

**S'EXPRIMER  
AVEC  
AUTHENTICITÉ  
ET  
EFFICACITÉ**

Un stage de Jacqueline PAIRON et Florence MULS



**S É M I N A I R E**  
**Prendre la parole**



**Jacqueline Pairon**  
Experte en communication  
collaborant avec des artistes  
et des scientifiques  
Parati asbl



**Florence Muls**  
Responsable de  
la communication externe  
et de la communication de crise  
à Brussels Airport Company





## LES OBJECTIFS

### 1. Prendre davantage plaisir à s'exprimer

L'ouverture à la pratique de l'art oratoire offre des portes nouvelles de découvertes émotionnelles et de réalisation personnelle.

### 2. Recevoir des outils

Les techniques les plus efficaces sont fournies. Elles pourront être réutilisées telles quelles.

### 3. Être plus rapide dans ses préparations

L'objectif est de redéfinir les priorités lors de la préparation d'exposés.

### 4. Créer des liens et faciliter le travail en équipes

Les participants sont impliqués dans un processus de co-construction et de création avec une légère prise de risque.

## LA DÉMARCHÉ

Nos civilisations ont longtemps été orales. Certaines le sont encore. L'enfant bouge et communique avant d'avoir les mots.

Chez tous, le geste et le rythme marquent la parole.

Dans le contexte scolaire les occasions de parler longtemps sans être interrompu sont rares. Plus tard, chacun s'en sort plus ou moins bien lorsqu'il prend la parole en public.

Or, la multiplication des media offre davantage d'occasions d'être filmé, interviewé, enregistré.

Si le contenu du discours est le plus important, il ne suffit pas.

Un état d'écoute et de présence

favorise le lâcher-prise. Celui-ci ouvre la porte à un propos authentique.

La voix timbrée, l'intonation et l'usage de métaphores donnent de la vie à l'exposé.

Clarté et rigueur facilitent la mémorisation.

La synergie de pratiques issues d'horizons divers (linguistique, théâtre, arts martiaux, anthropologie, sciences) propose des perspectives nouvelles à la place de la parole dans la communication.

**On redécouvrira l'importance de l'intention de celui qui parle, indépendamment de ce qu'il dit.**



Le retour des autres est l'occasion de revoir certaines pratiques.

### **Les journées s'articulent autour de 4 axes de travail :**

- Présence de l'orateur : respiration, concentration, écoute et disponibilité
- Expressivité du corps et de la voix
- Construction d'un exposé
- Présentation d'un exposé avec sa part d'improvisation

### **JOUR 1** de 9h30 à 17h30

#### **MATINÉE**

De nombreux éléments extérieurs au discours l'influencent, souvent ils ne sont pas pris consciemment en compte. Nous les expérimentons.

- Importance de la présence et de l'écoute  
Se mettre dans une position de récepteur pour devenir émetteur
- Action oratoire
- Approche de la voix en relation avec la respiration et la fluidité verbale

#### **APRÈS-MIDI**

Après la réceptivité et le lâcher-prise de la matinée, l'après-midi s'intéresse à la construction d'une prise de parole en continu.

« Sortir de l'eau », aller vers une dimension plus analytique : aborder la structuration du discours construit (annonce à un groupe, présentation de son activité, d'un projet, etc.).

- Message technique et message stratégique. Quelles informations sélectionner ?  
Comment ordonner ses messages ?
- Combien d'informations pour faciliter la mémorisation ?
- Commencer et finir une intervention ? Importance du début et de la fin d'un exposé.

### **JOUR 2** de 9h à 13h

- Laboratoire libre en vue de développer sa pratique
- Elevator pitch avec Florence Muls
- Échange d'expériences au travail
- Présentations avec feed-back des animatrices et du groupe sur les exposés présentés.

#### **RENSEIGNEMENTS :**

0479 21 91 42

#### **INSCRIPTIONS :**

info@parati.be