Bienvenue!

Connectez-vous:
murweb.ca/**eklosion**

Prendre la parole
avec confiance, intention et efficacité

Karina Lehoux - Animatrice professionnelle et Présidente

© Eklosion - Animation professionnelle
2 novembre 2026

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE













EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE





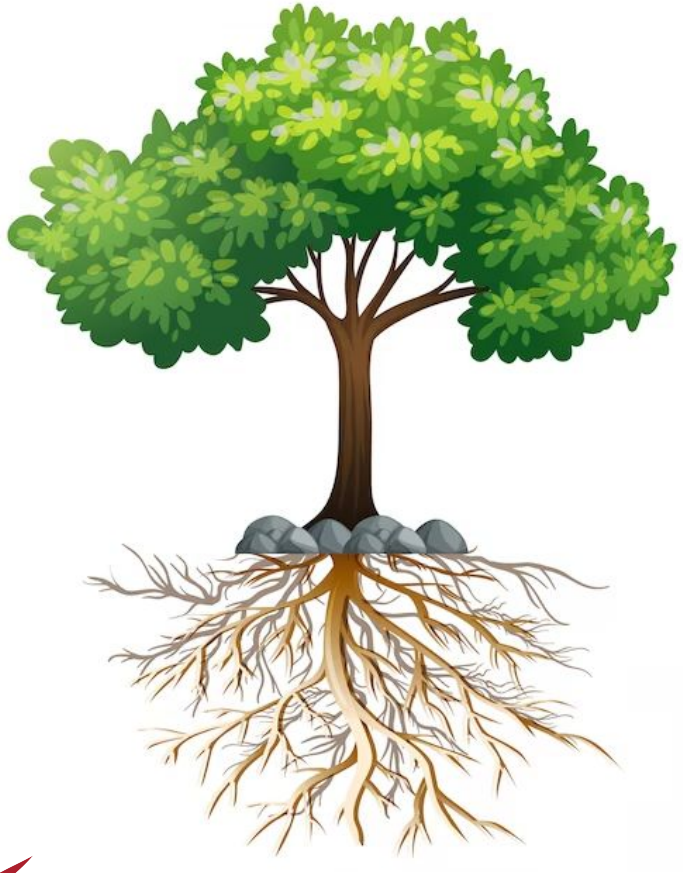






EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

Agenda



Personnaliser
la **livraison**

Optimiser le
message

S’intéresser
au **contexte**

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

Réussir sa prise de parole | **Contexte**

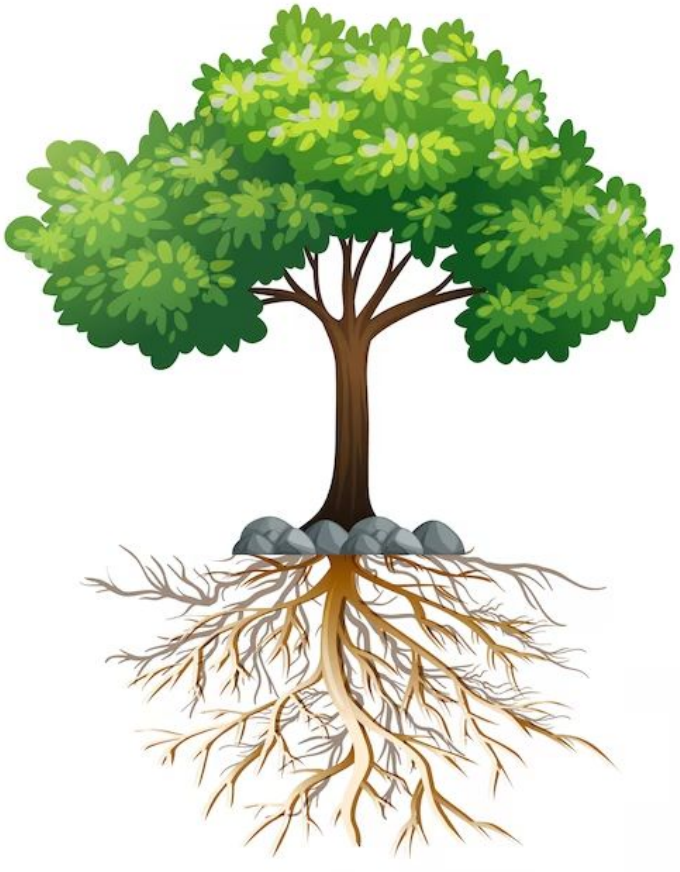
Dimension	Ce que je sais	Ce que j'aimerais savoir
Qui / Profil de l'auditoire à qui je vais m'adresser		
Quand / Moment dans l'année, la journée, l'horaire		
Où et **Comment** / Environnement physique et technique		
Autres sensibilités / considérations		

