

MODULE 2 : COMMUNICATION

LEÇON 7 : PARLER EN PUBLIC

Idées clés pour cette leçon :

- Une prise de parole efficace en public nécessite une préparation et une pratique.
- Les bons conférenciers parlent avec leur cœur - ils croient en ce qu'ils communiquent. Les spectateurs ressentent rapidement si un conférencier n'est pas sincère.
- Ce que vous pensez de vous-même et ce que vous pensez de l'audience déterminent si vous serez en mesure de vous connecter efficacement.
- Verset clé - Exode 24 : 3

Moïse vint rapporter au peuple toutes les paroles de l'Éternel et toutes les règles. Le peuple entier répondit d'une seule voix: « Nous ferons tout ce que l'Éternel a dit ».

Aimez-vous prendre la parole en public ou préférez-vous l'éviter?

Beaucoup de gens sont nerveux ou même effrayés de parler en public. Si vous faites partie de ces personnes, vous n'êtes pas seul. La peur de parler en public est l'une des principales peurs pour la majorité des gens, et même les meilleurs conférenciers sont souvent nerveux juste avant de prendre la parole. La peur des erreurs et de l'embarras, ou la crainte de la réaction des autres à ce que nous disons peuvent nous empêcher de tenter de parler en public.

Apprendre à parler devant des groupes nécessite une préparation personnelle et beaucoup de pratique. De la même manière que personne n'apprend à nager en lisant un manuel, à un moment donné, tout le monde doit se jeter

à l'eau. Il est important de continuer à travailler à parler devant des gens. Il s'agit d'une compétence acquise, et non d'un talent naturel. Un bon nombre des plus grands conférenciers recherchent constamment des occasions de s'exercer et de trouver de nouveaux moyens de devenir des communicateurs plus efficaces.

Notre capacité à parler devant les autres est influencée par ce que nous pensons de nous-mêmes et ce que nous pensons de l'audience. Les conférenciers captivants parlent avec leur cœur, s'intéressent sincèrement à ce qu'ils communiquent et se soucient de l'audience qui les écoute.

Quelle est la plus grande peur que vous ayez de parler en public?

Quelles sont les qualités et les caractéristiques que les grands conférenciers semblent avoir en commun?

JEU DE RÔLE

Faites un jeu de rôle avec la situation suivante pour essayer de comprendre le problème sous un angle différent. Jouez le rôle de la voix du CONFÉRENCIER avec anxiété et de la voix de l'AMI avec encouragement.

AMI : J'ai entendu dire que tu faisais un discours aujourd'hui. Es-tu nerveux?

CONFÉRENCIER : Eh bien, oui, un peu. Je n'ai jamais fait ça avant. Et si je bloquais?

AMI : Ne t'inquiète pas, tout le monde devient un peu nerveux. Tu vas très bien t'en sortir.

CONFÉRENCIER : Mais je ne suis pas doué avec les mots. Et si je me perdais dans mes notes?

AMI : Calme-toi et sois toi-même. Prends ton temps. Si tu te perds, prends un moment et recueille-toi.

CONFÉRENCIER : Je ne sais pas. Je ne me sens pas préparé. Je devrais peut-être me retirer.

AMI : Tu as encore quelques heures avant de parler. Pratiquons-nous.

La plus grande difficulté pour les personnes qui ne savent pas parler en public est de surmonter leurs propres doutes et de prendre confiance en elles. Décrivez ce que vous avez observé dans la conversation ci-dessus. Que fait le conférencier? Que fait l'ami en réponse?

Selon vous, qu'est-ce qu'un conférencier peut faire pour augmenter ses chances de vivre une expérience positive de parler en public?

Dans Matthieu 28 : 18-20, Jésus, ressuscité, apparaît aux disciples et leur dit : « *Tout pouvoir m'a été donné dans le ciel et sur la terre. ¹⁹ Allez [donc], faites de toutes les nations des disciples, baptisez-les au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit ²⁰ et enseignez-leur à mettre en pratique tout ce que je vous ai prescrit. Et moi, je suis avec vous tous les jours, jusqu'à la fin du monde. »*

Les disciples de Jésus n'étaient pas les personnes les plus instruites qu'il aurait pu choisir. Pourtant, il les a chargés d'une mission très importante. Quels mots clés Jésus a-t-il utilisés pour encourager les disciples dans cette tâche?

