



## **FAIRE FACE aux RÉACTIONS du PUBLIC**

Prêt à appliquer l'exercice pour y faire face ?  
Alors c'est parti !



## FAIRE FACE aux RÉACTIONS du PUBLIC



### EXERCICE : BIEN SE PRÉPARER SANS CHERCHER À TOUT PRÉVOIR

On peut être tenté d'imaginer tous les scénarios possibles, toutes les questions ou les commentaires du public.

J'ai moi-même essayé, mais **ce n'est pas possible** ! Pour une raison simple : **parler en public est du spectacle vivant** (comme un concert ou une pièce de théâtre), donc **on ne peut pas TOUT prévoir**. D'ailleurs, il peut y avoir des imprévus ou aucun imprévu, donc ce serait perdre ton temps.

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



# FAIRE FACE aux RÉACTIONS du PUBLIC

MAIS il est primordial de te préparer à ces étapes-clés :

## AVANT

1/ Relire ta présentation avec un regard critique pour identifier les objections éventuelles

Les objections peuvent être formulées sous forme de questions ou de commentaires par le public.

Donc tu peux **te faire l'avocat du diable** en imaginant tout ce que tu aurais envie de critiquer sur ton travail si tu étais de très mauvaise humeur ou avais l'esprit de contradiction (comme un acteur qui joue le rôle du méchant, c'est le moment d'en profiter !)

Ou tu peux **penser à une personne extérieure**, que tu connais ou non, et qui est très critique et ferait tout pour « démonter » ta présentation.

Si cet exercice te stresse un peu, dis-toi au contraire que c'est le moyen le plus efficace de se préparer aux critiques éventuelles et limiter l'effet de surprise.

Tu sais, ce principe de se préparer au pire alors qu'il n'y aura peut-être aucune réaction (ou aucune réaction négative) du public.

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



## FAIRE FACE aux RÉACTIONS du PUBLIC

### PENDANT

Une ou plusieurs personnes du public peuvent être amenées à réagir pendant ou à la fin de ton intervention, en te posant des questions ou en faisant des commentaires.

Si tu ne souhaites pas être perturbé pendant ta présentation, à toi de fixer tes règles et d'annoncer dès le début qu'il y aura une session de questions-réponses à la fin et de le rappeler si nécessaire en cas de réaction avant la fin.

Quel que soit le cas de figure, voici comment tu peux te préparer pour réagir de façon adéquate :

#### 1/ Respirer 1 ou 2 fois

(respiration appelée ventrale ou abdominale) pour ne pas réagir à chaud, gagner du temps et réfléchir à la réponse que tu veux donner.

#### 2/ Boire un verre d'eau pour

t'hydrater avant de répondre et/ ou pour gagner du temps et réfléchir ici aussi avant de répondre.

#### 3/ Commencer par remercier

pour la question ou le commentaire (sauf si c'est insultant ; dans ce cas, passer directement au point 4) avant de répondre sur le fond.

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



Oser  
Parler  
en  
Public

## FAIRE FACE aux RÉACTIONS du PUBLIC

4/ Répondre en reformulant du type « Si je comprends bien ce que vous me dites... » ou « Dites-moi si je me trompe, mais ... » pour t'assurer que tu as bien saisi la question ou le commentaire.

4bis/ Ou répondre par une **relance** : il s'agit de poser une question formulée en se basant sur la question ou le commentaire afin d'obtenir une précision avant de répondre. Tu peux t'inspirer des interviews de journalistes pour t'entraîner.

5/ Si tu n'as pas la réponse ou ne sais pas quoi répondre avec le stress, indiquer que tu vas répondre ultérieurement, par exemple parce que tu as besoin de faire des recherches complémentaires afin de donner une réponse précise.

Tu as **MAINTENANT** les clés du succès pour FAIRE FACE aux RÉACTIONS du PUBLIC !

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)



A ton succès et à très vite !

*En attendant, n'oublie pas :  
Oser Parler En Public, c'est commencer à réaliser tes rêves !*

Sandra - Oser Parler En Public

Rejoins-moi sur :



[www.oserparlerenpublic.com](http://www.oserparlerenpublic.com)

© Oser Parler En Public - Réalisation : Déléguer pour Réussir

Toute reproduction, utilisation ou diffusion de ce document est interdite sans autorisation préalable de l'auteur.