



Fiche d'évaluation

Votre expression corporelle

Directives d'utilisation

Vous trouverez au verso de cette feuille une fiche qui vous aidera à vous faire une idée plus précise des points forts et faibles de votre expression corporelle pendant vos discours.

Pour cela, vous devez vous trouver un partenaire. Choisissez de préférence un orateur expérimenté qui ne soit pas votre évaluateur attitré. Faites-lui lire les instructions qui suivent et demandez-lui de remplir la fiche pendant que vous prononcez un discours au club. Discutez ensemble des résultats et assurez-vous de bien comprendre le sens de ses notes et commentaires.

Une fois cette évaluation terminée, relisez les sections de ce guide qui ont trait aux problèmes relevés par votre partenaire. Donnez priorité à l'élimination des tics et des gestes incohérents, puis travaillez les autres aspects de votre expression corporelle qui vous ont valu une mauvaise note ou une suggestion; s'il y en a beaucoup, vous les corrigerez un par un.

Mesurez vos progrès en procédant périodiquement à une nouvelle évaluation. Vous pouvez commander des fiches supplémentaires à Toastmasters International (no 201-A au catalogue).

Directives d'évaluation

Un membre de votre club vous a demandé de l'aider à évaluer les aspects visuels de sa prestation. Vous utiliserez pour ce faire la fiche au verso de cette feuille. Elle se divise en cinq catégories : posture, gestes, mouvements, expression et contact visuel. Chaque catégorie se compose de deux séries de caractéristiques opposées, séparées par une échelle de 1 à 5.

Pendant la présentation de votre partenaire, vous devrez évaluer chaque aspect répertorié et attribuer une note entre un et cinq (un étant la plus mauvaise et cinq la meilleure). Inscrivez dans la colonne de droite vos commentaires et suggestions.

N'oubliez pas que vous êtes en train de évaluer quelqu'un. Soyez donc aussi objectif que possible. Vos notes ne visent pas à « coter » votre partenaire, mais à lui permettre de mieux connaître les points forts et faibles de son langage corporel. Veillez à lui faire des recommandations utiles et motivantes dans les domaines où il a besoin de faire des progrès.

Nous vous invitons aussi à discuter de votre évaluation avec lui au moment où vous lui rendrez la fiche.

POSTURE

Crispée/anxieuse	1	2	3	4	5
Instable	1	2	3	4	5
Inconfortable	1	2	3	4	5
Avachie	1	2	3	4	5
Raide	1	2	3	4	5

GESTES

Artificiels/forcés	1	2	3	4	5
Incohérents	1	2	3	4	5
Mous	1	2	3	4	5
Furtifs	1	2	3	4	5
Vagues	1	2	3	4	5
Contredisent les arguments	1	2	3	4	5

MOUVEMENTS

Ternes/sans vie	1	2	3	4	5
Maladroits	1	2	3	4	5
Incohérents	1	2	3	4	5
Nuisent à la concentration	1	2	3	4	5

EXPRESSIONS

Impassible	1	2	3	4	5
Hostile	1	2	3	4	5
Fausse	1	2	3	4	5
Incongrue	1	2	3	4	5

CONTACT VISUEL

Forcé/artificiel	1	2	3	4	5
Mécanique	1	2	3	4	5
Ne crée pas de rapport	1	2	3	4	5

POSTURE

Sereine
Solide
Confortable
Droite
Détendue

GESTES

Naturel/spontanés
Justifiés
Vifs
Amplés
Précis
Étrayent les arguments

MOUVEMENTS

Souples/Animés
Gracieux
Justifiés
Favorisent la concentration

EXPRESSIONS

Amicale
Animée
Naturelle/franche
Appropriée

CONTACT VISUEL

Naturel/léger
Non prévisible
Crée un rapport

Formation courte (FC)

Oser parler en public

L'habileté de la prise de parole en public est aujourd'hui devenue une compétence transversale indispensable pour quiconque souhaite s'affirmer, informer, négocier ou convaincre. Que ce soit avec un collègue, un responsable ou avec son entourage, communiquer n'est pas toujours aisé et cette formation va vous aider à mieux vous exprimer.

[→ execed.unil.ch/parler-en-public](https://execed.unil.ch/parler-en-public)

Une question?

Executive Education HEC Lausanne
 UNIL, 1015 Lausanne, Suisse
 +41 21 692 60 60
 hec.execed@unil.ch

