

### II.2.2.1.3. La prise en compte des réactions de l'auditoire :

Il ne faut pas attendre la fin de l'exposé pour s'intéresser aux réactions de l'auditoire. Certains indices non-verbaux, certaines réactions au cours de l'exposé nous renseignent sur le niveau de réception.

Les interventions du public peuvent globalement répondre aux objectifs suivants :

- Demande de précisions, d'informations complémentaires,
- Contestation de certains aspects développés,
- Réfutation d'un aspect de l'argumentation,
- Développement de contre-arguments,
- Evaluation globale du travail présenté,
- Opposition de principe.

### II.2.2.1.4. L'utilisation de supports :

- Le support visuel appuie et complète la partie orale de l'exposé.
- Il est destiné en premier lieu à faciliter la compréhension du message et à améliorer la mémorisation.
- On retient généralement beaucoup mieux ce qui est vu et entendu.
- Le support visuel doit être simple. Ainsi il sera très rapidement assimilable par l'auditoire qui pourra donc diriger son attention sur ce qui est dit.

Ceux-ci pourront être électroniques (PowerPoint) ou encore papier (polycopié, illustrations imprimées).

### II.2.2.1.5. Les habiletés de communication :

*La voix :*

Est-elle **modulée** (faisant appel à des **changements de tonalité**) ?

- Est-elle **confiante** et posée (plutôt que tremblante et nerveuse) ?
- Son volume est-il **adapté** (assez élevé ou encore pas trop élevé) ?
- Son débit est-il adapté (ni trop lent, ni trop rapide, permet la prise de notes) ?

*Le regard :*

- Est-il **distribué à l'ensemble du public** ?
- Est-il **sincère, communicatif** (ni fuyant, ni trop insistant) ?
- Permet-il d'entrer en contact avec l'auditoire (de « toucher les gens du regard ») ?

*La posture :*

- Est-elle confortable, naturelle (évitant de s'épuiser lors de la communication) ?

- Est-elle stable (évitant de laisser transparaître un inconfort chez l'orateur/trice) ?

**La présence :**

- Est-elle adaptée à l'environnement dans lequel a lieu la communication ?

- Les déplacements de l'orateur/trice sont-ils justifiés (appui à la présentation) ?

**Les gestes :**

- Sont-ils amples et posés (plutôt que timides et/ou nerveux) ?

- Sont-ils coordonnés avec la présentation, le message qui est transmis ?

- Sont-ils adaptés à la situation de communication (appropriés au public visé) ?

**II.2.2.1.6. Le trac :**

Le trac c'est la peur, l'angoisse que l'on ressent avant d'affronter un public, de subir une épreuve. Il se dissipe progressivement dans l'action.

**II.2.2.1.6.1. Les principales manifestations physiques :(important)**

Langue desséchée - crispations- transpiration, moiteur - ballonnements- tremblements - picotements- sentiment d'oppression - jambes molles- respiration accélérée - crampes- gorge serrée - nausées- palpitations - houle dans la gorge - froid dans le dos- nœud à l'estomac - paralysie

**II.2.2.1.6.2. Les conséquences du trac sur la prise de parole : (important)**

- Les mots ne viennent plus, les phrases s'assemblent mal, les répétitions sont fréquentes,
- Le débit se ralentit ou s'accélère confusément ;
- Apparaissent les tics verbaux, les mots parasites : (n'est-ce-pas, euh !, je veux dire, si vous voulez)
- Les gestes parasites s'amplifient.

**II.2.2.1.6.2 .3. Les raisons du trac :**

- La crainte d'être jugé par le public ou l'interlocuteur.
- La peur du décalage entre l'image que je pense donner de moi et l'autre,

**II.2.2.1.6.2 .4 . Comment maîtriser son trac**

On ne peut pas supprimer le trac, mais on peut l'atténuer, le maîtriser, rendre ses manifestations plus facilement supportables.

**Quatre principes facilitent la gestion du trac :**

**1/ Bien se préparer :**

- faire un plan,
- rédiger les points forts,

- préparer quelques phrases introductives et les apprendre par cœur,
- s'entraîner (magnétophone, glace), le travail de répétition est un facteur déterminant,
- repérer les lieux,
- ne rien changer à ses habitudes (le trac se nourrit d'imprévu).

## **2/ Améliorer sa respiration :**

### **Il s'agit de respirer :**

- **PROFONDEMENT** pour ventiler le corps et oxygéner les muscles et le cerveau.
- **REGULIEREMENT** pour éviter que la machine ne s'emballe.

## **3/ Se relaxer physiquement :**

### **Avant l'intervention :**

- Prendre conscience des muscles inutilement contractés (épaules, cou, nuque, omoplates, reins, abdomen,
- Les décontracter progressivement.
- Détendre le visage (muscles entourant la bouche, sourcils, joues).

### **En cours d'intervention :**

- Changer de posture si c'est possible (assis-debout).
- Respirer lentement et à fond.

## **4/ Se relaxer mentalement :**

Le principe consiste à projeter sur son écran mental des images associées à des moments agréables ou à des situations imaginaires, paisibles, rassurantes.