

Améliorer mes exposés oraux: préparation du contenu et gestion du trac

Besoin d'aide. aide.ulaval.ca ?



1

Améliorer mes exposés oraux: préparation du contenu et gestion du trac

1. La préparation du contenu
2. Les aides visuelles
3. Les techniques oratoires
4. La peur de parler en public
5. La préparation personnelle



2

2



1. La préparation du contenu

✓ Types d'exposés

- Improvisé: sans préparation préalable
- Mémorisé: appris par coeur
- Lu: peu vivant pour l'auditoire
- Improvisation préparée: meilleur compromis



1. La préparation du contenu (suite)

✓ Connaître les caractéristiques de l'auditoire

- Type de participants
- Intérêt pour le sujet
- Connaissance du sujet
- Nombre de participants



1. La préparation du contenu (suite)

✓ Choisir et délimiter le sujet

- Maitrise de votre sujet
- Selon les objectifs
 - *Inform*
 - *Convaincre*
 - *Faire passer à l'action*



5

5

1. La préparation du contenu (suite)

✓ Élaborer le plan de présentation

- Introduction
 - *Pour éveiller la curiosité*
- Développement
 - *Présenter l'essentiel*
- Conclusion
 - *Résumer les points principaux*



6

6

1. La préparation du contenu (suite)

- ✓ **Élaborer le plan de présentation** (suite)
 - Mots-clés et phrases clés / idée ou thème
 - Transitions et exemples
 - Langage courant

7

1. La préparation du contenu (suite)

- ✓ **Clarté du discours**
 - Distinguez, séparez, hiérarchisez
 - *Du générique au plus spécifique*
 - *Du théorique au pratique*
 - *Du connu à l'inconnu*
 - *Du simple au complexe*
 - Fermez chaque partie avant une nouvelle
 - Guidez verbalement par des transitions



8

8

2. Les aides visuelles

- ✓ **Assurez-vous que tout soit assez grand**
- ✓ **Ne faites pas circuler d'objet en parlant**
- ✓ **Ne plongez pas l'auditoire dans l'obscurité**
- ✓ **Évitez les diapos surchargées**



9

9

2. Les aides visuelles (suite)

- ✓ **Un visuel est de qualité si...**
 - Caractères lisibles
 - Homogène
 - Sobre
 - Simple et descriptif
 - Créativité et mouvement



10

10

3. Les techniques oratoires

✓ Le langage non verbal

- Apparence soignée
- Maintien
 - *Mouvement*
 - *Gestes*
- Contact visuel
- Humour/sourire



11

11

3. Les techniques oratoires (suite)

✓ La voix

- Respirer avec le thorax
- Bien articuler
- Parler assez fort
- Moduler votre intonation
- Réguler le débit de votre voix



12

12

4. La peur de parler en public

✓ Le trac

- Malaise lors de l'exécution d'une tâche en présence d'autrui (groupe ou une personne)
- Ponctuel, contrairement à la timidité
- Pas toujours un effet négatif sur la performance



13

13

4. La peur de parler en public (suite)

✓ Identifiez vos craintes

- Ne pas intéresser son auditoire
- Commettre une maladresse
- Avoir l'air nerveux (ex: trembler, rougir...)
- Bafouiller, chercher ses mots
- Paraître ridicule



14

14



4. La peur de parler en public (suite)

✓ **Réévaluez**

- La véracité de votre crainte selon les faits
- La probabilité réelle que la situation survienne
- Les impacts réels
- Vos succès et vos compétences

15

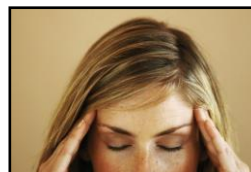
15



5. La peur de parler en public (suite)

✓ **Surmontez**

- Se pratiquer et s'exposer
- Utiliser des techniques de respiration/relaxation
www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/pleine-conscience/outils-de-pleine-conscience/
- Visualiser le déroulement de votre exposé
- Se fixer des objectifs réalistes
- Bien préparer le contenu



16

16

4. La peur de parler en public (suite)

✓ Surmontez (suite)

- Se pratiquer, seul ou devant des collègues
 - *Quand?* Plusieurs jours avant l'exposé
 - *Pourquoi?* Être à l'aise de verbaliser le contenu
 - *Combien de fois?* 2 à 3 fois ou plus
- Développer de l'assurance
- Vérifier le respect du temps alloué

5. La préparation personnelle

✓ Au début de l'exposé

- Préparez votre matériel
- Parlez avec quelques personnes
- Cherchez les regards approuvateurs
- Présentez-vous et faites une introduction

TRUC: connaître l'introduction sur le bout de vos doigts aide à vaincre le trac du début

5. La préparation personnelle (suite)

✓ Pendant l'exposé

- Parlez clairement
- Regardez l'auditoire
- Prenez des pauses, respirez
- Bougez ou marchez
- Concentrez-vous sur le contenu
- Laissez aller les tremblements dans la voix



19

19

5. La préparation personnelle (suite)

✓ En cas de difficulté

- Retardataires
- Problèmes techniques
- Questions difficiles
 - La question-interminable
 - La question-incompréhensible
- Argumentation



20

20

5. La préparation personnelle (suite)

✓ Après l'exposé

- Gardez du temps pour des questions
- Remerciez votre auditoire
- Félicitez-vous/récompensez-vous
- Évaluez votre performance



21

21

Améliorer mes exposés oraux: préparation du contenu et gestion du trac

✓ Conclusion

- Bien préparer le contenu
- Se pratiquer
- Se fixer des objectifs réalistes



22

Améliorer mes exposés oraux: préparation du contenu et gestion du trac

✓ Références

Careau, L. (2000). *Les exposés oraux*. Centre d'orientation et de consultation psychologique. Université Laval.

Cloutier, R., et Vermette, J. (1992). *La parole en public, savoir être, savoir faire*. Les Presses de l'Université Laval.

Chneiweiss, L., et Tanneau, É. (2003). *Maîtriser son trac*. Éditions Odile Jacob.

Desberg, P. (1998). *Pour en finir avec le trac*. Les Éditions de L'Homme.

