Fiche de conseil pour la prise de parole en public

1.1 Préparation & Cadre

Analyse du public cible

- Connaître le profil des auditeur-rice-s : Qui est dans le public ? (Âge, background, fonction)
- Évaluer les connaissances préalables : Que savent les personnes présentes déjà sur le sujet ?
- Clarifier les attentes : Que veulent-elles apprendre/savoir ?
- Tenir compte des formats préférés : Comment veulent-elles recevoir les informations ? (Interactif, présentation, discussion, visuel, pratique)
- Adapter le langage : Expliquer ou éviter les termes techniques selon le public

Espace & Technique

- Se familiariser avec l'espace au préalable : Tester la technique, vérifier la disposition des sièges
- Établir un plan : Combien de temps pour chaque phase ?
- Avoir un plan B : Que faire en cas de problèmes techniques ou de conflits ?
- Préparer le matériel : Cartes de modération, déroulement, noter les questions importantes
- Checklist

Préparation mentale

- Se mettre en condition : Exercices de respiration, discours positifs à soi-même avant de commencer
- Définir les objectifs : Qu'est-ce qui doit être atteint à la fin ?
- Utiliser des enregistrements vidéo (avec consentement) : Permet une auto-réflexion détaillée
- Intégrer des situations inattendues : Perturbations, questions provocantes, réactions émotionnelles
- S'exercer à différents formats : Discussion en panel, Fishbowl, World Café
- Simuler la pression du temps : Fixer des limites de temps réalistes
- Simuler différents publics : Connaissances préalables et attentes variées

1.2 Techniques de modération

À quoi faire particulièrement attention ?

- Répartir équitablement le temps de parole
- Préserver la neutralité (face aux déclarations partisanes)
- Activer les participant-e-s silencieux-ses
- Interrompre poliment les personnes qui parlent beaucoup
- Garder le fil rouge
- S'adapter au profil du public : Ajuster le langage, les exemples et la profondeur

Animation de la discussion

- Montrer une écoute active : Hocher la tête, contact visuel, résumés
- Paraphraser : « Si je vous comprends bien, vous voulez dire… »
- Créer des ponts : Établir des liens entre différentes contributions

DSJ FSPJ FSPG | Seilerstrasse 9, 3011 Berne | +41 31 384 08 08 | info@fspj.ch

- Poser des questions ouvertes : Questions en Q (Qui, Quoi, Quand, Où, Pourquoi, Comment) plutôt que questions fermées
- Utiliser le méta-niveau : « Je remarque que nous arrivons à un point important… »
- Activer les connaissances préalables : « Que savez-vous déjà sur…? »
- S'appuyer sur les attentes : Répondre aux intérêts exprimés

Défis typiques & Solutions

- Une personne domine la conversation → « Merci pour votre contribution. J'aimerais aussi entendre d'autres perspectives… »
- Une personne parle à peine → Interpeller directement : « Monsieur/Madame X, comment voyez-vous cela ? »
- Déclarations partisanes/injustes → Poser des questions, demander d'autres opinions
- La discussion s'égare → Ramener au sujet : « C'est intéressant, mais revenons à… »
- Un conflit dégénère → Faire une pause, rappeler les règles, éventuellement faire une pause
- Le public devient agité → Intégrer un « energizer », changer de format, proposer une pause
- Lacunes de connaissances visibles → Expliquer les termes, créer du contexte
- Le public est sous-stimulé/surstimulé → Ajuster le rythme et la profondeur

1.3 Langage corporel & Voix

Langage corporel

- Adopter une posture ouverte : Pas de bras croisés
- Contact visuel avec tout le monde : Pas seulement avec les personnes qui parlent beaucoup ou un côté de la salle
- Utiliser consciemment les gestes : Souligner les points importants
- Montrer de la stabilité : Ne pas se balancer ou trop bouger
- Utiliser l'espace : Se déplacer et bouger aussi avec des groupes plus grands
- Expression faciale : Amicale, ouverte, intéressée

Voix

- Articuler clairement : Particulièrement pour les points importants
- Varier le rythme : Pas trop vite en cas de nervosité
- Utiliser les pauses : Silence efficace après des déclarations importantes
- Adapter le volume : Tout le monde doit pouvoir entendre
- Utiliser l'intonation : Mettre en évidence les mots importants
- Échauffer la voix : Avant des modérations longues

1.4 Phases de réflexion

Autoréflexion

- Où me suis-je senti-e en sécurité/incertain-e ?
- Quelle technique a bien fonctionné ?
- Que ferais-je différemment la prochaine fois ?
- Comment ai-je réagi aux perturbations ?
- Ai-je maintenu mon rôle de modérateur-rice neutre ?

- Ai-je bien évalué le public ?
- Ma préparation concernant le public cible était-elle suffisante ?

DSJ FSPJ FSPG | Seilerstrasse 9, 3011 Berne | +41 31 384 08 08 | info@fspj.ch