dire qu'à l'oral « on est bon ou on ne l'est pas, ça ne s'apprend pas » ; et même « qu'il vaut mieux ne pas se préparer pour garder sa fraîcheur et sa spontanéité face au public ».

Si ces affirmations parviennent à nous troubler, c'est que depuis notre enfance nous sommes uniquement entraînés à travailler l'écrit.

La conséquence de ce manque de pratique, c'est que nous ne nous sommes jamais constitué de méthode de travail. Ne sachant comment faire pour progresser, nous nous en remettons au hasard, espérant que l'inspiration nous sauvera le moment venu.

Pourtant, il suffit de regarder autour de nous pour voir que tout se travaille : les sportifs s'entraînent ; les musiciens, les danseurs, les comédiens répètent. Ce qui a l'air naturel résulte toujours d'un travail patient pour aller à l'essentiel, clarifier, rendre plus simple.

Il est donc important de se constituer une méthode pour préparer ses interventions orales.[...]

Si vous ne vous préparez pas, vous risquez de perdre votre crédibilité, de donner une mauvaise image de l'organisme ou de l'entreprise que vous représentez. Le temps passé à préparer un discours sera autant de temps gagné par ceux qui vous écouteront.

Quand à ceux qui vous racontent qu'ils ne se préparent jamais, soit ils sont extrêmement habitués à parler en public et ils font de tête la préparation qu'on effectue habituellement devant une feuille de papier. Soit ils sont très mauvais, et personne n'a encore osé le leur dire !



Extraits de  
LA PRISE DE PAROLE  
EN PUBLIC  
de Catherine Sorzana

Collection **Métier**  
**Journaliste**  
Victoires Editions  
PUF 2004

• Préparer son  
intervention p.1

• **Structurer son  
intervention**  
• **Posez-vous des  
questions sur votre  
public** p.2

• Les cinq premières  
minutes  
• Quelques exercices  
de diction p.3

## Structurer son intervention

- Se poser des questions sur son auditoire pour mieux le cerner ;
- Faire le tour des informations qu'on veut faire passer et ne garder que celles qui concernent réellement le public qu'on vient de définir ;
- Résumer le message principal de l'intervention en une ou deux phrases ;
- Partir de ce message essentiel et le décliner en une seule histoire [...] pour donner une dynamique et une cohérence à son propos. Si le propos est complexe, déterminer plusieurs angles qu'on abordera successivement, seul ou à plusieurs. [...]
- Définir l'objectif de son intervention en un verbe (informer, convaincre, distraire...) pour déterminer dans quel état d'esprit on devra être ;
- Organiser et illustrer son propos en se souvenant que : « parlez-moi de moi, il n'y a que cela qui m'intéresse ». Prévoir, donc, de faire remonter le plus tôt possible les informations qui concernent directement l'auditoire. Préparer ses exemples en fonction du vécu de celui-ci ;
- Rédiger son plan en respectant le principe ci-dessus (hiérarchiser les informations selon son public) mais aussi en suivant sa propre façon de raconter une histoire. [...] Si possible, l'apprendre par cœur.
- Préparer ses notes sous forme de mots-clés, en caractères suffisamment clairs et gros. Noter les noms propres et les chiffres. Numéroté les pages ;
- Si nécessaire, prévoir une accroche ;
- Avoir une conclusion ;
- Eliminer les aides visuelles en trop (toutes celles dont vous pouvez vous passer).

## Posez-vous des questions sur votre public

Pour mieux cerner votre public, vous pouvez vous poser les questions suivantes :

- Les personnes devant lesquelles je m'exprimerai viennent-elles de la même entreprise ?
- Quelle est leur culture d'entreprise ?
- Viennent-elles d'horizons ou de services très divers ?
- Ont-elles des valeurs, des thèmes qui leur tiennent particulièrement à cœur ?
- Qu'attendent-elles de mon intervention ?
- Y a-t-il un évènement ou une crise particulière qui vient d'avoir lieu dans leur entreprise ? Ou dans une entreprise comparable à la leur ?



Extraits de  
LA PRISE DE PAROLE  
EN PUBLIC  
de Catherine Sorzana

Collection **Métier**  
**Journaliste**  
*Victoires Editions*  
*PUF 2004*

• Préparer son intervention p.1

• Structurer son intervention  
• Posez-vous des questions sur votre public p.2

• **Les cinq premières minutes**  
• **Quelques exercices de diction** p.3

## Les cinq premières minutes

### Avant

- Diviser les premières minutes de l'intervention en petits objectifs (dire un vrai bonjour ; parler en regardant une personne suffisamment longtemps pour établir un contact ; donner le message essentiel clairement...)
- Apprendre à être satisfait de sa prestation si au moins de ces objectifs a été atteint. Petit à petit, les atteindre tous. [...]

### Pendant

- Se mettre en place. Être attentif à sa position. La rectifier légèrement si le besoin s'en fait sentir, pour être plus à l'aise.
- Si on sent qu'on ne parle pas assez fort, ne pas hésiter à monter en puissance. En début d'intervention, cela ne se remarque pas.
- Si le rythme s'emballé, marquer un bref silence en fin de phrase et reprendre plus calmement.
- Si on sent que sa respiration est une gêne, ralentir, rectifier sa position et détendre sa ceinture abdominale pour se sentir mieux.

## Quelques exercices de diction

- Si ces six scies scient ces six cigares, ces six cent six scies scieront ces six cent six cigares.
- Petit pot de beurre, quand te dé-petit-pot-de-beurreriseras-tu ? Je me dé-petit-pot-de-beurreriserai quand tous les petits pots de beurre se dé-petit-pot-de-beurreriseront.
- Gros gras grain d'orge, quand te dé-gros-gras-grain-d'orgeriseras-tu ? je me dé-gros-gras-grain-d'orgeriserai quand tous les gros gras grains d'orge se dé-gros-gras-grain-d'orgeriseront.
- Ces six chasseurs-ci s'étant séchés, seront-ils sûrs de savoir chasser sans chien ?
- L'assassin sur son sein suçait son sang sans cesse.
- Cette taxe excessive, le fisc la fixe exprès, exclusivement au luxe, à l'exquis et à l'exotique excès.