

# PORTER SA VOIX

---

Savoir-être ou  
compétence



Éxorde

---

Oh ! 😲

Un Powerpoint... 😏

Éxorde

T'es qui toi ? 🧐

Je m'appelle Dimitri Régnier

Narration

---

# 1. Le trac

---

Aux origines du mal 🍆

Narration

# Le trac, qu'est-ce que c'est ?

- "60 % des français ont peur de prendre la parole en public." Ça ne fait pas parti de notre culture. \*
- La France tente de rattraper son retard avec le Grand Oral des Lycéens. (Sondage)

\*F. Fanget, Psychiatre • (Le Parisien, janv. 2013)

Narration

Le trac, d'où vient-il ?

Une bonne et une mauvaise nouvelle... 😬

→ C'est inscrit dans notre cerveau reptilien.

→ Ce n'est pas une fatalité. (Sinon je serai pas ici) 😊

Nous sommes des raconteurs nés. (Ouf !)

## Argumentation

---

# 2. Un seul but !

---

(A)pprendre la confiance en soi.

## Argument 1

On est si nul que ça ? 🤯

**NON**, la prise de parole est inscrite dans les modes de fonctionnement de notre société.

**Faisons un petit exercice collectif** 🙌

## Argument 2

Apprendre à prendre la parole.

Pourquoi c'est important ? 🤔

C'est pas une petite affaire.

*(Rapport à soi-même et aux autres)*

Argument 3

Un truc de pro ? 

Trouve ta posture d'orateur•ice (RDV)

C'est cadeau, ça me fait plaisir. 

## Réfutation

# 3. J'ai hyper peur

Je commence par quoi ? 😭

Réfutation

Et si... on essayait, là maintenant !

Des volontaires ? What ! 😱

Lancez-vous, ça ne fait pas mal. 😇

## Conclusion

---

Pas encore convaincu ? 😐

---

Voilà de quoi réfléchir encore un peu...

MY BOX PRODUCTIONS présente

«VOUS NE POUVEZ PAS  
PASSER À CÔTÉ»

KONBINI

# À VOIX HAUTE

LA FORCE DE LA PAROLE

UN FILM ÉCRIT ET RÉALISÉ PAR  
**STÉPHANE DE FREITAS**  
CO-RÉALISÉ PAR LADJ LY

UNE COPRODUCTION MY BOX PRODUCTIONS ET MARS FILMS AVEC LA PARTICIPATION DE FRANCE TÉLÉVISIONS ET DU CNC AVEC LE SOUTIEN DE LA COMMISSION IMAGES ET DIVERSITÉ. CSEF / AICSE  
MONTAGE ORIGINAL SUPERPÔLE. MONTAGE MARC JESSICA MÈNEZ AVEC PIERRE HERBOURG. MONTAGE TIMOTHÉE HILSE ET LADJ LY. INTÉRIEURS DU SON HENRI D'ARMANCOURT ET FLORENT CASTELLANI. MONTAGE SON ET MONTAGE ÉRIC LESACHET  
MY BOX   SUPERVISION DE POST-PRODUCTION ABRAHAM GOLOBLAT ET ANA ANTUNES. PRODUIT PAR HARRY TOROLMAN ET ANNA TOROLMAN.  

STÉPHANE DE FREITAS

# PORTER SA VOIX

S'AFFIRMER PAR LA PAROLE

La méthode à l'origine du film  
*À voix haute, la force de la parole*  
acclamé par 1 million de spectateurs

 leRobert

Péroraison

Tu as remarqué ce  
mot bizarre ? 🙄

1. Exorde / 2. Narration / 3. Argumentation  
4. Réfutation / 5. Conclusion / 6. Péroraison



MERCI ! 🙏

— ◻ —  
dimitriregnier.net

