

et si

Gracco Gracci

Sous la direction de
Stéphanie Brouard & Fabrice Daverio

j'assurais en public !

Prise de parole mode d'emploi

EYROLLES

Que vous soyez de ceux qui préparent à fond leur intervention et prévoient tout dans le moindre détail, ou de ceux qui préfèrent l'improvisation et ne jurent que par la spontanéité, vous rêvez de captiver votre auditoire, de l'émouvoir et de le faire rire.

Comment développer votre charisme et vous sentir à l'aise en public ? Comment conserver votre spontanéité et faire passer vos convictions et vos émotions ? Comment ne plus avoir la gorge sèche et les mains moites et vous débarrasser de ce fichu trac ?

Écrit par un formateur, comédien et scénariste, cet ouvrage est rédigé comme un scénario, une histoire, votre histoire ! Dans un style enlevé, il répond à toutes vos questions et vous aide, à l'aide de nombreux exercices, à préparer votre présentation et à acquérir les bons réflexes pour surmonter vos blocages. Vous ne manquerez plus d'aplomb et serez définitivement serein en public.

et si est une collection d'ouvrages mode d'emploi, écrits dans un style simple et dynamique, destinée à vous faciliter la vie au boulot, dans votre vie perso et dans vos relations.

Rédigé par un ou des experts du sujet, chaque ouvrage propose des méthodes, des outils, des conseils et des exercices pour dépasser vos blocages et changer durablement.

au sommaire

- *L'avant, la phase préparatoire*
- *Pendant, prendre la parole*
- *L'après, débriefer au mieux*

l'auteur



Gracco Gracci est né à Caracas. Il a fait ses études en France et, une fois diplômé de l'ESCP, a décidé de suivre des cours de théâtre et de se lancer dans une carrière artistique. Devenu comédien et auteur il exerce

également depuis vingt ans ses activités en entreprise. Il écrit, joue ou met en scène les collaborateurs dans des saynètes qui illustrent les dysfonctionnements de l'entreprise. Coach et formateur, il intervient notamment dans le domaine de la prise de parole.

et si

une collection
dirigée par



Stéphanie Brouard. Avec une formation initiale en ingénierie économique et gestion des ressources humaines, et plus de 12 ans d'expérience dans différents cabinets de conseil et formation (Cegos, EFE-CFPJ, BPI Groupe), Stéphanie est aujourd'hui consultante au sein de Kea Prime, filiale de Kea&Partners. Elle conçoit des dispositifs à destination des managers et de leurs équipes pour les accompagner dans le développement de leur efficacité professionnelle et personnelle. Elle est spécialisée en ingénierie pédagogique, toujours à la recherche d'approches et de solutions innovantes avec deux idées forces : l'efficacité et le plaisir.

Fabrice Daverio. Après avoir été manager chez L'Oréal et LVMH, Fabrice Daverio est devenu consultant, formateur et coach. Formé au coaching, analyse transactionnelle, approche systémique et communication d'adhésion, il dirige aujourd'hui le CFPJ Entreprises et Leadership, département du Centre de Formation et de Perfectionnement des Journalistes qui forme à la communication. Fabrice conçoit et anime des formations au leadership et à la communication d'influence. Il a traduit avec d'autres consultants l'ouvrage de référence sur la Théorie Organisationnelle de Berne, co-écrit et co-coordonné plusieurs ouvrages de communication, développement personnel et management.

dans la même collection



**Et si
j'assurais en public !**

Prise de parole mode d'emploi

Groupe Eyrolles
61, Bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

Et si je supportais mieux les cons !, de Bruno Adler

Et si je choisissais ma vie !, de Gilles Noblet

À paraître :

Et si je matais mon chef !, de Nathalie Schipounoff et Stéphane Malochet

Et si je prenais mon temps !, de Catherine Berliet

Et si je me mettais à la formation !, de Stéphanie Brouard

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre Français d'Exploitation du Droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2012
ISBN : 978-2-212-55413-7

Gracco Gracci

Et si j'assurais en public !

Prise de parole
mode d'emploi

Sous la direction de Stéphanie Brouard
et Fabrice Daverio

EYROLLES



Sommaire

Introduction	IX
---------------------------	----

Chapitre 1

L'avant, la phase préparatoire

Êtes-vous de ceux qui...	3
Les clés pour changer	8
Trois points fondamentaux	8
<i>Oubliez-vous !</i>	8
<i>Faites comme bon vous semble !</i>	10
<i>Développez votre palette d'expressions !</i>	11
Structurer le contenu du message	13
<i>Quel est mon objectif ?</i>	13
<i>Quel est mon angle d'attaque ?</i>	14
<i>Quel est mon fil rouge ?</i>	15
Délivrer des faits, des opinions et des sentiments	15
<i>La chair du discours</i>	16
<i>Slides... ou pas slides</i>	16
Travailler la forme du message	17
<i>D'indispensables répétitions</i>	17
<i>Veiller à son image visuelle et sonore</i>	18
<i>Les vertus du silence</i>	24
<i>Un mauvais réflexe à gommer</i>	25
Et pourquoi changer ?	27
Essayez quand même	31

Petite anecdote.....	31
Une question de perception.....	31
Naturel/pas naturel	32
Aiguiser son écoute et son regard	33
Mettre en scène ses déplacements	34

Chapitre 2

Pendant, prendre la parole

Et c'est parti !	41
Panique à bord.....	41
Dans l'arène, face aux fauves	43
Sortie de l'arène	44
Les clés pour changer	47
Le trac n'est pas une maladie.....	47
Vos points de vigilance	52
Cet étrange espace qu'est la scène.....	52
L'entrée en scène, une occasion de séquencer vos actions....	55
Écoute <i>versus</i> petite voix intérieure	57
Vous commencez à parler : lâchez prise !.....	59
Avancez pas à pas et « soyez là ».....	60
Adviennent que pourra : les accidents de parcours.....	62
Et pourquoi changer ?	65
Essayez quand même	68
L'écoute, un travail de chaque instant.....	68
Écoute et interprétation.....	70
Témoignage d'entretien oral	71
La préparation mentale	72
La visualisation positive.....	72
La respiration « par le ventre »	73
La présentation à plusieurs.....	74
Parallèle avec le métier de comédien	74
Exemple de cas professionnel	76
Exemple fictif de cas privé	77