

Comment accroître votre crédibilité ?

J. A. Gamache

PARLER EN PUBLIC EST PRESQUE inévitable lorsqu'on est médecin. Qu'il s'agisse d'enseigner à la relève étudiante ou au personnel infirmier ou encore de participer à un comité à l'hôpital ou même de répondre aux questions des journalistes, que vous le vouliez ou non, vous serez appelé tôt ou tard à prendre la parole devant un groupe. La présente chronique traitera des techniques pour prendre la parole en public.

Des stratégies éprouvées pour diminuer le stress de parler en public

Il existe des moyens simples pour vous aider à être moins nerveux devant un groupe. Dans chacune de mes chroniques « Trac pas trac, j'y vais ! », je vous ferai part d'un truc que j'ai éprouvé pour en FINIR avec ma propre peur de parler en public. Vous avez bien lu. Il est possible d'en finir avec le stress qui vous envahit lorsque vous prenez la parole devant un groupe.

Mes articles, qui paraîtront tous les mois, vous donneront des moyens pratiques pour diminuer votre nervosité AVANT de parler et aussi PENDANT que vous êtes sur scène. Comment se préparer mentalement, comment garder la maîtrise

de soi lorsqu'on est à l'avant, comment s'assurer d'être bien perçu, etc. : voilà autant de sujets qui seront couverts dans cette chronique.

J'espère qu'un jour vous aurez hâte de prendre la parole en disant : « Trac pas trac, j'y vais ! ». Mon objectif principal est de vous donner des outils qui vous éviteront de mal paraître la prochaine fois que vous serez le centre de l'attention.

Par exemple, que faire lorsque, au beau milieu d'une présentation, vous avez la bouche sèche et que votre verre d'eau est vide ? Faites une pause et mordez discrètement votre langue ou bien frottez-la sur vos dents. Le résultat est immédiat : vous salivez ! Cette astuce obtenue d'un comédien professionnel vous aidera à garder votre calme. Vous serez alors en mesure de réfléchir malgré votre nervosité. Ceci est primordial, car un commentaire mal placé peut nuire à votre crédibilité. Pour vous en convaincre, rappelez-vous les paroles d'un politicien des années 1960 qui s'est rendu tristement célèbre au Parlement canadien en lançant une phrase dans laquelle il accusait le gouvernement d'avoir amené le Canada au bord du gouffre, invitant ensuite la population à voter pour son parti « pour faire un pas en avant¹ ! ». ☹



J. A. Gamache

M. J. A. Gamache est l'auteur du livre *Trac pas trac, j'y vais ! 77 trucs pour en finir avec la peur de parler en public*, publié aux Éditions Verbum Vitam en 2006. Site Internet : www.jagamache.com

1. Source : Confédération des syndicats nationaux. *Perspectives CSN*. Octobre 2006 (15) 28. Site Internet : www.csn.qc.ca/perspectives/Pers15-p28-29.pdf (Date de consultation : le 3 octobre 2007).