

SOMMAIRE

Avant-propos.....	11
Introduction	15
Chapitre 1 - Oser prendre la parole	21
Avant tout	24
Faisons le point sur nos ressources et nos voies de progression	24
Repérons nos pensées négatives ou dévalorisantes	30
Saisissons toute occasion de prendre la parole.....	32
Notons chacune de nos progressions.....	33
Bases théoriques de la communication interpersonnelle	36
L'écoute est la base de toute véritable communication	38
Déperdition et déformation de l'information.....	40
Chapitre 2 - Notre facette <i>Auteur</i>	45
Préparer sa prise de parole	45
Recherche des idées	50
Choix et hiérarchisation des idées	51
Planification des idées.....	53
Articulation de la présentation.....	55
La clarté du message	70

Les fonctions du langage	79
Fonction référentielle (le contexte).....	80
Quelques figures de style.....	88
Parler est un sport complet.....	95
Chapitre 3 - Notre facette <i>Metteur en scène</i>	99
Les principales questions à se poser.....	102
Dans quel cadre global se déroulera ma prise de parole ?.....	102
Pourrai-je bouger les chaises, les tables ?.....	102
Quel espace précis m'est dédié, a priori ?.....	103
Comment puis-je accéder au lieu précis qui m'est dédié puis par où et comment le quitter ?.....	104
La tenue vestimentaire	109
Chapitre 4 - Notre facette <i>Acteur</i>	115
La boîte à outils du comédien.....	117
Langage du corps/respiration/globalité de la présence	120
L'appareil respiratoire	137
La globalité de notre présence corporelle	147
L'expression vocale	164
L'expression vocale au service de l'expression orale et verbale.....	179
La canalisation des émotions	194
Chapitre 5 - Comme au théâtre !	203
Avant, pendant, à la fin, après la prise de parole.....	203
Avant la prise de parole.....	204
Pendant la prise de parole.....	207
À la fin de la prise de parole	214
Après la prise de parole.....	214
Pour aller plus loin.....	216
Une série d'exercices	216

SOMMAIRE

Annexes.....	249
Autres plans.....	249
Carnet de bord	252
Conclusion	261
Bibliographie	263
Remerciements	265
À propos de l'autrice	267