

CHAPITRE 8

J'ai peur qu'il m'arrive
un malheur sur scène.

Comment éviter la catastrophe?

Ce texte est extrait du livre de J.A. Gamache

TRAC pas TRAC

77 j'y vais!

trucs pour en finir avec la peur
de parler en public



truc
66

Ayez un plan de secours en cas de trou de mémoire

Lorsque vous apprenez à parler en public, les trous de mémoire sont inévitables. Voici quelques suggestions qui vous aideront à diminuer les risques.

Pour moi, Bien que l'expérience soit désagréable, la plupart du temps, avoir un trou de mémoire ne provoque pas vraiment de graves conséquences. Cependant, pour le savoir, il faut l'avoir expérimenté. C'est pourquoi, comme Italo Magni, un orateur de talent, m'a déjà dit un jour : « Je vous souhaite d'avoir des trous de mémoire le plus rapidement possible afin de dédramatiser cette expérience et aussi pour que vous trouviez des stratégies vous permettant d'en sortir, lorsque cela se produira ». En voici quelques-unes.

autre incident vous distrait suffisamment pour que vous perdiez le fil de votre pensée. Lorsque cela se produit, vous pouvez demander aux participants à quel endroit de votre discours vous étiez arrivé. Compte tenu des circonstances, ils se feront un plaisir de vous aider.

Visualisez votre réussite

La hantise d'oublier peut provoquer un trou de mémoire. La visualisation peut régler ce problème (voir truc no 6).

Faites taire votre monologue intérieur négatif

Lorsque vous perdez la mémoire, votre voix intérieure peut vous empêcher de vous concentrer pour retrouver vos idées. Apprenez à la faire taire (voir truc no 9).

Divisez votre texte en plus petites sections

Cette technique aide à mémoriser plus facilement un texte (voir truc no 67).

Faites une « italienne » le jour même

Les comédiens utilisent cette méthode pour rafraîchir leur mémoire juste avant de jouer (voir truc no 68).

Comme il est irréaliste d'espérer apprendre à rouler en bicyclette sans jamais tomber, il est également utopique de croire que l'on peut maîtriser la parole en public sans jamais connaître de trous de mémoire. Les chutes comme les oublis font partie du processus d'apprentissage. C'est avec l'expérience et par la pratique, que l'on parvient à éviter ce problème !

© 2008 J.A. Gamache, tous droits réservés.

Servez-vous de l'audio-visuel comme aide-mémoire

À titre préventif, vous pourriez écrire au crayon les grandes lignes de votre discours sur chaque feuille de votre calepin de conférence (« flip chart » en anglais) ou encore vous servir des diapositives de votre présentation comme aide-mémoire.

Ayez un résumé de votre texte à portée de main

J'ai connu quelqu'un qui gardait dans la poche de son veston le résumé de son allocution écrit sur une pile de cartons. En cas d'oubli, il pouvait les consulter, cependant il ne s'en servait jamais. Le simple fait de détenir ce filet de sécurité (voir truc no 4) lui donnait la confiance nécessaire pour chasser sa peur des trous de mémoire.

Demandez de l'aide à l'auditoire

Il est tout à fait normal d'avoir un trou de mémoire lorsqu'un bruit inusité, un commentaire d'un membre de l'auditoire ou tout



IMPRIMEZ
cette page
et
DONNEZ-LA
à vos amis!



J.A. Gamache, 3^e position en 2001
championnat du monde des orateurs
de Toastmasters International

Pour recevoir plus de trucs GRATUITS, abonnez-vous à mon magazine électronique
au www.jagamache.com. Le livre est disponible au www.tracpastrac.com.