

Un livre unique en son genre : "97 exercices décalés pour prendre la parole n'importe où, n'importe quand, avec (presque) n'importe qui" de Chilina Hills et Geneviève Smal

Savoir prendre la parole n'est pas juste une compétence qu'il est bon d'avoir ou qui peut être utile ! Prendre la parole est un acte d'une puissance inimaginable, mais peu d'entre nous se doutent du fantastique pouvoir qu'ils ont à leur portée...

Ce pouvoir est tel que des milliers de personnes tous les jours :

- S'assoupissent en moins de trois minutes, anesthésiées par un orateur soporifique,
- Se tortillent d'embarras sur leurs sièges face à un orateur mortifié,
- Ou encore bouillonnent de ressentiment face à un orateur hautain ou arrogant...

Managers, directeurs, chefs d'entreprises, personnages politiques, commerciaux, auteurs, conférenciers, avocats... combien d'entre eux, faute de connaître ou d'utiliser correctement toute la puissance de leur impact, n'obtiennent pas les effets désirés, ou pire, perdent leur crédibilité et saccagent leur image en quelques secondes !

Dans ce contexte, ["97 exercices décalés pour prendre la parole n'importe où, n'importe quand, avec \(presque\) n'importe qui"](#), est l'ouvrage à mettre entre les mains de toutes celles et ceux qui veulent accélérer leur réussite. C'est l'ouvrage « anti prise de tête » par excellence.

Chilina Hills – Geneviève Smal

97 exercices décalés POUR PRENDRE LA PAROLE

n'importe où, n'importe quand,
avec (presque) n'importe qui !



L'alliance magique de la prise de parole et du leadership

Prendre la parole, c'est à chaque fois démontrer sa capacité (ou son incapacité) à manier ce pouvoir avec brio et générosité. C'est en quelque sorte une véritable audition de leadership !

Chilina Hills souligne :

« Tout leader réellement inspirant est excellent en prise de parole. Améliorer sa prise de parole aboutit alors forcément à améliorer son leadership puisqu'on développe son charisme, son pouvoir de connexion, ses capacités d'influence et de persuasion. Prise de parole et leadership vont de pair et c'est cette alliance magique qui va donner aux autres l'envie de nous suivre. »

Un livre drôle et mordant pour booster ses chances de réussite

Si devenir un orateur hors-pair s'apprend, cela suppose de s'exercer régulièrement. Mais comment faire quand on n'a ni le temps ni l'envie de s'assommer avec des lectures ennuyeuses et des exercices barbant ?

Rédigé par la franco-britannique [Chilina Hills](#) et par la belge Geneviève Smal, deux expertes réputées de la prise de parole et du leadership, ce livre unique en son genre permet au lecteur de progresser à pas de géant à travers 97 exercices concrets, très drôles, parfois osés ou déstabilisants (il faut ce qu'il faut !) ET redoutablement efficaces.

L'idée de ce livre est née d'un besoin commun : elles cherchaient un livre d'exercices sur la prise de parole qu'elles pourraient recommander à leurs clients respectifs. Mais il n'y a que peu d'ouvrages écrits sur le sujet et ils ne sont pas très marrants...

D'où la rédaction à quatre mains de "97 exercices décalés pour prendre la parole n'importe où, n'importe quand, avec (presque) n'importe qui", un livre qu'on se délecte à consulter, y compris lorsqu'on a déjà des journées bien chargées et bien sérieuses, et qui donne vraiment envie de se lancer dans l'aventure de la prise de parole.

Chilina confirme :

« Nous avons voulu que nos lecteurs/lectrices puissent s'amuser tout en pratiquant. Et cela sans avoir besoin d'attendre une occasion de prise de parole ! La vie quotidienne devient un terrain de jeu idéal pour s'exercer partout et n'importe quand : au supermarché, avec le chien, en voiture, au restaurant, dans la salle de bains, sur le lit, à l'apéro avec des copains, au café, devant la télé, dans une boutique, avec ses enfants et même ses ados, au boulot... »

Les autrices livrent en effet 97 exercices fun et ludiques, parfois très surprenants, mais qui vont toujours à l'essentiel : répéter un discours debout sur son lit, mimer à ses enfants leur leçon d'histoire, exercer la qualité de son regard à la caisse du supermarché, tester sa crédibilité dans une boutique de fringues...

