



Éric Greffin



**OSEZ**  
**PRENDRE**  
LA **PAROLE**  
EN **PUBLIC !**



Éric Greffin

**OSEZ**  
**PRENDRE**  
LA **PAROLE**  
EN **PUBLIC!**



## Mode d'emploi

### Téléchargement des fichiers **audio** et **vidéo**

1. Créez un compte gratuitement sur la page d'accueil du site des éditions Ellipses : **[www.editions-ellipses.fr](http://www.editions-ellipses.fr)**
2. Scannez ce QR Code pour accéder directement à l'ouvrage et ses fichiers audio ou vidéo (ou saisissez le titre de l'ouvrage / le nom de l'auteur dans la barre de recherche, puis cliquez sur la couverture du livre pour accéder à sa page de présentation générale).
3. Cliquez sur l'onglet « Audios » à côté de l'onglet « Description » sous la couverture du livre et sur l'onglet « Vidéos ». Vous pourrez soit écouter et visionner directement les fichiers, soit les télécharger pour les écouter et les regarder hors ligne.



Retrouver les **bonus** en scannant le QR code ci-dessus.

Site de l'auteur : <https://eric-greffin.fr>

**Conception graphique couverture et intérieur :** Claire BOUCHE

**Mise en pages :** Soft Office

ISBN 9782340-118096

Dépôt légal : août 2026

© Ellipses Édition Marketing S.A.  
8/10 rue la Quintinie 75015 Paris



Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L. 122-5, d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » (alinéa 1<sup>er</sup> de l'article L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

[www.editions-ellipses.fr](http://www.editions-ellipses.fr)

*« Tu n'as pas besoin d'être un orateur.*

*Tu as besoin d'être présent.*

*Le reste s'apprend. »*

C'est à partir de là que commence ton chemin.



# Avant-propos

## Osez votre voix, osez votre présence

Il y a des moments qui marquent sans prévenir : un regard posé sur vous, une salle qui attend, une voix qui hésite, un souffle qui se cherche.

Je crois que chacun de nous a connu cet instant, ce moment où il faut parler, où il faut se lever, où il faut se montrer. Un moment simple en apparence, mais qui révèle quelque chose de plus profond :

**Parler en public, c'est oser exister  
devant les autres.**

Si j'ai choisi d'écrire ce livre, ce n'est pas parce que je suis né à l'aise sur une scène. C'est même presque l'inverse. J'ai longtemps pensé qu'il fallait être différent pour prendre la parole : plus sûr de soi, plus extraverti, plus légitime, plus « grand ». J'ai pensé que la voix venait naturellement aux autres, mais pas à moi. Puis j'ai compris quelque chose qui a transformé toute ma manière de vivre la prise de parole :

**Parler en public n'est pas un talent.  
C'est une rencontre.**

Une rencontre avec les autres, bien sûr, mais surtout une rencontre avec soi : avec ses peurs, ses élans, ses hésitations, son souffle, sa vérité.

Depuis des années, j'accompagne des personnes très différentes : des étudiants, des dirigeants, des thérapeutes, des salariés, des artistes, des enseignants...

Et ce qui me frappe, encore et toujours, c'est cette vérité simple :

**Personne n'est à l'aise naturellement.  
Personne ne parle sans peur.  
Mais tout le monde peut apprendre.**

J'ai vu des voix tremblantes devenir solides.

J'ai vu des postures crispées s'assouplir.

J'ai vu des discours maladroits se transformer en paroles sincères et touchantes.

J'ai vu des personnes persuadées de ne « pas être faites pour ça » découvrir qu'elles avaient, en réalité, une puissance tranquille que le monde attendait.

Ce livre n'est pas un manuel théorique. Ce n'est pas un recueil de recettes magiques. C'est un **compagnon de route**.

Il rassemble ce que j'ai appris, ce que j'ai observé, ce que j'ai expérimenté, ce que j'ai transmis à des centaines de personnes : la prise de parole est un chemin d'alignement. Un chemin qui passe par le corps, par le mental, par la respiration, par la relation, par la présence et par une forme de clarté intérieure qui, lorsqu'elle s'éveille, transforme notre manière d'être devant les autres.