Si vous étiez l'un des disciples, comment cela vous aurait-il affecté d'entendre Jésus prononcer ces paroles?

L'une des histoires les plus célèbres d'un orateur public réticent est tirée de l'Exode 3 et 4 de la Bible. Dieu avait ordonné à Moïse d'aller voir le Pharaon, le gouverneur de l'Égypte, pour libérer les Israélites de l'esclavage. Moïse (qui a fini par devenir l'un des plus grands leaders de tous les temps) n'avait pas confiance, prétendait ne pas avoir les compétences nécessaires et suppliait le Seigneur de ne pas l'envoyer. Même si Dieu lui-même avait promis à Moïse, dans Exode 4 : 12, qu'il l'aiderait à parler et lui enseignerait ce qu'il devait dire, Moïse l'avait quand même supplié que ce ne soit pas

lui. Finalement, Aaron, le frère de Moïse, est venu avec lui, et Dieu avait promis de les aider tous les deux à parler et de leur apprendre ce qu'ils devaient faire.

Que vous apprend cette histoire sur le thème de la prise de parole en public?

Pourquoi pensez-vous que Dieu choisirait quelqu'un qui manque de confiance, de compétences et de désir pour être son porte-parole?

Dans les Actes 17 : 22-34, l'apôtre Paul s'adresse à un public sceptique et hostile à Athènes : « *Athéniens, je vous trouve à tout point de vue extrêmement religieux.* ²³ *En effet, en parcourant votre ville et en examinant les objets de votre culte, j'ai même découvert un autel avec cette inscription : « À un dieu inconnu! » Celui que vous révérez sans le connaître, c'est celui que je vous annonce.*

³² *Lorsqu'ils entendirent parler de résurrection des morts, les uns se moquèrent et les autres dirent : « Nous t'entendrons là-dessus une autre fois. »* ³³ *Ainsi Paul se retira du milieu d'eux.* ³⁴ *Quelques-uns cependant se joignirent à lui et crurent. Parmi eux figuraient Denys l'Aréopagite, une femme du nom de Damaris et d'autres avec eux.*

Comment Paul a-t-il tenté d'établir un lien avec l'audience?

Pensez-vous que le ton de la voix de Paul était respectueux ou sarcastique? (Expliquez)

Les bons conférenciers sont ceux qui recherchent l'excellence dans le contenu qu'ils présentent, qui font preuve de confiance dans leur rôle de communicateur et qui établissent un lien avec le public de manière authentique et respectueuse. Explorons ces trois valeurs dans les Écritures.

L'excellence :

1 Corinthiens 10 : 31

Ainsi donc, que vous mangiez, que vous buviez ou quoi que vous fassiez, faites tout pour la gloire de Dieu.

La confiance :

Philippiens 1 : 6

Je suis persuadé que celui qui a commencé en vous cette bonne œuvre la poursuivra jusqu'à son terme, jusqu'au jour de Jésus-Christ.

Josué 1 : 9

Ne t'ai-je pas ordonné : « Fortifie-toi et prends courage »? Ne sois pas effrayé ni épouvanté, car l'Éternel, ton Dieu, est avec toi où que tu ailles. »

La connexion :

Hébreux 10 : 24-25

*Veillons les uns sur les autres pour nous inciter à l'amour et à de belles œuvres.
25 N'abandonnons pas notre assemblée, comme certains en ont l'habitude, mais encourageons-nous mutuellement. Faites cela d'autant plus que vous voyez s'approcher le jour.*

Hébreux 3 : 13

... encouragez-vous les uns les autres chaque jour...

Actes 2 : 46

Chaque jour, avec persévérance, ils se retrouvaient d'un commun accord au temple; ils rompaient le pain dans les maisons et ils prenaient leur nourriture avec joie et simplicité de cœur.

Comment ces versets aident-ils quelqu'un qui est nerveux à l'idée de parler en public? (Commentez sur chacun, un par un, ci-dessous) :

La perception que vous avez de vous-même et de votre valeur personnelle est un obstacle qui affecte tous les niveaux de votre communication et de votre relation avec les autres. L'estime de soi est influencée par de nombreux facteurs, tant positifs que négatifs. Au cours de cette leçon, nous examinerons notamment le rôle que la honte peut jouer dans la vie d'une personne.