Pourquoi	Éléments clés
Déclencheur Pourquoi cette prise de parole a-t-elle lieu? Pourquoi maintenant?	
Objectif Qu'est-ce que je veux que l'auditoire comprenne, pense, décide ou fasse?	
Orateur / Quel est mon niveau de maîtrise du sujet et mon aisance à le porter?	

Informer | Clarifier
Convaincre | Influencer
Recueillir des avis
Motiver | Inspirer
Rassurer
Enseigner

Créer un lien de confiance
Favoriser l'ouverture
Divertir
Mobiliser
Donner des instructions
Autre





Agenda

Personnaliser
la livraison

Optimiser le
message

S’intéresser
au contexte

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

Réussir sa prise de parole | **Message**

- **Le message** à véhiculer et qui sera retenu
- **Les éléments clés** à communiquer
- Ce qu'on choisira de **ne pas communiquer**

Exercice individuel

Pensez à **une occasion récente** où vous avez eu à prendre la parole?

Qu’est-ce que vous feriez autrement?

Pensez à **une prochaine occasion** où vous aurez à prendre la parole?

Qu’est-ce que vous allez faire autrement?

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE


VULGARISATION
ARTICULATION
PRÉSENCE
VOIX
FLUIDITÉ
LIENS
ASSURANCE
ENTRE
CONFIANCE
ADHÉSION
VISUEL
IDÉES
ATTENTION
SUJET
AISANCE
PERTINENCE
CONTACT
RÉPARTIE
AUDITOIRE
MAÎTRISE
CONCISION
ÉLOQUENCE



Posture

Morphologie

Regard

Tenue vestimentaire

Énergie

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

Richard Weinert, président de la Concert Artists Guild de New York, qui a pour mission d'aider les jeunes musiciens à lancer leur carrière, s'amuse du fait que beaucoup d'élèves diplômés des conservatoires les plus prestigieux, comme Juilliard ou Curtis, sont surpris d'apprendre que leur manière de bouger sur scène, ce qu'ils portent et la façon dont ils établissent un rapport avec l'auditoire sont aussi importants que leurs habiletés musicales pour assurer leur réussite.

À l'appui de ce constat, une étude réalisée par un chercheur de l'Université de Londres, Chia-Jung Tsay, conclut que le meilleur indicateur de succès d'un pianiste lors de compétitions internationales tient non pas à ses talents d'interprète, mais à sa capacité de communiquer sa passion à travers son langage non verbal et ses expressions faciales.

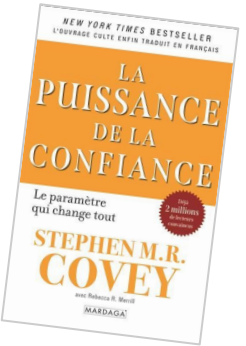
EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

Est-ce que je peux **croire cette personne**?

Est-ce que je peux **compter sur elle**?

La confiance
Piliers (4)

- ✔ **Intégrité** — Cohérence - Honnêteté
- ✔ **Intention** — Motivation claire - Bénéfice mutuel
- ✔ **Compétences** — Capacité à faire le travail
- ✔ **Résultats** — Tenir ses promesses



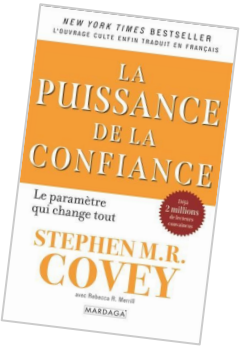
Source: Stephen Covey

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

La confiance

Comportements (8) qui favorisent la crédibilité

- ✓ Écouter d'abord
- ✓ Montrer du respect
- ✓ Créer de la transparence
- ✓ Parler vrai
- ✓ Clarifier les attentes
- ✓ Accorder la confiance
- ✓ Tenir ses engagements
- ✓ Corriger ses erreurs