Oser prendre la parole en public, ce n'est pas devenir un orateur parfait. C'est devenir un orateur **présent**.

Présent à soi. Présent aux autres. Présent à ce qui se joue.

Ce livre est né d'un désir profond : vous aider à trouver votre voix, à apprivoiser votre trac, à clarifier votre message, à habiter votre corps, à prendre votre place... et peut-être même à découvrir que, derrière la peur, il existe une force douce, une lumière intérieure, une présence qui ne demande qu'à émerger. Je vous souhaite une belle lecture.

Et surtout : **je vous souhaite d'oser**.

Parce que le monde a besoin de voix sincères. Il a besoin de la vôtre.

# Introduction

## Un jour, j'ai compris qu'on ne parle jamais seulement aux autres

Il y a un souvenir qui revient souvent quand je pense à la prise de parole. Un souvenir ancien, presque usé par le temps, mais qui me traverse encore avec une précision étonnante.

Je suis adolescent. On me demande de venir lire un texte devant toute la classe. Je sens mes mains devenir moites, mes pieds collés au sol, la chaleur monter dans ma nuque. Je me lève pourtant, parce qu'on m'a appelé. Le cœur cogne dans ma poitrine comme s'il voulait sortir avant moi. Je monte sur l'estrade. Une éternité. Et là, je tremble. À cet instant précis, j'aurais voulu disparaître. Mais je suis là, sous les yeux des autres. Et quelque chose de très simple se produit : personne ne se moque. La prof m'encourage. J'articule, je lis, je fais ce que je peux. Et contre toute attente... je m'en sors.

Quand je retourne à ma place, encore secoué, une sensation étrange m'envahit : **j'ai envie d'y retourner.**

Je ne le comprends pas encore. Je ne sais pas que cette sensation deviendra un fil rouge dans ma vie professionnelle. Je ne sais pas qu'un jour, ce que j'ai vécu là, je l'enseignerai à d'autres. Je ne sais pas que je me passionnerai pour ce mystère :

***comment une peur qui nous pétrifie peut aussi devenir  
une force qui nous révèle ?***

## La parole, je ne l'ai pas trouvée : je l'ai apprise

Pendant longtemps, comme beaucoup, j'ai cru que parler en public était une affaire de « nature ». Qu'il y avait des gens « faits pour ça ». Et d'autres non.

Je voyais des collègues à l'aise, des intervenants brillants, des professeurs captivants, et je pensais : « Ils ont quelque chose que je n'ai pas. »

Je me trompais. La parole, je ne l'ai jamais reçue en cadeau. Je l'ai cherchée, travaillée, apprivoisée — parfois douloureusement, souvent avec enthousiasme. Et c'est cette traversée qui m'a conduit à devenir formateur.

Parce que j'ai compris que **parler en public, ce n'est pas parler aux autres**. C'est d'abord **se parler à soi-même**.

Se dire :

« Je suis légitime. »

« J'ai quelque chose à transmettre. »

« Ma voix mérite d'être entendue. »

Et ce dialogue intérieur, personne ne nous l'enseigne.

## **Dans mes formations, j'ai vu l'essentiel : la peur n'est pas un obstacle, c'est une porte**

Des années plus tard, lorsque je suis devenu formateur, j'ai retrouvé chez des adultes ce que j'avais ressenti adolescent :

- le cœur qui s'emballe,
- la gorge qui se serre,
- les mains qui tremblent,
- le regard qui fuit,
- les idées qui s'envolent au moment même où on en a besoin.

Mais j'ai vu aussi autre chose. Quelque chose de profondément humain : **le désir de réussir**. De se tenir debout. De se dire : « Je peux y arriver. » J'ai vu des personnes convaincues d'être « mauvaises à l'oral » révéler en quelques heures une aisance qu'elles ignoraient. J'ai vu des cadres s'effondrer sous le stress... puis renaître sous l'accompagnement. J'ai vu des stagiaires trembler pour dire leur prénom... puis captiver une salle entière trois heures plus tard.