Très vite, les lecteurs trouvent l'astuce pour créer une relation privilégiée avec le public, concevoir un message percutant et conquérir leur auditoire. Prendre la parole n'est alors plus un moment d'appréhension mais un véritable plaisir ludique.

Sommaire

- La voix : ne plus endormir l'auditoire, éviter la "voix de canard", se faire entendre...
- Le langage du corps : inspirer la sympathie, être à l'aise avec son corps, se servir de ses mains, s'imposer...
- Le regard : savoir où et comment regarder, gérer les réactions de l'auditoire, ...
- Connaître son public : ne plus être à côté de la plaque, ...
- La mise en place : être vu de tous, prendre la parole dans un lieu insolite...
- Fixer un objectif : ne plus perdre le fil, ne plus s'emmêler les pinceaux...
- Le message : bien présenter ses arguments, trouver les bonnes preuves, avoir un fil conducteur, choisir un bon titre...
- Choisir les bons mots : ne plus foirer sa présentation en deux secondes, mots qui passent mots qui cassent... Les 30 premières secondes : ne pas rater sa première impression...
- L'introduction : ne saoulez plus tout le monde, comment entrer vite et bien dans le vif du sujet, surprendre l'auditoire...
- Raconter une histoire pour un impact maximum : éveiller l'attention, convaincre...
- Faire participer le public : ne plus perdre le contrôle, jouer avec le public...

- Gérer les questions du public : ne plus se justifier, rebondir avec élégance, ne plus perdre ses moyens face aux terroristes verbaux, ...
- La conclusion : en finir avec les conclusions toutes plates, répondre aux questions...
- Les 30 dernières secondes : passer de BOF à WOW !, mettre le public debout...
- Le trac : gérer la peur, ne plus rougir ou bafouiller, se sentir à sa place...
- Répéter sa présentation : parler seul à voix haute, en finir avec l'impression de radoter ou la sensation de ridicule...
- Le trou de mémoire : en finir avec les oublis handicapants, réussir à redémarrer...
- L'humour : l'autodérision, utiliser ses imperfections...
- Le support visuel : adieu les slides moches et ennuyeux, être percutant même en l'absence de slides, ...
- Le charisme : ne plus avoir l'air d'avoir avalé un manche à balai, développer son charisme...
- Se présenter : réinventer les tours de table, ne plus avoir l'impression de se vanter

À propos de Chilina Hills et Geneviève Smal, les autrices

Un cocktail détonnant d'humour British avec la Franco-Britannique Chilina Hills et de second degré à la Belge avec Geneviève Smal. À elles deux, elles cumulent 50 ans d'expérience, elles sont coachs, formatrices, autrices et conférencières. Elles partagent le même talent : faire de ceux qui tombent entre leurs mains, des orateurs hors-pair !

Chilina Hills est par ailleurs l'autrice du livre à succès : « Cultivez votre charisme et développez votre pouvoir de conviction » et de « Petites touches qui font mouche ».

Geneviève quant à elle a écrit « La parole en public pour les timides, les stressés, et autre tétanisés » et est également la créatrice de la série de jeux Takattak (Si-Trouille Éditions).



Chilina Hills et Geneviève Smal

Infos pratiques

« 97 exercices décalés pour prendre la parole n'importe où, n'importe quand, avec (presque) n'importe qui »

Format 17 x 21

288 pages

Tarif : 19,90 € en format papier et 13,99 € en livre numérique

Pour en savoir plus

Les livres de Chilina Hills : <https://www.chilina-hills.com/meslivres>

Son site web : <https://www.chilina-hills.com/>

Site web de Geneviève Smal : <https://genevievesmal.com/>

Site web de Si-Trouille : <https://www.si-trouille.com/>

Consulter un extrait du livre : [Amazon 97 exercices décalés](#)

La [vidéo surprise](#) d'un professionnel grand fan de ce livre !

Contact presse

Chilina Hills

E-mail : ch@chilina-hills.com

Tél. : 07 78 11 46 59

Contact presse Belgique

Geneviève Smal

E-mail : g.smal@si-trouille.com

Tél. : + 32 477 38 60 58