

présentent

# RAPPORT

## ATELIER PREPARATOIRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

AUDIENCE : ELEVES - ETUDIANTS

**mercredi 31 mars 2021**

20h00 - 21h30



**PRELUDE #DYC2021**



**Oumy Regina SAMBOU**

Intervenante

Journaliste culturelle

Actrice - Animatrice

RedChef @Africulturelle



**Moussoukoro Diop**

Modératrice

Experte en communication

Fondatrice @DigitalMouso

## ATELIER PREPARATOIRE PRISE DE PAROLE EN PUBLIC

AUDIENCE: ELEVES – ETUDIANTS

Le mercredi 31 avril 2021 s'est tenu le dernier événement en prélude du Digital Youth Challenge. Il portait sur un atelier préparatoire de prise de parole en public animé par Oumy Régina Sambou, journaliste culturelle, actrice, fondatrice et rédactrice en Chef d'Africulturelle.

Comme modératrice nous avons eu Moussoukoro Diop, membre de Jeader et de Legs Africa, experte en communication qui a rappelé le programme du Digital Youth Challenge avant d'introduire cet atelier de prise de parole en public spécialement organisé pour les 32 jeunes qui participent au challenge. L'objectif était de les préparer à exprimer leurs idées avec charisme, de renforcer leur confiance en soi, de leur donner des clés pour parfaire leur discours et leur langage verbal...

L'atelier virtuel était très riche et a recueilli beaucoup d'interactions sur le live chat de la chaîne YouTube de Managers' Production.



**Moussoukoro Diop**

Modératrice  
@mamouchkadiop



**Oumy Régina**

Intervenante  
@Oumyregina



## Stress, diction, regard et posture

**Oumy Régina Sambou**  
Intervenante

**Oumy Régina** a commencé en nous parlant des trois sortes de prise de parole : le face to face, la prise de parole en réunion et celle en conférence. Elle va s'intéresser cette fois ci à la prise de parole en conférence.

Pour le premier point, elle nous parle du stress, de la diction, du regard et de la posture à adopter. Selon elle, le **stress** c'est normal. La prise de parole en public n'est pas évident c'est une prise de risque c'est pourquoi le stress nous poursuit quand on prend la parole mais il faut apprendre à gérer ce stress et le maîtriser. Pour le réduire, il faut se préparer quand on prend la parole. Pour la **diction**, la plupart des personnes ont ce problème. Il faut apprendre à bien prononcer ses mots pour que le discours soit audible. Des exercices sur la diction existent (*Cf: deux liens en bas de page*). Pour le **regard**, bien que dans certaines cultures, il est mal vu de regarder les gens dans les yeux, par respect, il faut regarder les gens quand on parle. Ce dernier permet de capter l'attention de son auditoire, de voir les réactions des gens et de marquer des pauses. Pour la **posture**, il faut savoir occuper l'espace, se redresser, dégager la poitrine, bien respirer, garder le corps souple, libérer ses bras et ses mains, être en face de l'auditoire, bien détacher la tête du cou et ne pas être ni trop statique ni trop agité. Il faut faire en sorte de ne pas parasiter son discours avec des gestes.

Exercices sur la diction: [Lien 1](#)



[Lien 2](#)





## Bien respirer, éviter de lire et impliquer le public

**Oumy Régina Sambou**  
Intervenante

Le deuxième point est de savoir **bien respirer**, éviter de lire et impliquer les gens. On a tendance à être dans l'optique de vivement qu'on en finisse c'est pourquoi on fait vite pour terminer mais il est nécessaire de faire des pauses et de bien respirer. Il faut y prendre du plaisir, parler avec passion et être zen. Le public va se lasser trop vite si on parle trop vite. Eviter de parler trop vite ne veut pas aussi dire de trop prendre son temps sinon on risque d'endormir le public. Il faut éviter de lire aussi. Quand on fait une prise de parole il faut noter les grands axes et maîtriser son sujet. Ça permet de ne pas perdre le fil si on a un souci avec nos notes. Pour ne pas que les gens s'ennuient aussi il faut les **impliquer** et veiller à ne pas transgresser certaines règles pour ne pas les offenser



## Se mettre en scène, se préparer et gérer son temps

Le troisième point c'est de se mettre en scène, de repérer les contraintes et de gérer son temps. Il faut se créer plusieurs personnages dans la tête, se parler à soi-même et ne pas avoir peur du ridicule quitte à faire des simulations devant son miroir ou devant sa famille. Avant d'aller aussi faire son discours, repérer les contraintes qu'on peut avoir peut nous aider. Ça permet de se concentrer sur son discours. La gestion du temps aussi est très importante. Quand nous disposons de 10mn il faut faire 10mn ou moins en parlant juste de l'essentiel.