Et surtout, j'ai vu à quel point **la peur contient déjà la force qui permettra de la dépasser**.

Le trac n'est pas l'ennemi. C'est le signal que quelque chose d'important se joue. On a peur parce que l'enjeu nous touche. Parce que notre parole compte.

## **Longtemps, j'ai cru que le métier de formateur consistait à transmettre des techniques**

J'ai appris qu'il consiste d'abord à transmettre une présence. La technique compte, bien sûr : la respiration, la voix, le rythme, le contenu, la posture, les supports. Mais ce qui transforme réellement quelqu'un, ce n'est pas une astuce. C'est une bascule intérieure. C'est le moment où une personne réalise qu'elle n'a pas besoin de devenir quelqu'un d'autre pour s'exprimer. Qu'elle n'a pas à surjouer, ni à compenser, ni à camoufler ce qu'elle croit être un défaut. J'ai vu ce basculement tellement de fois que j'ai fini par lui donner un nom :

***« le moment où la voix retrouve son propriétaire. »***

À cet instant, quelque chose s'aligne. Le corps, la respiration, l'intention. Et la parole circule. Naturelle, claire, vivante. C'est ce moment que je veux vous offrir avec ce livre.

## **Pourquoi j'ai écrit ce livre**

Parce que je sais ce que c'est que d'avoir peur.

Parce que je sais ce que c'est que de réussir malgré la peur.

Et parce que je sais aussi que la prise de parole peut transformer une vie professionnelle — et personnelle.

J'ai accompagné des centaines de personnes dans ce processus.

J'ai vu les réussites, les révélations, les fiertés.

Et j'ai vu aussi les blessures anciennes remonter à la surface :

le prof sévère, la moquerie, l'humiliation, la croyance « je ne suis pas fait pour ça ».

Personne ne devrait porter cela seul.

Personne ne devrait être privé de sa propre voix.

Ce livre est né de cette conviction: **tout le monde peut apprendre à parler en public.**

Et tout le monde mérite d'être entendu.

## Ce que vous trouverez dans ce livre

Une méthode simple, fondée sur trois piliers que j'ai éprouvés sur le terrain :

### 1. Préparer le contenu

Ce que vous allez dire, comment structurer vos idées, comment transmettre un message clair.

### 2. Préparer votre corps

La respiration, la voix, l'ancrage, la gestuelle — vos alliés les plus fiables.

### 3. Préparer votre état intérieur

Votre mental, votre confiance, votre ressenti, vos émotions : le cœur invisible de toute prise de parole.

Ce livre vous accompagne pas à pas. Vous y trouverez :

- des exemples tirés de mes formations,
- des exercices concrets,
- des outils pour travailler seul,
- des éclairages pour comprendre ce qui se joue en vous,
- et surtout une ligne directrice :

***vous n'avez pas besoin d'être parfait,  
vous avez besoin d'être présent.***

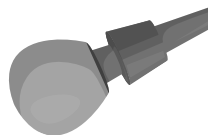
Oser prendre la parole, c'est oser sa place.

Ce livre est une invitation. Une invitation à traverser vos peurs plutôt qu'à les fuir. À découvrir la puissance tranquille qui existe lorsque votre voix s'aligne avec votre présence. À faire de chaque prise de parole non pas une épreuve... mais un moment d'expression de votre valeur.

Si vous lisez ces lignes, c'est que le chemin a déjà commencé. Alors avançons ensemble.

PREMIÈRE PARTIE

# La communication orale





## INTRODUCTION

# Quelle est votre plus grande peur ?

### J'ai peur de parler en public

Combien de fois avez-vous prononcé cette affirmation ? Combien de fois avez-vous entendu vos collègues, vos proches ou toute autre personne, prononcer cette affirmation ? Sans nul doute, très fréquemment.

