
Service de Prévention

Guyline LeBrun, avocate
Coordonnateur aux activités
de prévention

Judith Guérin, avocate
aux activités de prévention

Aurélien Lompré, avocate
aux activités de prévention

Quand prendre la parole en public vient nous hanter...

En ce jour de l'Halloween où, à la noirceur, les rues sont peuplées de sorcières et autres monstres terrifiants en quête de bonbons, force est de constater que la peur concerne petits et grands.

En effet, frayeurs et démons ne se rencontrent pas uniquement le soir de l'Halloween...

Certaines peurs, comme celle de prendre la parole en public, peuvent nous accabler, voire nous hanter. Le diable est dans les détails. Que faire si notre message est lacunaire? Notre responsabilité professionnelle peut-elle être engagée?

En tant qu'avocats nous devons souvent prendre la parole en public, que ce soit lors de représentations à la cour, de rencontres avec des clients, de prise de parole lors de congrès, etc.

Au moment de prononcer nos premiers mots en public, nous ressentons de la nervosité à l'idée d'être le centre d'attention face à tous ces auditeurs, de l'angoisse à l'idée de bafouiller ou d'écorcher un mot, et de l'appréhension à l'idée de ne pas savoir comment répondre à une ou plusieurs questions qui seront posées.

Ces craintes liées à la prise de parole en public nous concernent tous : peu importe le nombre d'années de pratique en droit que nous possédons, nous connaissons cet instant où notre cœur bat à la chamade, notre gorge est nouée et notre souffle est court.

Sans prétendre à l'exhaustivité, voici quelques suggestions pour tenter de terrasser cette terreur de la prise de parole en public et sortir vainqueur de l'effroi!

- ✓ Ainsi, pour mieux gérer nos craintes, conservons le contrôle sur notre prise de parole en étant bien préparés. Cela semble être une évidence, mais plus nous serons préparés, plus nous maîtriserons le sujet et donc la situation.

- ✓ Une connaissance plus large du sujet traité, comparativement à ce qui est présenté, permet d'être à l'aise face aux questions posées. Toutefois, si nous n'avons pas la réponse à une épineuse question, disons-le!
- ✓ Gardons à proximité de nous nos notes afin de pouvoir s'y référer facilement et couvrir le sujet présenté sans en oublier un aspect important.
- ✓ Pour illustrer les propos tenus, donnons des exemples afin de conserver l'attention de l'auditoire et de faciliter la compréhension des informations transmises.
- ✓ Si votre prise de parole est accompagnée d'une présentation visuelle sur support informatique, vérifiez à l'avance que celle-ci fonctionne adéquatement et n'hésitez pas à apporter votre propre matériel si celle-ci a lieu dans un environnement externe au vôtre. Vous ne souhaitez pas ruiner cette présentation tant travaillée à cause d'un câble HDMI manquant ou d'un projecteur déficient dans la salle!
- ✓ Également, gardez à proximité de vous un verre d'eau. Nous ne contrôlons pas la sécheresse ou la chaleur des salles dans lesquelles nous serons appelés à prendre la parole.
- ✓ Pendant la prise de parole, au lieu de balayer la salle du regard, gardez un contact visuel avec vos auditeurs, parlez-leur en les regardant brièvement, une personne à la fois. Dans un article publié le 7 juillet 2022, Jay Reeves indique que les personnes que nous ne connaissons pas bien deviennent gênées après 3,2 secondes de contact visuel direct¹. (Notre traduction)
- ✓ Enfin, soyez vous-même et profitez de ce moment pour transmettre, de manière courtoise et professionnelle, l'information que vous souhaitez communiquer.

Une fois votre prise de parole terminée, pourquoi ne pas déguster cette friandise d'Halloween gardée précieusement dans votre attaché-case! Après l'effort, le réconfort, puisque vous avez triomphé de votre peur en domptant votre crainte de parler en public!

Références

Merrilyn Astin Tarlton, "The Monster Under the Bed: Confronting Three Common Workplace Fears", Attorney at Work, You at Work, 26 octobre 2021 : <https://www.attorneyatwork.com/monsters-under-the-bed-workplace-fear/>

¹ Jay Reeves, "17 Messages Your Body May Be Saying to Your Clients", Byte of Prevention Blog, Tips for Success, Lawyers Mutual Liability Insurance Company of North Carolina, 7 juillet 2022 : <https://www.lawyersmutualinc.com/blog/17-messages-your-body-may-be-saying-to-your-clients>.

Mark Bonchek, Mandy Gonzalez, “5 Ways to Get Over Your Fear of Public Speaking”, Harvard Business Review, Public Speaking, 23 février 2018 : <https://hbr.org/2018/02/5-ways-to-get-over-your-fear-of-public-speaking>

Sarah Gershman, “To Overcome Your Fear of Public Speaking, Stop Thinking About Yourself”, Harvard Business Review, Presentation Skills, 17 septembre 2019 : <https://hbr.org/2019/09/to-overcome-your-fear-of-public-speaking-stop-thinking-about-yourself>

Jay Reeves, “17 Messages Your Body May Be Saying to Your Clients”, Byte of Prevention Blog, Tips for Success, Lawyers Mutual Liability Insurance Company of North Carolina, 7 juillet 2022 : <https://www.lawyersmutualinc.com/blog/17-messages-your-body-may-be-saying-to-your-clients>