

Apprendre à parler en public
de A à Z

La méthode Micado

Marie Micado

Auto-édition

Marie's Writings - Micado Editions

31, rue Chevalier Paul – 83000 TOULON

www.mariemicado.fr

Copyright

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.

ISBN : 978-2-9574717-1-3

Dépôt légal : Octobre 2020

Marie Micado

Diplômée de droit international à Paris en 2014, Marie Micado a exercé comme formatrice dans le domaine de la prévention des risques depuis 2013. A partir de 2016, c'est au Maroc qu'elle poursuit son activité. En 2020, Marie Micado fête ses 30 ans et se reconvertit en blogueuse et auteure à temps plein.

Site web : www.mariemicado.fr

De la même auteure : *La Recette Micado*, autoédition, 2020, 114p.

Préface

Étant donné l'enfant et l'adolescente timide que j'ai toujours été, je n'aurais jamais imaginé qu'un jour je serais capable de prendre la parole devant un public d'adulte en m'y sentant parfaitement à l'aise. Non seulement, je pensais ne pas avoir les qualités requises pour prendre la parole en public (c'est à dire selon moi du charisme et de la confiance en soi), mais en plus je tremblais comme une feuille dès que j'entrais dans une situation de communication où je devais prendre les devants.

En 2013, on m'offrit l'opportunité d'animer moi-même une journée de formation sur un thème juridique devant un public de quelques adultes. Je n'oublierais jamais le

soutien indéfectible de ma collègue qui me transmis tout ce qu'elle pouvait savoir sur le sujet et fit preuve d'une incroyable patience devant mon obstination stressée.

Il me fallut deux semaines de préparation, mais ce jour-là, j'atteins l'objectif principal que je m'étais fixée à savoir : ne pas mourir de peur en parlant en public. Pis, je me rendis vite compte que j'avais apprécié l'exercice et que je ne souhaitait qu'une seule chose : recommencer en devenant chaque fois meilleure. Malgré ma jeunesse, j'eus l'opportunité d'exercer en tant que juriste formatrice au sein de la même entreprise entre 2013 et 2019.

Durant cette période, j'ai parfois vécu de mauvaises expériences qui m'ont laissé un goût amer. Cependant, les expériences positives ont été tellement plus nombreuses qu'elles m'ont aidé à vouloir aller toujours plus loin dans ce domaine. En particulier, le fait de savoir qu'après ma formation les participants feront mieux attention à leur santé a fait naître en moi une vocation que je n'aurais jamais espéré. Au-delà de la transmission du savoir, les rencontres

humaines sont ce qui m'ont fait le plus aimé mon métier.

Quand j'ai commencé à avoir un peu d'expérience dans ce domaine, j'ai repris le flambeau de ma collègue et me suis mise moi-même à guider les jeunes formateurs pour qu'ils apprennent à faire de bonnes présentations en public. J'ai alors réalisé, à l'instar de ma propre expérience, que la timidité n'était pas un obstacle à ce qu'une personne devienne un brillant orateur. Je compris au contraire, que l'humilité d'une personne face à ses propres capacités était souvent la clé de la réussite.

Introduction

Savoir parler en public n'est pas une compétence réservée aux seuls enseignants, politiques ou comédiens. Il s'agit d'une compétence indispensable à chacun, à un moment ou à un autre de sa vie. Les enfants et les adolescents apprennent très tôt à faire des exposés devant la classe entière, tandis que les adultes sont parfois obligés de réaliser des présentations professionnelles devant un auditoire des plus sérieux.

Dans les films ou dans les livres, quand un personnage prend la parole devant un public, c'est généralement parce qu'il a des choses importantes à dire et qu'il souhaite :

- ✓ être entendu ;

- ✓ être compris ;
- ✓ convaincre ;
- ✓ distraire ;
- ✓ ou créer un changement.

Cependant, toutes les personnes qui se sont rapprochées de cet exercice le savent, ce n'est pas toujours évident, notamment à cause de :

- ✓ la timidité / le manque de confiance en soi et la focalisation sur le regard des autres ;
- ✓ la présence d'un auditoire peu coopératif ;
- ✓ une absence de maîtrise des techniques de communication orale.

Si vous avez acheté ce livre, c'est que vous-même ou un proche, êtes confronté dans votre vie professionnelle ou personnelle à la question de la prise de parole en public et que vous ne savez pas très bien comment vous y prendre. Pas de panique, réaliser une bonne présentation en public repose sur l'apprentissage de techniques de

communication qui n'ont rien de magiques et qui sont décrites dans ce livre.

Celui-ci se compose de deux parties qui ont pour objectif de répondre à vos deux grandes interrogations en tant que futur orateur :

Partie 1 :

Comment préparer une présentation orale ?

Partie 2 :

Comment prendre la parole en public ?