Parler en public est loin d'être une activité aisée et pour une majorité de personnes elle représente une cause de stress. Plusieurs études ont été menées sur les différentes causes de stress et de peur. À la question « Qu'elle est votre plus grande peur ? » on pouvait s'attendre à trouver notamment dans le palmarès :

- La peur de la mort, évidemment.
- La peur d'être atteint d'une maladie.
- La peur de prendre l'avion (d'un point de vue purement statistique, la partie la plus risquée de votre voyage sera celle qui vous conduira de votre appartement à l'aéroport).
- La peur de devenir pauvre (la probabilité de devenir pauvre au point de se retrouver à la rue, sans ressource, est faible, voire très faible).

C'était le cas, mais le plus surprenant c'était de voir se glisser au sein de ce palmarès la peur de parler un public.

Pour certaines personnes c'était pratiquement une phobie et pour beaucoup elle éclipsait même la peur de mourir. Voilà qui est surprenant !

J'ai coutume de dire que l'homme est un « animal communicant ». Cela est dans notre ADN, certes de façon plus ou moins prononcée selon les individus, mais nous avons besoin de communiquer et d'échanger.

Amusez-vous à faire un petit sondage autour de vous et si parler en public fait partie de vos craintes, vous vous sentirez moins seul.

**30 % des gens ont une peur panique  
de parler en public**

**50 % ne sont pas à l'aise**

La glossophobie, peur de parler en public toucherait près de 75 % des gens.

## **Mais pourquoi avons-nous peur de parler en public ?**

J'ai coutume de dire que l'homme est un « animal communicant ». Cela est dans notre ADN, de façon plus ou moins prononcée selon les individus, mais nous avons besoin de communiquer et d'échanger, Cela ne fait aucun doute et l'épisode du confinement l'a parfaitement mis en lumière. Quoi de plus naturel que s'adresser aux autres humains. Certes ! Alors pourquoi de telles craintes et souffrances ?

S'adresser à un groupe de personnes, parler aux autres en étant au centre de l'attention, voilà qui change la donne. Et cela même si nous faisons partie d'un groupe d'intervenants lors d'une conférence. Il y aura toujours un moment où nous serons au centre de l'attention.

Parler en public est tout sauf quelque chose de naturel. Pendant pour un laps de temps parfois court, parfois plus long, nous nous retrouvons au centre de l'attention. Tous les regards sont pointés sur nous.

Mais, quand on creuse on se rend compte que, profondément, ce qui domine très fréquemment, c'est la peur de ne pas être à la hauteur de l'enjeu. Et à cause de cela être mal à l'aise et anticiper une mauvaise prestation. Et à cause de cela d'être humilié, de se sentir humilié, moqué, montré du doigt, etc.

Ce serait donc plus terrible que de mourir. Cela est concevable. Mais pourquoi imaginer que nous risquons à coup sûr l'humiliation ?

La plupart du temps il s'agit d'une anticipation négative sur le déroulement de la séance. En fait, ces anticipations ne sont pas toutes fondées sur des points objectifs. Et je peux affirmer que beaucoup d'entre elles ne sont pas profondément objectives.

La plupart des craintes sont basées sur une vision négative de ses propres capacités.

D'autres peurs vont directement toucher des failles intimes et personnelles.

Le contexte de la prise de parole à de l'importance. Les enjeux de la présentation peuvent générer une pression psychologique :

- Présenter un projet ambitieux qui risque de se heurter à des opposants.
- Présenter les résultats de l'entreprise.
- Présenter une nouvelle organisation.

C'est donc à la base le contexte extérieur qui va provoquer et amplifier le stress et le trac qui sont les principales résultantes de la peur globale de prendre la parole. Dans la deuxième partie de cet ouvrage (page 39) je détaillerais les mécanismes du tract et du stress.

Un point non négligeable : si la prise de parole vous est imposée, vous devrez dans un premier temps faire acte d'acceptation avant de vous confronter à l'enjeu exigé.

L'intervention a obligatoirement un objectif principal. Cet objectif principal peut être accompagné d'objectifs secondaires. Qui dit objectifs, dit résultats, cela amplifie le stress et la peur.

