



Module 4 : Prise de parole en public

En tant que candidate, vous devez gagner des voix. Bien que faire du porte-à-porte et avoir des conversations personnelles avec les électeurs soit un moyen efficace de gagner des voix, vous ne pouvez pas, et ne devez pas éviter les occasions de prendre la parole en public. En effet, ces occasions peuvent être les meilleures tribunes qui s’offriront à vous pour prouver que vous êtes la meilleure candidate.

Dans le cadre du sondage Défi de la bravoure financé par la Société canadienne du cancer en 2015, 1 500 Canadiens âgés de plus de 18 ans ont été interrogés sur leurs plus grandes phobies.

Or, voici les six grandes peurs chez les hommes et les femmes qu’ont indiquées les répondants au sondage.

Femmes	Hommes
Araignées (40 %)	Serpents (33 %)
Catastrophes naturelles (40 %)	Hauteurs (31 %)
Hauteurs (37 %)	Parler en public (28 %)
Parler en public (37 %)	Araignées (21 %)
Serpents (35 %)	Espaces restreints (20 %)
Souris ou rats (35 %)	Catastrophes naturelles (20 %)

Si la majorité des Canadiens admettent avoir une peur qu’ils considèrent irrationnelle, 62 % d’entre eux ont pris des mesures actives pour remédier à la situation avec un taux de réussite de 72 %. Voilà une excellente nouvelle pour celles ici présentes qui se disent effrayées de parler en public. Si vous vous appliquez à maîtriser votre peur, il est fort probable que vous surmonterez vos craintes de parler en public.

La meilleure façon d’affiner vos compétences en matière d’art oratoire est de prendre la parole en public. Plus vous parlerez en public, plus vous vous sentirez à l’aise avec le temps. Il existe de nombreuses possibilités de s’adresser à un groupe, notamment lors de réunions communautaires, de conseils communautaires, de conférences, de débats de candidats, à la radio, dans les médias sociaux et lors d’événements spéciaux. En tant que candidate, vous devez rechercher activement des occasions de vous adresser à des groupes, même si l’idée de le faire vous fait peur.



Peur

Des études révèlent qu'en nous concentrant sur ce qui nous fait peur et en utilisant notre esprit rationnel pour explorer cette peur, nous pouvons réduire considérablement l'effet que la peur a sur nous.

Dressez la liste de tout ce qui vous fait peur lorsqu'il est question de parler en public — les « Et si... »



Activité 1 : Habiletés à parler en public

1. Lors de quel type d'événements prendrez-vous la parole si vous vous présentez à une élection?

2. Quelles sont les qualités qu'un bon orateur affiche dans les types d'événements que vous venez d'énumérer?



Activité 2 : Développer ses habiletés pour parler en public

Vous êtes invitée à mettre vos talents oratoires en pratique et à expliquer pourquoi vous seriez la candidate idéale pour un poste électif au sein de votre communauté. Pour préparer votre discours, répondez aux questions suivantes.

1. Qui êtes-vous?

2. Pourquoi êtes-vous qualifiée pour être élue?

3. Pourquoi présentez-vous votre candidature à ce poste?

4. Que proposez-vous pour améliorer la vie des citoyens?

5. Qu'est-ce qui risque de se produire si les gens ne soutiennent pas votre candidature (les choses resteront les mêmes, des problèmes ne seront pas résolus, etc.)?

Vous pouvez utiliser des notes pour prononcer votre discours, mais n'oubliez pas que la relation avec le public est primordiale lorsque vient le temps de convaincre les gens de voter pour vous.

Soyez prête à vous évaluer une fois que vous aurez terminé et à recevoir les commentaires de vos collègues.

Points à ne pas oublier



- Établir un contact visuel pendant que vous parlez.
- Porter attention à votre élocution, au rythme, etc.
- Faire une pause au besoin au lieu de faire des liaisons avec des « hum » ou des « ah ».
- Garder les mains bien visibles — les intégrer au langage corporel.
- S'assurer d'être bien entendu par la personne la plus éloignée.
- Adopter un ton de conversation.
- Éviter les sarcasmes, car ils sont souvent mal interprétés.
- Rester bref pour garder l'auditoire attentif.

Connaissez-vous d'autres astuces que les personnes qui s'expriment bien en politique utilisent? Énumérez-les.

-
-
-

Résumé

Les candidats qui sont à l'aise pour parler en public possèdent peut-être l'un des plus grands atouts qui soient. Cela aide les gens à se rapprocher du candidat et de ce qu'il représente. Les orateurs les plus influents et les plus persuasifs sont des personnes passionnées et authentiques. Donc, si votre message de campagne et les raisons que vous évoquez pour être élue sont clairs, n'allez pas tout gâcher parce que vous avez peur de parler en public. Profitez de toutes les occasions qui s'offrent à vous pour prendre la parole devant des gens. Plus vous le ferez, plus cela deviendra facile et naturel.

Notes supplémentaires
