

DIX ASTUCES



Guide de l'art oratoire

Il y a plusieurs points à prendre en compte si vous voulez réussir dans l'art oratoire. Suivez ces 10 astuces pour améliorer votre performance devant un public.

1. Préparez-vous

La chose la plus importante pour un discours réussi est de bien vous préparer. Cela veut dire prendre le temps de vous entraîner. D'après les experts, il faut consacrer la moitié du temps à l'écriture de votre discours et l'autre moitié à la préparation!

2. Calmez votre nervosité

Presque tous les orateurs sont nerveux avant de s'adresser au public. Il importe de savoir que la plupart des publics ne s'en rendent pas compte. Avant de prononcer votre discours, utilisez une profonde respiration et des techniques de détente pour calmer votre nervosité. Une fois devant le public, concentrez toute votre énergie à donner le meilleur discours possible. Commencez lentement avec des phrases courtes. Puis, vous vous habituerez à la situation et deviendrez plus à l'aise devant le public.

3. Donnez une bonne première impression

Avant même de vous voir ouvrir la bouche, le public se fera une première impression basée sur votre apparence. Profitez-en! Habillez-vous convenablement. Soyez propre, bien mis, professionnel et assez à l'aise pour agir de façon naturelle.

4. Tenez-vous droit

Tenez-vous droit avec les jambes écartées parallèles aux épaules pour bien distribuer votre poids. Une bonne posture reflète la confiance en soi et l'engagement par rapport au public.

5. Agissez de façon naturelle

Le langage corporel est important. Assurez-vous de faire les gestes appropriés et d'adopter les expressions faciales qui s'imposent. Ne pas utiliser de gestes excessifs ou distrayants (trop grouiller, jouer avec son stylo, mettre les mains dans ses poches) car cela peut vous faire perdre des points (veuillez consulter les règles du *Concours d'art oratoire*). Tenez-vous droit avec les jambes écartées parallèles aux épaules pour bien distribuer votre poids. Une bonne posture reflète la confiance en soi et l'engagement par rapport au public.

6. Établissez le contact visuel

Une bonne façon de calmer votre nervosité est d'établir le contact avec les yeux d'une personne à la fois dans votre public. Parlez directement à cette personne. Quand vous avez l'impression d'avoir établi le contact avec cette personne, regardez une autre personne, puis une autre. Maintenir un contact visuel est aussi un bon moyen de garder l'engagement de votre public.

7. Montrez vos sentiments

Il se peut que vous soyez normalement une personne réservée, mais quand viendra le temps de prononcer votre discours, souriez! Montrez à votre public que cela vous réjouit de leur présenter cette information. Les expressions faciales renforcent les mots, mais il faut vous assurer qu'elles soient appropriées au sujet discuté et pour ce concours.

8. Parlez assez fort et clairement

Il y a plusieurs aspects de la présentation orale qui seront évalués. On évaluera votre prononciation, articulation, fluidité verbale, ton, audibilité et débit de parole. Assurez-vous de parler assez fort afin que tout le monde puisse vous entendre. N'oubliez pas de ralentir votre débit de parole. Quand une personne est nerveuse, elle a tendance à parler trop vite. Faites un effort consciencieux pour parler lentement et clairement afin que vos auditeurs puissent comprendre chaque mot et pour que votre discours ne soit pas monotone.

9. N'utilisez pas des mots distrayants

Les mots tampons comme « euh », « ah » et « vous savez » et autres deviennent vite distrayants. Débarrassez-vous de l'habitude d'utiliser ce genre de mots aussi vite que possible. Au lieu, faites une pause silencieuse, même si cela signifie que votre discours est entrecoupé. Ces pauses permettront à votre public de réfléchir à ce que vous dites.

10. Parlez avec conviction

Enfin, n'oubliez pas de parler avec conviction! Si vous espérez convaincre votre public de ce que vous dites, il faut d'abord montrer que vous croyez vos propres paroles.

TEN TIPS



Guide to Public Speaking

There are several points to consider if you want to succeed in public speaking. Follow these 10 tips to improve your performance in front of an audience.

1. Prepare thoroughly

The most important thing for a successful speech is to be well prepared. This means taking the time to practise. According to experts, you should spend half of the time writing your speech and the other half practising it!

2. Calm your nerves

Almost all speakers are nervous before addressing an audience. It is important to know that most audiences don't notice. Before giving your speech, take a deep breath and use relaxation techniques to calm your nerves. Once in front of the audience, focus all your energy on delivering the best possible speech. Start slowly with short sentences. You'll gradually get used to the situation and become more comfortable in front of the audience.

3. Make a good first impression

Even before you open your mouth, the audience will form a first impression based on your appearance. Take advantage of this! Dress appropriately. Be clean, well dressed, professional, and comfortable enough to act naturally.

4. Stand up straight

Stand up straight with your feet shoulder width apart for proper weight distribution. Good posture reflects confidence and engagement with the audience.

5. Act naturally

Body language is important. Make sure to make the appropriate gestures and facial expressions. Avoid excessive or distracting gestures (fidgeting, playing with your pen, putting your hands in your pockets) as this may lower your score (please refer to the rules of the Public Speaking Contest). Stand up straight with your feet shoulder width apart for proper weight distribution. Good posture reflects confidence and engagement with the audience.

6. Make eye contact

A great way to calm your nerves is to make eye contact with one person at a time in your audience. Speak directly to that person. When you feel like you've made a connection with that person, move on to another person, then another. Maintaining eye contact is also a good way to keep your audience engaged.

7. Show your emotions

You may be a reserved person, but when it's time to give your speech, smile! Show your audience that you are excited to share this information with them. Facial expressions reinforce your words, but make sure they are appropriate for the topic being discussed and for this contest.

8. Speak loudly and clearly

Several aspects of your oral presentation will be evaluated, including pronunciation, articulation, fluency, tone, audibility, and speaking rate. Make sure you speak loudly

enough for everyone to hear you. Remember to slow down your speech. When people are nervous, they tend to speak too quickly. Make a conscious effort to speak slowly and clearly so your audience can understand every word so that your speech isn't monotonous.

9. Avoid distracting words

Filler words like “uh,” “ah,” and “you know” and others can quickly become distracting. Try to eliminate the habit of using this kind of words as quickly as possible. Instead, pause silently, even if it means interrupting your speech. These pauses will give your audience time to think about what you've said.

10. Speak with conviction

Finally, don't forget to speak with conviction! If you want to convince your audience of your point, you must first believe in it yourself.