Mais si on part du principe que l'action de parler en public est préparée et que les objectifs sont posés et identifiés, pourquoi cela reste-t-il difficile pour l'orateur ou l'oratrice.

Quand on se retrouve face à une audience nous sommes seuls, nous sommes au centre de l'attention. Et cette fois c'est l'orateur qui se trouve bousculé dans son intégrité mentale et physique.

Si on pose la question : « pourquoi avez-vous peur ? » ou « quelles sont les raisons objectives de cette peur ? », nous pouvons entendre notamment :

- J'ai peur de me montrer.
- J'ai peur d'avoir un trou de mémoire.

- J'ai peur de bafouiller.
- J'ai peur de perdre de perdre mes moyens.
- J'ai peur de ne pas être écouté.
- J'ai peur de ne pas être crédible.

Une liste qui peut être très longue !

Avant d'entrer en scène nous avons brossé un portrait négatif de nous-même. L'orateur s'inflige un surplus de pression psychologique, mais la plupart du temps il s'agit d'une anticipation négative sur le déroulement de la séance.

En fait, ces anticipations ne sont pas toutes fondées sur des points objectifs. Et je peux affirmer que beaucoup d'entre elles ne sont pas profondément objectives.

Par exemple : craindre d'oublier c'est ne pas réaliser que le public ne connaît pas le contenu précis de votre intervention. Si vous oubliez de mentionner certaines informations, qui, à part vous-même, peut le savoir ?

Certaines peurs sont basées sur une vision négative de ses propres capacités quant à la voix, l'attitude. D'autres peurs vont directement toucher des failles intimes et personnelles.

Pour l'instant je n'ai abordé que le contexte se situant avant de parler car malheureusement cela ne s'arrête pas là. Dès que nous sommes en situation, face au public, le mental continue de nous abreuer de multiples pensées hétéroclites.

Une fois devant le public la petite voix va reprendre de plus belle son travail de sape en vous harcelant de questions du type :

- Est-ce qu'ils m'écoutent ?
- Ma voix est-elle audible ?
- Est-ce que je les intéresse ?
- Est-ce qu'ils voient que j'ai peur ?
- Est qu'ils voient que je rougis ?

Et le coup de grâce : « mais qu'est-ce que j'aimerais être ailleurs ». Quel dommage ! Parler à une audience quelle qu'elle soit devrait être un plaisir. Celui de communiquer, d'échanger. Mais il faut reconnaître que certains contextes peuvent difficilement s'y

prêter (annoncer aux salariés que l'entreprise va devoir licencier, des résultats médiocres pour l'entreprise, un projet présentant des impacts négatifs...).

## La présence du public

Le stress et le trac vont générer des sensations et des émotions multiples qui peuvent nous submerger. Ces émotions perturbent non seulement la qualité de notre intervention mais également notre écoute.

Car, si le public est là pour vous écouter, vous devez vous aussi l'écouter d'une certaine façon. En disant cela, je ne fais pas référence aux questions que le public peut vous poser. Ce qu'on appelle l'écoute, c'est percevoir : si le public est attentif, ou au contraire dissipé voire bruyant. Il s'agit d'être réceptif à l'énergie globale du public.

Cette écoute permet à l'orateur de modifier en temps réel le rythme de sa voix, son volume afin de mieux capter et fidéliser l'attention. Les gens sont venus écouter ils ont des attentes donc il faut être à leur écoute, à l'écoute de ces attentes. C'est tout l'intérêt d'une prise de parole, nous sommes en direct et nous ne pouvons donc pas contrôler tout à 100 %

Ces points seront développés dans le chapitre 7 de cinquième partie « Maintenir l'attention du public ».

## Face à 3 personnes ou 1000 : on n'éprouve pas la même peur

### **Parler devant 3 personnes peut être plus difficile que devant 1000.**

Devant un grand public, vous voyez une masse, une énergie collective.