Comment définissez-vous la honte?

Selon vous d'où vient la honte?

Qui sont ceux qui nous font sentir la honte?

La honte peut être saine ou démoralisante. Une honte saine nous rappelle notre imperfection et notre manque. C'est une honte qui a pour but de nous pousser vers Dieu. Cette honte nous maintient dans une bonne relation avec Dieu.

Une honte saine :

- Elle démontre qui nous sommes réellement sans jugement
- Elle nous montre nos manquements sans jugement
- Elle nous montre nos propres limites sans jugement
- Elle est un signe d'avertissement nous indiquant que quelque chose ne va pas
- Elle nous donne une perspective saine de qui nous sommes
- Elle nous pousse à entrer en relation avec Dieu/Créateur et les autres

La honte démoralisante nous empêche d'être tout ce que Dieu veut que nous soyons. Cette honte nous fait du mal.

Honte démoralisante :

- Elle exagère nos fautes
- Elle est chronique
- Elle nous est imposée par les autres
- Elle s'infiltré dans tout notre être
- Nous sommes condamnés par nos souvenirs (ce que nous avons fait, ce qu'on nous a fait).

Lorsqu'une personne lutte avec une honte démoralisante, comment celle-ci peut-elle affecter son comportement? (Veuillez énumérer quelques éléments. Les réponses se trouvent à la fin de cette leçon).

Une honte malsaine renforce les sentiments négatifs qu'une personne éprouve à l'égard d'elle-même. En revanche, l'amour inconditionnel et l'acceptation de Dieu restaurent l'estime de soi et promettent la joie. Considérez ces versets lorsque vous méditez sur ce que signifie être aimé par votre Créateur.

Romains 8 : 1-2

Il n'y a donc maintenant aucune condamnation pour ceux qui sont en Jésus-Christ, [qui ne vivent pas conformément à leur nature propre, mais conformément à l'Esprit].² En effet, la loi de l'Esprit qui donne la vie en Jésus-Christ m'a libéré de la loi du péché et de la mort.

Psaumes 36 : 8

Combien ta bonté est précieuse, ô Dieu! À l'ombre de tes ailes les hommes cherchent un refuge.

Daniel 2 : 22

C'est lui qui dévoile ce qui est profondément enfoui et caché, qui connaît ce qui est dans les ténèbres, et la lumière réside auprès de lui.

Si Dieu vous connaît pleinement et vous aime inconditionnellement, qu'est-ce que cela dit sur votre valeur, peu importe ce que vous avez pu faire ou non?

Répartissez-vous en petits groupes et discutez des points suivants si vous en avez le temps, ou examinez ces sujets cette semaine :

- *Discutez de l'importance d'apprendre à parler en public.*
- *Demandez à chaque membre de votre groupe de décrire brièvement une occasion où il a pris la parole devant un groupe ou en public et de la façon dont il s'est senti.*
- *Lisez l'histoire de Moïse dans Exode 3 et 4. Prenez compte du nombre d'excuses que Moïse a faites et la façon dont Dieu s'oppose à chacune d'elles. Réfléchissez à la manière dont Dieu croit en nous, même lorsque nous ne croyons pas en nous-mêmes.*
- *Dans quel domaine pensez-vous avoir besoin de travailler davantage : CONTENU, CONFIANCE personnelle ou CONNEXION avec l'audience? Lequel est le plus facile pour vous?*
- *Lutter contre une honte démoralisante peut ressembler à ceci :*
 - *Performances élevées ou performances inférieures aux capacités*
 - *Interaction sociale faible/limitée*
 - *Dénigrer les autres*
 - *Dépendance*
 - *Éviter la responsabilité*

Lisez Sophonie 3 : 17 dans votre Bible et énumérez cinq choses que Dieu fera pour montrer son amour inconditionnel pour vous.

Pour ceux qui souhaitent en savoir plus sur la honte (et pour les organisateurs de ce programme), veuillez consulter le document « La honte : Qu'est-ce que c'est? » dans l'annexe.