Source: Stephen Covey

Renforcer ma présence et ma crédibilité

Projeter de l'assurance, bien commencer et inspirer confiance

Créer une meilleure connexion avec l'auditoire

Capter l'attention, susciter l'intérêt et favoriser la participation

Mieux utiliser ma voix et mon langage non verbal

Maîtriser le débit, les pauses, l'intonation, le regard et la posture

Gérer la pression et m'adapter

Composer avec le stress, les imprévus, les hésitations et les périodes de questions

1 Renforcer ma présence et ma crédibilité

Projeter de l'assurance, bien commencer et inspirer confiance

1. S'ancrer avant de commencer
2. Entrer directement dans le propos
3. Affirmer clairement son intention
4. Assumer les silences
5. Rechercher la solidité plutôt que la perfection



« Je n’ai malheureusement pas eu beaucoup de temps pour me préparer. »

« Plusieurs personnes ici connaissent certainement mieux le sujet que moi. »

« Je ne suis pas très habitué à parler devant autant de personnes. »

« Je vais essayer de ne pas être trop long. »

« Je voulais prendre quelques minutes pour vous dire quelques mots. »

« Je ne vous apprendrai probablement rien de nouveau. »

« J’ai une *petite* présentation à vous faire. »

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE



« Je vais aborder cette question sous l'angle de mon expérience avec… »

« Au cours des 5 prochaines minutes, je vous présenterai les faits saillants de… »

« Commençons par le résultat qui illustre le mieux…»

« Je vous propose de revenir sur 3 éléments qui méritent notre attention… »

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE



« Je reformule! »

« Revenons à l’idée principale. »

« Je veux prendre le temps de bien répondre à la question. »

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

2 Créer une meilleure connexion avec l'auditoire

Capter l'attention, susciter l'intérêt et favoriser la participation

1. Partir de leur réalité
2. S'adresser aux gens, pas seulement transmettre du contenu
3. Illustrer son propos
4. Impliquer l'auditoire
5. Regarder vos invités



Proposer une participation peu risquée: mains levées, choix de réponses, etc.

Relier une question à leur réalité

Diffuser une vidéo

Faire intervenir une tierce partie (témoignage, entrevue, panel de discussion)

Poser une question précise et facile à saisir (ex: Qu’en pensez-vous?)

Annoncer une période de questions

Accorder un véritable temps de réflexion / Offrir un exercice

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

3 Mieux utiliser ma voix et mon langage non verbal

Maîtriser le débit, les pauses, l'intonation, le regard et la posture

1. Soigner la prononciation, le volume, le rythme et la tonalité
2. Utiliser les pauses intentionnellement
3. Donner une fonction aux gestes

Exercice individuel

Les décisions prises aujourd'hui auront un impact direct sur la suite du mandat et sur la mobilisation des équipes.

1	Prononciation	*Sur-articuler* ***vs*** *Ne pas articuler*
2	Volume	*Faible* ***vs*** *Fort*
3	Rythme	*Rapide* ***vs*** *Lent*
4	Tonalité	*Apaisant* ***vs*** *Enthousiaste*
5	Sourire	*Très présent* ***vs*** *Aucun*

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

4 Gérer la pression et m’adapter

Composer avec le stress, les imprévus, les hésitations et les périodes de questions

1. Préparer ses premières phrases
2. Prévoir des points de repère plutôt que tout mémoriser
3. Anticiper les risques et s’y préparer
4. Éviter de lire l’auditoire trop rapidement
5. Investir du temps de préparation personnelle
6. Vivre pleinement le moment présent.