Devant 3 personnes, vous voyez *chaque* regard, *chaque* réaction, *chaque* micro-silence. C'est plus intime — donc souvent plus stressant.

La prise de parole n'est pas une question de volume. C'est une question de **proximité émotionnelle**.

## Ce qui se passe dans votre corps

Voici ce que votre cerveau fait en quelques secondes :

- il détecte un « danger potentiel » (le jugement),
- active votre système d'alerte,
- libère de l'adrénaline,
- accélère votre cœur,
- réduit votre souffle,
- bloque une partie de votre mémoire,
- vous prépare à « fuir ou combattre ».

Vous n'êtes pas en danger. Mais votre cerveau ne le sait pas. Le trac n'est pas une faiblesse : c'est un mécanisme de survie mal calibré pour la modernité.

## Le public : une présence, pas une menace

Un public, même silencieux, vous renvoie :

- des regards,
- des micro-gestes,
- des sourires,
- des respirations,
- des silences.

Ce sont ces signaux que votre corps interprète. Ce n'est pas rationnel, mais c'est réel.

Pourtant, la vérité est simple : **la salle n'est presque jamais contre vous.**

La plupart des gens sont :

- bienveillants,
- curieux,
- concentrés,
- discrets,
- occupés à leur propre peur.

## CHAPITRE 1

# Les différents contextes de la prise de parole : là où tout commence

Il existe une idée reçue qui traverse presque toutes les formations que j'anime : la prise de parole en public serait une compétence réservée aux conférenciers, aux managers, aux professeurs, aux dirigeants... bref, à ceux qui « ont l'habitude ».

C'est faux. La vérité est bien plus simple — et plus dérangeante pour certains :

**nous prenons la parole en public  
bien plus souvent que nous l'imaginons.**

Une réunion, une présentation, un tour de table, un entretien, un toast familial, une explication à un enfant, un désaccord à exprimer, un discours improvisé lors d'un événement imprévu, un projet à défendre, une décision à annoncer...

Tout cela est de la prise de parole en public.

Même si le « public » ne compte que deux personnes.

Et ce sont souvent ces situations, les plus banales en apparence, qui déclenchent les plus grandes émotions.

La prise de parole n'existe pas en un seul modèle : elle s'adapte à la vie.

Dans mes formations, j'aime commencer par poser cette question : « Dans quelles situations avez-vous dû parler en public au cours du dernier mois ? »

C'est toujours la même surprise. On croyait qu'il n'y en avait aucune. Et soudain, les souvenirs affluent :

- « Ah oui, j'ai dû présenter les résultats de l'équipe... »
- « J'ai expliqué un projet à trois collègues... »
- « J'ai pris la parole à l'anniversaire de mon frère... »
- « J'ai dû répondre à un client difficile... »
- « On m'a demandé d'expliquer un point en réunion... »

Nous sommes beaucoup à sous-estimer le nombre de fois où notre parole engage quelque chose d'important : notre crédibilité, notre capacité à convaincre, la confiance qu'on nous accorde, la qualité d'une relation, l'image que nous donnons.

On ne parle jamais pour rien.

On parle toujours pour quelque chose. Et ce « quelque chose » dépend du contexte.

## 1. Les prises de parole professionnelles

C'est le terrain le plus fréquent — et celui qui crée la pression la plus forte.

On y trouve :

- la réunion où il faut expliquer un point technique,
- la présentation d'un projet ou d'un budget,
- la défense d'une idée,
- l'animation d'un atelier,
- la prise de parole devant une équipe,
- l'entretien où il faut convaincre,
- la réponse à une question inattendue de la direction...

Dans ce cadre, les enjeux sont souvent clairs : être crédible, être compris, être écouté.

Mais ce que beaucoup oublient, c'est que la prise de parole professionnelle ne se résume pas à délivrer des informations. Il s'agit de transmettre une intention : un message, une vision, une direction, un positionnement.

Dans ce type de contexte, **votre posture est aussi importante que vos mots.**

## 2. Les prises de parole interpersonnelles

Ce sont les plus fréquentes. Et souvent les plus délicates.

