

TABLE DES MATIÈRES

Remerciements	3
Introduction	5
On ne peut pas ne pas communiquer.....	6
S'engager dans la parole : une responsabilité	7
Mobiliser ses ressources	8
Une progression	9

Première partie

Développer la présence

CHAPITRE I	Vivre la relation : écouter, observer	13
	Quelques données de la communication.....	13
	✕ Derrière le dialogue	13
	Entrer en relation	17
	Rééduquer le sens de l'écoute	19
	✕ À tout seigneur tout honneur, apprenons à écouter le silence	19
	✕ Écouter les bruits.....	21
	✕ Ce que révèle la voix.....	22
	✕ À l'écoute du style.....	23
	✕ Communiquer d'un univers à l'autre.....	24
	✕ Identifiez votre dominante	25
	✕ Exercice de traduction.....	27
	✕ Géographie des émotions	27

CHAPITRE II	Faire la paix avec l'image de soi	31
	Être à l'aise avec son image ?	32
	✕ Mon image et moi	32
	✕ Pour qui parlons-nous ?	34
	✕ Reprendre pied dans le présent	35
	Restaurer une image positive de soi	36
	✕ L'arbre de vie	37
	✕ La Marguerite	38
	✕ Oui et	42
CHAPITRE III	Paraître ce que vous êtes.....	43
	Apparence et image de soi	43
	✕ De l'apparence à l'image	45
	✕ Faites un rêve	46
	Quelques conseils de professionnels	47
CHAPITRE IV	Espace, distance, observation.....	55
	Regarder, être regardé	56
	✕ Observer	56
	✕ Trouver son espace	57
	Proxémique	58
	✕ Votre bulle de confort	59
	Scénographe	59
	✕ Évoluer dans l'espace avec détermination.....	60
CHAPITRE V	Développer la mémoire et la concentration.....	63
	✕ Testez votre concentration.....	63
	Se concentrer pour mieux mémoriser	65
	✕ Les informations télévisées	67
	✕ Une conversation à bâtons rompus	68
	Mémoriser en fonction de ses préférences sensorielles	69
	Faire des fiches : une méthode complète	70
	✕ Rédigez une fiche	71
	✕ La revue de presse thématique	71
	Développer une mémoire orale	72
	Apprenez à improviser	72

✕ Improviser sur un mot	73
✕ Récit.....	74
✕ Autres exercices d'improvisation.....	75
CHAPITRE VI Respirer	77
✕ À vous maintenant	78
La respiration donne le tempo	78
✕ Une respiration en trois étages... ..	79
✕ ...Et quatre temps	80
✕ Et maintenant avec le son !.....	80
Prendre conscience du diaphragme.....	81
✕ Sport intérieur	82
Au diapason des rythmes	82
✕ Le rythme des émotions.....	83
CHAPITRE VII Réduire le stress.....	85
✕ Quel type de stressé êtes-vous ?	87
Comment y remédier ?	89
✕ Apprenez à vous relaxer	90
✕ Projetez le succès	93
Développez votre force intérieure.....	94
✕ Conscience de la verticalité.....	95
✕ Nourrir le centre de gravité.....	95
Pour en finir avec les images d'autorité	96
✕ Êtes-vous OK ?	97
CHAPITRE VIII De la respiration à la voix : pour en savoir plus... ..	103

Seconde partie

Prendre la parole

Communication non verbale	113
✕ Quel spectateur êtes-vous ?	113
Le « langage derrière le langage »	114

CHAPITRE I	Préparer sa voix.....	115
	Préparer sa voix à occuper l'espace	116
	✕ Une posture tonique	117
	✕ Assouplir la colonne vertébrale	117
	✕ Libérer le bassin	118
	✕ Dégager la taille.....	118
	✕ Détendre les épaules.....	118
	✕ Détendre le cou	119
	✕ Desserrer les mâchoires	120
	✕ Préparez les résonateurs	120
	✕ Réguler le souffle.....	120
	✕ Projetez votre voix	121
	Ar-ti-cu-lez !	122
	✕ Quelques jeux d'articulation	122
	Soignez la mélodie.....	123
	✕ Lire et exprimer	123
	Du silence.....	124
	✕ Rythme et silence	125
CHAPITRE II	Organiser son discours.....	127
	On ne peut pas vous rembobiner !.....	127
	Soignez l'introduction	129
	Et la dernière impression... ..	130
	✕ Un exercice de synchronisation	134
	Une approche par synthèses successives	134
	✕ Les relais du message	135
	✕ Un exemple d'argument	136
	Un plan simple et clair	137
	✕ Entraînez-vous.....	140
	✕ Organiser une argumentation	147
	Organisez des notes efficaces	149
	Anticiper les objections.....	152
	✕ Un match d'argumentation	153

CHAPITRE III	L'alchimie du verbe	155
	Le linéaire et l'analogique.....	156
	Encore du rythme	157
	Parler pour agir.....	158
	Parler pour de vrai	158
	✘ Enrichissez votre vocabulaire.....	160
	Qualifier	160
	✘ Un exercice entre amis.....	161
	Entretenir la relation.....	162
	Le registre des images.....	164
CHAPITRE IV	Communiquer de tout son corps	169
	Une posture stable et détendue.....	169
	Une gestuelle naturelle.....	171
	✘ Un bol et un sac de billes.....	171
	Créer et entretenir le contact.....	172
	Les règles de communication non verbale : une synthèse	173
CHAPITRE V	Créer et gérer les aides visuelles	175
	Pourquoi des aides visuelles.....	175
	Règles générales et contraintes	176
	Créer des transparents.....	181
	✘ À vous maintenant !.....	185
	Gestion de l'espace de parole et aides visuelles	186
CHAPITRE VI	Répondre aux questions	189
	Une stratégie exposé/questions	189
	Distinguez les différents types de questions	190
	Comment accueillir les questions	193
	Gérer les questions difficiles.....	198
	Et les personnages difficiles.....	202
	✘ Entraînez-vous.....	206

CHAPITRE VII **Et quand il ne s'agit pas d'exposer : encourager, reprocher, critiquer ... 209**

Improviser un discours.....210

✕ Exercez-vous 212

Faire des reproches214

✕ Vos réactions face au conflit 214

✕ À vous de jouer 221

Conclusion225**Bibliographie227**