

Table des matières

Mot des auteurs.....	5
Préambule.....	7
Chapitre 1	
Qu'est-ce que communiquer ?	9
<i>Toi et moi, pour quoi ?</i>	9
1 L'homme, un animal pas comme les autres :	10
2 Les moyens de communication de l'homme	11
3 La communication de l'homme : le langage.....	12
4 Le schéma de la communication	13
Chapitre 2	
Qu'est-ce que la communication orale ?	27
<i>Silence, je parle !</i>	27
1 La parole : un extraordinaire moyen d'échange avec autrui.....	30
2 Les facteurs clés de la communication orale.....	31
3 Les caractéristiques majeures d'un message	35

Chapitre 3	
Qu'est-ce que la communication non-verbale ?	57
<i>Regardez, je parle!</i>	57
1 Processus et enjeux de la communication non-verbale.....	58
2 5 critères de lecture de la communication non-verbale	61
3 Les trois dimensions de la communication non-verbale.....	65
 Chapitre 4	
Comment j'utilise ma voix ?	97
<i>Mettre du relief dans mon discours</i>	97
1 La voix, un système de « son-émotion-sens »	99
2 Comment poser ma voix ? Comment travailler ma voix ?	107
3 Les difficultés de parole	116
 Chapitre 5	
Comment j'organise ma pensée ?	137
<i>Qui suis-je pour parler ?</i>	137
1 Les 10 commandements pour construire mon identité	138
2 Comment penser par soi-même : une pensée émergente.....	140
3 Les images mentales	140
4 Comment enclencher le processus ?.....	144
5 Le traitement de l'information.....	147

Chapitre 6
Comment je construis mon discours 157

Mais de quoi parle-t-on ? 157

- 1 L'objet du discours 158
- 2 Définir une stratégie 160
- 3 Identifier les leviers et les freins 164
- 4 Comment définir un plan ? 164
- 5 Préparer et tester son discours 174

Chapitre 7
Comment j'intéresse mon public ? 195

Raconte-moi une histoire 195

- 1 Raconter une histoire 196
- 2 Comment parler de soi ? 197
- 3 Comment donner des faits, du concret ? 199
- 4 Comment raconter une expérience personnelle ? 200
- 5 Comment faire participer le public ? 200
- 6 Les journalistes et les hommes politiques 201

Chapitre 8	
Comment je m'adresse à l'autre	221
<i>Hep! Vous, là-bas!</i>	221
1 S'informer sur son public.....	222
2 Maîtriser les fonctions du langage en public.....	223
3 Connaître et ressentir son public.....	227
4 La posture de l'orateur : prise de pouvoir ou partage ?.....	228
5 Repérer les signes d'une écoute active et percevoir un changement.....	232
6 Comment gérer des publics difficiles ?.....	232
 Chapitre 9	
Comment je gère mes émotions ?	247
<i>Au secours, j'ai peur</i>	247
1 Le jeu des émotions.....	248
2 Comment fonctionnent nos émotions ?.....	251
3 Une émotion particulière : le Trac.....	255
4 Les méthodes de gestions des émotions.....	260
 Glossaire	279
 Bibliographie	283