Parler en face-à-face avec un collègue, un proche, un supérieur, un client... dire ce qu'on pense, exprimer un désaccord, poser une limite, demander quelque chose, répondre à une remarque... Tout cela mobilise les mêmes mécanismes que la prise de parole « publique ».

Dans ces échanges, le vrai enjeu est très intime: **oser se dire**.

Ce type de parole demande du courage, de la clarté, et souvent une certaine douceur.

### 3. Les prises de parole informelles: improviser la vie

Ce sont celles qu'on oublie complètement.

Le toast improvisé, la réunion qui s'accélère, l'intervention qu'on vous demande au dernier moment, le mot de fin d'atelier, le « petit discours » qu'on vous suggère soudainement...

Ce sont celles qui révèlent le plus votre spontanéité, vos réflexes, votre capacité à revenir à vous-même en quelques secondes.

Je le dis souvent: **la prise de parole improvisée n'est pas un talent. C'est un état intérieur.** Un état qui se cultive.

### 4. Les prises de parole personnelles: un terrain souvent oublié

Dans une vie, il y a des paroles qu'on redoute plus que toutes les autres:

- parler de soi,
- annoncer une nouvelle,
- exprimer une émotion,
- dire ce qui nous blesse,
- honorer une personne,
- reconforter,
- célébrer,
- dire « non » sans culpabiliser.

Ces moments-là ne sont pas « professionnels ». Ils sont humains. Et ils exigent une présence encore plus profonde. Car dans ces contextes, **la parole est un acte de lien**.

## 5. Les prises de parole publiques au sens strict

La conférence, l'allocution, la présentation devant un auditoire, le pitch, la table ronde, le séminaire... C'est le contexte le plus visible, celui auquel on pense spontanément. Il impressionne, il intimide, il stimule. Et pourtant, paradoxalement, il n'est pas le plus difficile. Parce qu'il se prépare. Parce qu'on a du temps. Parce que le cadre est clair.

tout est plus fort, plus vif, plus intime, parce que le regard collectif porte un poids particulier.

Mais vous verrez que la parole publique n'est pas un sommet inaccessible : c'est une extension naturelle des autres paroles de la vie.

Alors, qu'est-ce qu'un « contexte de prise de parole » ?

C'est simplement un espace où votre parole produit un effet : sur les autres, sur vous-même, ou sur la situation. Peu importe la taille du public. Peu importe le lieu. Peu importe le niveau d'enjeu. Ce qui compte, c'est l'intention : **à quoi va servir ce que je vais dire ?**

Chaque contexte pose en réalité trois questions simples :

1. À qui est-ce que je parle ?
2. Pourquoi est-ce que je parle ?
3. Qu'est-ce que je souhaite laisser dans l'esprit de ceux qui m'écoutent ?

Une bonne prise de parole — quelle qu'elle soit — commence ici.

Ce chapitre a un but simple :

Vous faire prendre conscience que vous savez déjà prendre la parole.

Peut-être avec maladresse. Peut-être avec tension. Peut-être avec peur. Mais vous le faites.

Ce que nous allons construire ensemble dans les chapitres suivants, ce n'est pas votre capacité à parler **c'est votre capacité à vous sentir prêt, clair, aligné, et confiant, quel que soit le contexte.**

La suite vous donnera les outils. Mais tout commence ici : reconnaître que la prise de parole n'est pas un événement exceptionnel. C'est une présence, quotidienne, qui demande à être apprivoisée.

## **Ce que vous allez apprendre à faire dans ce livre**

Vous allez apprendre à transformer ce stress en présence. À faire du trac une énergie utile. À passer du réflexe à la maîtrise.

Vous allez comprendre :

- que vous n'avez pas besoin d'être parfait,
- que votre voix est suffisante,
- que la présence vaut plus que la performance,
- que vous pouvez trouver votre style,
- que le corps est votre premier allié,
- que la clarté intérieure est votre repère.

Et surtout, que parler en public... ce n'est pas impressionner.

**C'est rencontrer.**