Après cette présentation, les internautes ont posé beaucoup de questions que Oumy Regina Sambou a pris de soin de répondre;



## Réponses aux questions des internautes

**Comment prendre les notes? Comment passer d'un point à un autre avec des connecteurs logiques adéquats?  
Aussi j'ai un débit assez élevé, dois-je travailler sur ce point pour une prise de parole en public efficace ?**



Pour la prise de note, il faut savoir faire des points et ne pas écrire tout son discours. On peut se priver des connecteurs logiques parce que cela peut être un blocage. Lorsqu'on cherche les mots on peut se perdre. Il ne faut pas encombrer le cerveau quand on fait une prise de parole en public. On peut, pour les transitions, faire rire les gens. Pour le débit assez rapide, il ne faut pas se mettre la pression, parler dans le calme et se dire qu'on parle comme dans la vie de tous les jours.



## Quel est l'importance du regard ?



Le regard permet de prendre des pauses et prendre le contact avec l'audience. Le regard permet de faire savoir aux gens ce qu'on veut dire et de travailler la confiance en soi. Avec le regard même on peut faire taire une personne



## Que faut-il faire quand nous nous rendons compte que nous perdons le fil de l'explication à cause du stress ?



Le stress c'est normal, il faut savoir faire des pauses et respirer. On peut rigoler si on perd le fil, le rire est communicatif. Il ne faut pas se dire aussi qu'on a un public méchant ça nous bloque.



## J'ai une manière de penser assez complexe et cela déteint sur mes prises de parole que faire ?



Personne n'a un fil conducteur, il faut faire en sorte de prendre des notes qui reflètent sa logique de penser. Même si on est désordonné il faut suivre sa propre logique. On peut se retrouver dans son brouillon.



## Réponses aux questions des internautes



### Si on a tendance à bégayer pendant notre discours, quels astuces vous nous proposer ?



Il faut faire en sorte de maîtriser son stress. C'est un travail, un entraînement régulier. Beaucoup dans la première saison de Maitresse d'un homme marié ne savaient pas que l'actrice Khalima Gadji bégaye. Elle s'entraîne beaucoup et fourni beaucoup d'effort. Il ne faut pas se frustrer et ne pas être touché par les moqueries.



### Comment faire face à un public hostile ?



Des fois, on veut défendre un dossier et on sait que 75% des personnes sont contre le projet mais il faut faire en sorte de rester vrai et se créer un dôme de paix. Si le public est hostile, venir en paix et garder une certaine forme de silence peut même toucher le public. Cela peut même être déstabilisant pour eux qui s'attendent à de la colère. Il faut savoir détecter des personnes qui nous écoutent et nous soutiennent pour en faire des partenaires, des alliés.



### J'arrive à peine à parler en public, quels sont les conseils que vous pourriez me donner à l'avenir ?



La peur est naturelle. Quand on fait une prise de parole en public, il faut se dire que par A ou par B on va y passer. Les gens qui ne parlent pas emmagasinent beaucoup de savoir, le savoir enrichi donc il faut échanger et ne pas être timide. De nos jours, les réseaux sociaux nous aident beaucoup et encouragent dans ce sens le rendez-vous du donner et le recevoir.





**Moussoukoro Diop**  
@mamouchkadiop

## Mot de la fin



**Oumy Régina Sambou**  
@Oumyregina

Oumy Régina Sambou termine en disant que la prise de parole est fantastique et qu'il faut maîtriser les choses qui la composent. Cet atelier s'est terminé avec les remerciements des partenaires et un rendez-vous pour les compétitions de Think an Talk et de A notre niveau.

**Nous avons pris note chères Leader.**  
**Merci pour votre générosité**

# #DYC2021



# DIGITAL YOUTH CHALLENGE

#DYC2021 | AFRIQUE ET DEVELOPPEMENT

Le Digital Youth Challenge est un ensemble de défis de réflexion et d'expression libres qui mettent en valeur le leadership des élèves et étudiants en les fédérant autour d'un concept de développement civique et citoyen. Ce challenge est composé de quatre (4) journées de débats en anglais animés par des élèves du 2nd et 3e cycle et de trois (3) journées de débats en français animés par des étudiants du 1er cycle du Sénégal. Ces débats s'articulent autour du thème global: **Afrique et Développement**. Ces deux compétitions **100% digitales** se déroulent du **07 au 28 avril 2021** avec trois journées en **prélude** les 20, 27 et 31 mars 2021, composées d'un e-panel sur le thème Afrique et Développement, d'un atelier sur l'usage des réseaux sociaux et d'un atelier sur la prise de parole en public.

Le Digital Youth Challenge est né pour accompagner le leadership d'une jeunesse africaine avertie et attendue sur des enjeux de développement cruciaux pour notre très cher continent : l'Afrique.







Un programme dédié à la jeunesse africaine.

Produit par  **Managers'**  
Production

Partenaires #DYC2021



@managersprod



[www.managersprod.com](http://www.managersprod.com) | [info@managersprod.com](mailto:info@managersprod.com)

Une startup au service du développement.