Remercier les gens de leur présence

Poser une question à répondre à mains levées

Émettre une affirmation qui frappe l’imaginaire

Utiliser une statistique, un chiffre

Raconter une courte histoire / anecdote / témoignage

Diffuser une image forte - évocatrice ou disruptive

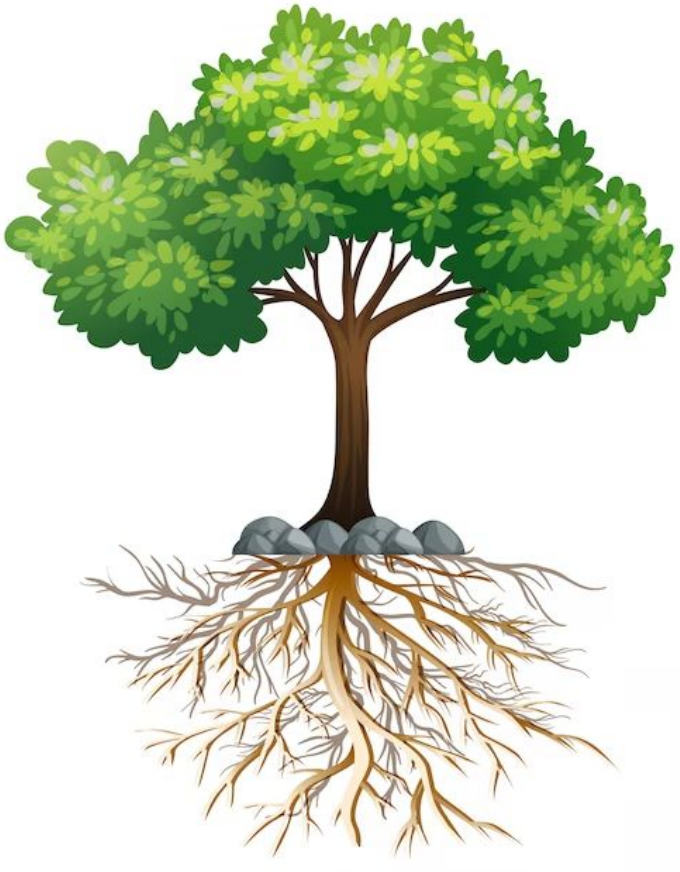
« L’attitude est une petite chose qui fait une grande différence. »

WINSTON CHURCHILL



EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

Agenda



Personnaliser
la livraison

▲

Optimiser le
message

▲

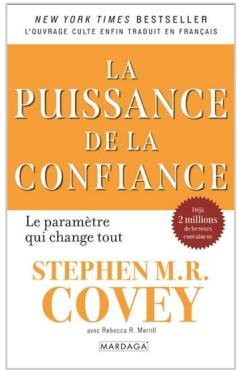
S’intéresser
au contexte

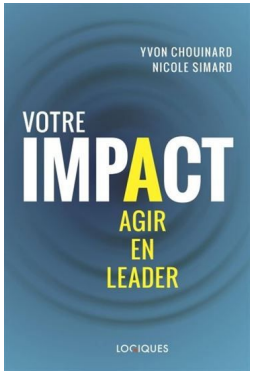
Exercice

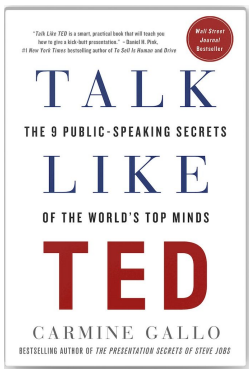
Pour ma prochaine présentation ou prise de parole devant un groupe,

1 - je vais porter attention à ...

2 - je me donne le défi de ...

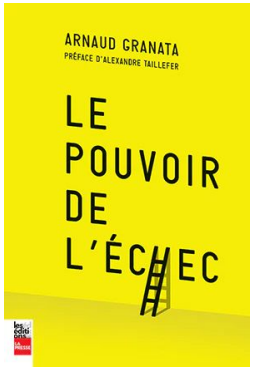














BIEN PLUS QUE DES CONSEILS : UN ACCOMPAGNEMENT POUR UNE PRISE DE PAROLE QUI VOUS RESSEMBLE

Des conseils personnalisés. Des outils concrets. Une préparation centrée sur votre prochaine prise de parole. Voici ce que nous vous offrons.

Pourquoi roder sa prise de parole?

Prendre la parole devant un groupe peut soulever bien des questions.

- ✓ **Est-ce que mon message est clair?**
- ✓ **Est-ce que je vais réussir à capter l'attention?**
- ✓ **Est-ce que je vais être naturel?**
- ✓ **Est-ce que ma présentation aura l'impact souhaité?**

Même lorsqu'on maîtrise parfaitement son sujet, il peut être difficile de prendre du recul sur sa propre façon de communiquer.

C'est là que le rodage prend tout son sens. Espace Rodage vous offre un regard extérieur expérimenté pour tester votre intervention, identifier ce qui fonctionne déjà et apporter les ajustements qui feront une réelle différence le jour venu.



Pour vous: eklosion.ca/atelier-20261102

EKLOSION
ANIMATION PROFESSIONNELLE

À votre disposition:

eklosion.ca/atelier-20261102

Contact:

Karina Lehoux

Présidente fondatrice & Animatrice professionnelle

karina@eklosion.ca



EKLOSION

ANIMATION PROFESSIONNELLE