

Prévoyez un filet de sécurité

J. A. Gamache

AVEZ-VOUS déjà vu un numéro de trapézistes au cirque ? Comme il est prévisible que tôt ou tard les acrobates feront une chute, on installe un filet pour les protéger. De la même façon, certains problèmes peuvent être anticipés lorsque vous parlez en public. Prévoyez un filet de sécurité (*encadré*) et vous diminuerez votre stress. Voici quelques suggestions :

Avez-vous de la difficulté à lire vos notes lorsque vous êtes nerveux ?

Durant un discours, il est très désagréable de devoir s'interrompre parce que la lecture des notes est difficile. Évitez ce stress en agrandissant la taille des caractères de votre texte.

Pouvez-vous prévenir les oublis ou les problèmes techniques ?

Le jour où l'ordinateur portable fera défaut, vous vous félicitez d'avoir pensé à emporter une copie de votre présentation électronique sur CD ou sur une clé USB, copie que vous pourrez charger dans un autre ordinateur. Il se pourrait aussi que l'on vous fournisse un calepin de conférence (« flip chart » en anglais), mais sans crayons-feutres ! Ayez toujours en votre possession des marqueurs supplémentaires. Un autre exemple du même genre : le jour même de votre présentation, l'organisateur a oublié vos notes de conférence qu'il avait pro-

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.fimilapeur.com

Trois filets de sécurité pour diminuer votre stress

1. Agrandissez la taille des caractères de votre texte
2. Apportez du matériel supplémentaire en cas de bris ou d'oublis
3. Arrivez plus tôt à la salle où vous présenterez votre discours

mis de photocopier. Ou encore, le maître de cérémonie n'a plus le texte pour vous présenter. Apportez des copies originales de vos écrits et vous éviterez ce problème.

Avez-vous prévu du temps pour vérifier si tout est en ordre ?

En arrivant à la salle avant votre auditoire, vous pourrez encore réagir en cas de problème ! Il m'est arrivé d'entrer dans une salle où l'on avait oublié d'installer un écran pour ma présentation audiovisuelle et où les chaises n'étaient pas disposées de façon à ce que tous les participants puissent bien m'apercevoir. Je me félicitais d'être là assez tôt pour réinstaller la salle convenablement !

Il se produira souvent des imprévus. Malgré cela, il est possible d'anticiper plusieurs problèmes. Ne soyez plus pris au dépourvu ! Prévoyez un filet de sécurité et vous serez moins anxieux avant votre prochain discours. Dans le prochain article, je vous présenterai le meilleur endroit pour apprendre à désamorcer votre peur de parler en public. ☞

