

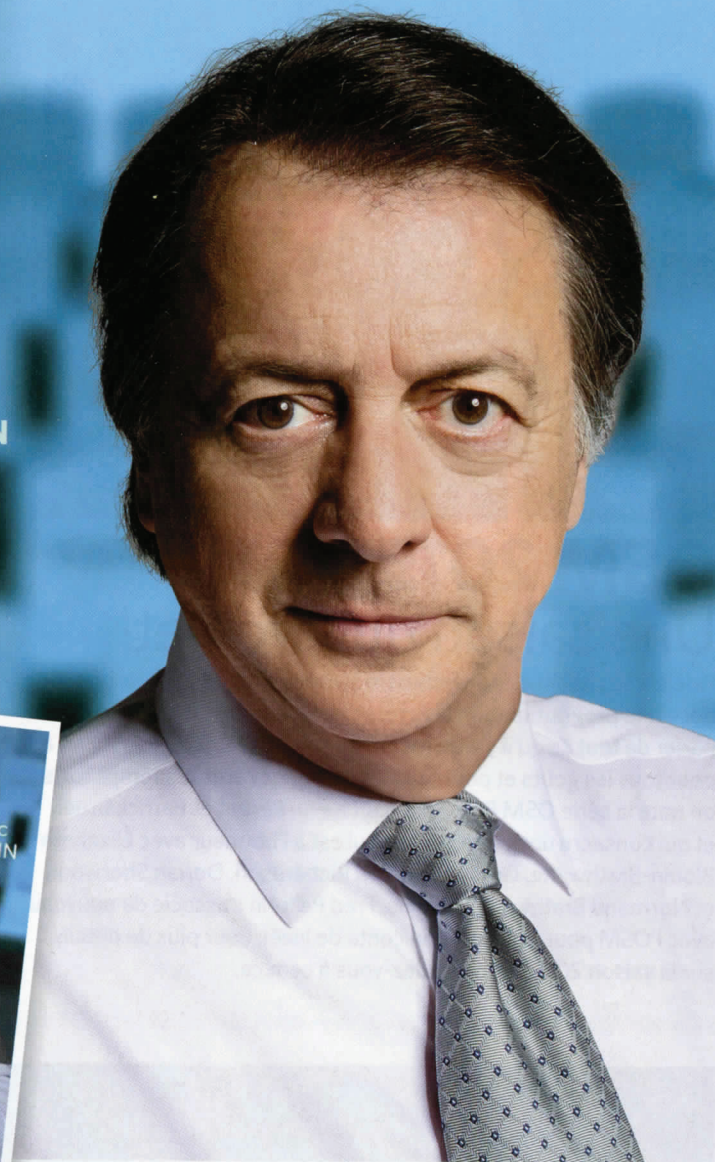
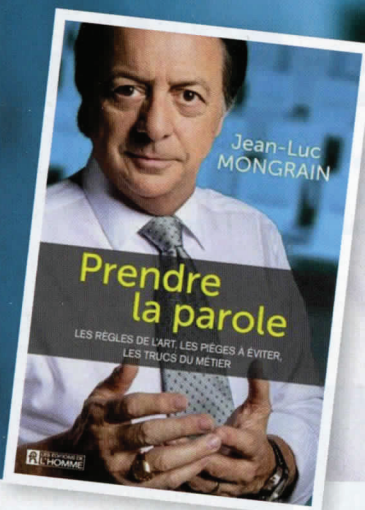
CONSEILS D'EXPERT

Depuis plus de 30 ans, **JEAN-LUC MONGRAIN** fait partie du paysage médiatique québécois. On l'a connu comme lecteur de nouvelles, journaliste, animateur... Mais c'est la première fois que l'on fait connaissance avec Jean-Luc Mongrain, l'auteur.

PRENDRE LA PAROLE De Jean-Luc Mongrain

GUIDE

La prise de parole en public est un outil formidable pour qui sait l'apprivoiser. Théorie, exercices, exemples et conseils pratiques abondent dans ce guide qui montre comment livrer son message avec confiance.



Comment fait-on pour s'exprimer sans peur... comme vous!

Quel que soit notre statut, nous avons tous les mêmes difficultés.

Le plus important, à mon sens, c'est l'introspection: bien se connaître et ne pas se cacher. Nous ne sommes pas ce que les gens pensent de nous. Par exemple, les amis de mes enfants pensaient que j'étais sévère, alors que je suis en fait très calme. (*rires*) Quand on prend conscience que ce que les gens perçoivent est une distorsion de la réalité, que ce sont des préjugés ou une perception, ça n'a plus d'importance.

Comment vous est venue l'idée d'écrire un livre sur la prise de parole?

De nombreuses personnes m'ont

dit que leur plus grande peur était de prendre la parole en public. Une étude a d'ailleurs montré que les gens

“

L'être humain est essentiellement un être de communication.

ont plus peur de parler en public que de la mort. Quand j'ai arrêté ma présence quotidienne à la télé, je me suis dit: «Je vais prendre le temps pour partager des trucs et des astuces.» Les gens ont souvent peur du jugement

des autres, ils se referment, ils ne veulent pas prêter le flanc à la critique.

Quels éléments trouve-t-on dans *Prendre la parole*?

Je commence par expliquer ce qu'est la communication — l'être humain est essentiellement un être de communication. Ensuite, j'aborde les différentes circonstances de prise de parole et comment organiser le propos. Ce livre n'a aucune prétention. C'est une analyse distanciée, et le partage d'une expérience.

Avez-vous un conseil particulier pour tout orateur?

Ne vous présentez pas avec l'idée que l'auditoire sait déjà tout. Il y a aussi des gens qui se cachent derrière leur savoir; on perd alors leur personnalité. Il faut de l'émotion!