



# PRENDRE LA PAROLE AVEC CONFIANCE !

Comité femmes FNEEQ-CSN, 10 octobre 2014

# Atelier interactif au Centre St-Pierre

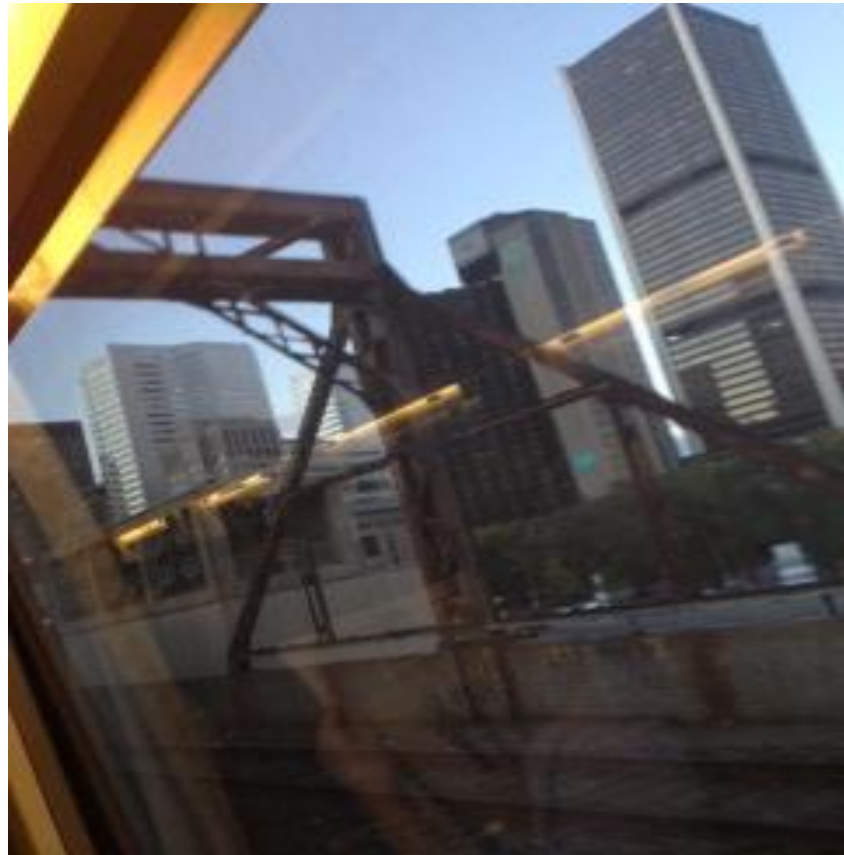
Gabrielle Saint-Yves, PhD

Chargée de cours, UQAC

Membre du conseil  
syndical et du comité de  
perfectionnement  
SCCCUQAC

Participante sur les  
photos : Élise Mitchell

Chargée de cours, UQAC



# Objectifs

## Développer de l'assurance!



## Apprivoiser le trac!

- Apprendre à parler au micro
- Organiser sa pensée
- Livrer un message convaincant
- Retour : conseils de militantes expérimentées

# 1. Se lever en ayant confiance en soi!

## Conférence de Marielle Raïche

Une  
**construction** :  
prendre la  
parole avec  
notre corps et  
nos émotions.

Le trac: une  
**déconstruction**  
afin de le  
comprendre et  
oser se  
dépasser!



## 2. Conseils pratiques

- Mettre ses talents à profit
- Voix basse de préférence
- Cohérence entre le contenu et le corps qui parle :  
55% du message est véhiculé par le non verbal
- Voix, silences et habileté expressive comptent pour  
38% du message
- Utiliser des images, des citations, des proverbes et  
des exemples concrets de la vraie vie
- Demeurer la vedette de ses présentations

### 3. Comment construire son message?

- Indiquez au nom de quel syndicat vous parlez
- Soyez sensible au public à qui vous vous adressez
- Déterminez l'objectif du message : ce que vous devez et souhaitez faire comprendre

#### **Retenir la formule des 4 P:**

- **Plus-value (ce que mon public gagne)**
- **Préoccupations du public**
- **Préjugés de mon public à connaître**
- **Plaisir à faire une communication**

## 4. Parler pour convaincre: stratégies

- Bien se préparer
- Être en mesure de citer les résultats des études utilisées
- Installer sa crédibilité dès le départ
- Amener les gens à penser autrement
- Amener des pistes de solution
- Mettre en relief les expériences partagées : ancrage dans la communauté de partage et enjeux sociaux

## 5. Pour conclure: savoir écouter!

- La partie théorique de l'atelier comprenait une partie pratique.
- Toutes les militantes ont pris la parole en petits groupes.
- Des critiques constructives ont été données par une intervenante expérimentée ainsi que par les militantes très astucieuses dans leurs observations
- Petit rappel de notre capacité d'écoute limitée afin de l'augmenter car on utilise que 25 % de celle-ci.



# Remerciements

à la Fneeq ainsi qu'au SCCCUQAC et, en particulier, à sa deuxième vice-présidente, Monique Demers (PhD), qui nous a permis d'assister à cet atelier instructif.