

Fait le 21/10/22 à CHOLET

Intervention sur la prise de parole en public

A l'occasion de notre formation en BUT GACO (Gestion administrative et commerciale des organisations) nous avons eu l'opportunité d'assister à une conférence sur **la prise de parole en public menée par Maryline Rigaudeau encadrée par notre professeure de communication Claire Bonvalet.**

Le 14 octobre dans l'amphithéâtre de la Bruyère, Maryline Rigaudeau, formatrice certifiée QUALIOPi et conférencière en prise de parole en public, s'est déplacée pour un moment de conseil et d'échange avec nous, étudiants de la formation GACO de L'IUT de CHOLET. En effet, spécialisée en art oratoire elle a su capter l'attention des étudiants demandeurs de ce type d'intervention, que ce soit pour la vie privée, ou bien professionnelle, comme lors de soutenances très présentes dans notre formation.



Maryline RIGAUDEAU, Claire BONVALET, Elèves en BUT GACO

Le thème de cette conférence portait sur son sujet de prédilection: la capacité de mieux s'exprimer face à un public. Elle a donc essayé du mieux qu'elle pouvait de nous synthétiser les informations qu'elle apporte habituellement dans une formation de 8 jours, en seulement 1h30.

“ Je favorise l'Expression, pour moi essentielle non seulement pour la communication mais pour la vie. Que ce soit dans notre monde professionnel ou personnel, il faut savoir être audible, compréhensif, efficace sans se fatiguer ou se torturer (perte de voix, tremblements, mains moites, tics...) ”

Mme Rigaudeau, nous a présenté l'importance de l'entraînement, la préparation et la bienveillance qui sont "3 règles d'or" pour limiter le stress et réaliser une bonne présentation.

De plus elle a abordé 5 fondements très importants, pour nous apprendre à travailler notre oralité en faisant, dans un premier temps, attention à notre voix, en utilisant la bonne intonation au bon moment, ainsi que l'importance des silences.

Ensuite, en contrôlant notre respiration, en effet, la respiration est primordiale pour ne pas se laisser submerger par ses émotions, il faut donc utiliser une respiration ventrale (bas des poumons) contrairement à celle du haut qui laisse passer l'émotion, ce qui peut être contraignant lors d'un moment de stress.

Elle a aussi évoqué l'importance d'avoir une bonne posture lors d'un entretien ou bien d'un oral, en effet. La posture est un élément de la communication non-verbale, un code avec lequel nous émettons des signaux et exprimons nos attitudes et émotions.

Il faut donc se tenir droit et être dynamique pour laisser transparaître une bonne image de soi.

Le regard fait aussi partie de ces 5 axes, regarder les personnes qui nous écoutent dans les yeux permet de capter directement leur attention.

Selon elle, les petits plus à avoir pour réussir une prestation et capter l'attention sont d'ajouter une touche d'humour, et de montrer une certaine passion pour le sujet présenté.

Après cela les élèves de BUT GACO, ont donc eu l'opportunité d'effectuer un moment d'échange avec Mme Rigaudeau qui a été beaucoup apprécié par les élèves comme par la formatrice. Nous avons pu approfondir les notions avec des exemples comme des bonnes habitudes à prendre de posture, de gestuelle ou de langage à avoir (éviter les répétitions de mots, parler avec ses mains ou éviter de se toucher sans cesse les cheveux).