



# BRIS DE GLACE

PROJET DE NIVEAU 1





# TABLE DES MATIÈRES

- 2 Introduction
- 3 Votre tâche
- 4 Évaluez vos compétences
- 5 Aptitudes
- 6 Vous et vos objectifs
- 7 Préparez et présentez un discours
- 10 Après votre discours
- 11 Révissez et appliquez
- 12 Effectuez votre tâche
- 13 Ressources

**TOASTMASTERS INTERNATIONAL**

[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)

© 2016 Toastmasters International. Tous droits réservés.  
Toastmasters International, le logo Toastmasters International et toutes les autres  
marques commerciales et droits d'auteur sont la propriété exclusive de  
Toastmasters International et ne peuvent être utilisés qu'avec son autorisation.

# INTRODUCTION



Peut-être vous est-il déjà arrivé de participer à des activités bris de glace au cours d'un événement. Il s'agit d'activités destinées à aider les participants à se détendre et à apprendre à se connaître. Les activités bris de glace bien conçues et bien exécutées suscitent l'attention des participants et les encouragent à s'investir pour que l'événement soit une réussite.

## LE DÉBUT

Ce projet marque le début de votre parcours Toastmasters. Il représente une occasion de vous présenter au groupe et de lui exposer un sujet qui vous concerne personnellement.

## L'ESSENCE

L'essence de ce projet est votre présentation incluse dans un discours de 4 à 6 minutes, le tout premier que tous les Toastmasters présentent dans leurs clubs.

Au cours du projet, vous apprendrez comment identifier les compétences que vous possédez déjà, comment vous appuyer sur ces compétences pour développer votre confiance en vous et identifier quels sont les domaines dans lesquels vous pouvez vous améliorer.

Vous apprendrez à distinguer les éléments de base de la structure d'un discours et à utiliser des techniques de répétition qui assurent un équilibre entre préparation et spontanéité.

## VOTRE TÂCHE



**Objectif :** l'objectif de ce projet est de vous présenter au club et d'apprendre la structure de base d'une prise de parole en public.

**Aperçu :** écrire et prononcer un discours sur tout sujet qui vous permet de vous présenter au club. Votre discours peut adopter une approche humoristique, informative ou tout autre style qui vous plaît.

Au cours de ce projet, vous verrez des icônes apparaître dans les marges à côté du texte. Ces icônes signalent des ressources supplémentaires disponibles en ligne.



**Vidéo :** connectez-vous au Base Camp pour visionner une vidéo qui accompagne ce projet.



**Activité interactive :** connectez-vous au Base Camp pour effectuer une activité interactive.



**Ressource :** connectez-vous au Base Camp pour consulter cette ressource en ligne.

**Pour tous les détails et les exigences de votre tâche, consultez la liste de contrôle du projet page 13.**



# ÉVALUEZ VOS COMPÉTENCES

Évaluez votre niveau actuel de compétence en notant chaque énoncé.



Sélectionnez le numéro approprié à vos compétences aujourd'hui :

5 EXEMPLAIRE	4 EXCELLE	3 ACCOMPLI	2 ÉMERGEANT	1 EN DÉVELOPPEMENT										
Avant-projet					Déclaration					Après-projet				
5	4	3	2	1	J'ai confiance en moi et je reste calme lorsque je parle devant un groupe.	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	Je comprends la structure d'un discours de base.	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	Je connais mes points forts en tant que communicateur et leader.	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	Je sais quels sont les domaines dans lesquels je dois améliorer mes compétences en communication (écouter, penser et parler) et en leadership.	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	J'ai des objectifs de communication et de leadership clairs.	5	4	3	2	1				
5	4	3	2	1	Je reconnais comment ce projet s'applique à ma vie en dehors de Toastmasters.	5	4	3	2	1				

# APTITUDES



**Voici une liste des aptitudes que vous apprendrez et mettez en pratique au cours de ce projet.**

- Identifier les éléments composant la structure d'un discours de base.
- Trouver un équilibre entre préparation et spontanéité lorsque vous présentez votre discours.
- Faire preuve de confiance en soi lorsque vous parlez devant un auditoire.
- Identifier vos compétences en communication et en leadership.
- Définir des objectifs de communication et de leadership.

# VOUS ET VOS OBJECTIFS



Le bris de glace représente votre première opportunité pour présenter aux autres membres un aspect de vous-même et de vos objectifs. Vous pouvez inclure les informations suivantes dans votre discours pour aider les membres de votre club à mieux vous connaître :

- La raison pour laquelle vous vous êtes inscrit à Toastmasters (si une personne ou un événement a joué un rôle dans votre décision, racontez-le)
- Vos objectifs de communication et de leadership.



Quand vous avez effectué l'évaluation Pathways, nous vous avons demandé d'identifier vos objectifs de base pour la prise en parole en public et vos objectifs de leadership : la raison pour laquelle vous êtes venu à Toastmasters et les gains que vous espériez en retirer. Il peut être utile de repenser à cette expérience et de parler de certains de ces objectifs dans votre discours « Bris de glace ».

Vous pouvez aussi utiliser cette fiche de planification du discours bris de glace page 17 pour vous aider à mettre en ordre et développer vos réflexions. Un plan clair et complet vous aidera à élaborer votre discours et à communiquer à votre auditoire vos objectifs en termes de communication et de leadership dans le temps imparti.

## STRUCTUREZ VOTRE DISCOURS

Votre discours bris de glace est une histoire à propos de vous. Les quatre éléments d'une histoire réussie sont :

- **Un sujet intéressant**
- **Introduction**
- **Corps**
- **Conclusion**

Donnez à votre discours une introduction, un corps et une conclusion pour communiquer correctement votre objectif global.

Commencez par vous présenter. Dans le corps de votre discours, communiquez les informations que vous souhaiteriez que les autres membres connaissent sur vous. Concluez avec une anecdote amusante ou intéressante qui a trait à votre désir de devenir un meilleur orateur et un meilleur leader.

Si vous avez déjà prononcé un discours bris de glace, concentrez-vous sur vos objectifs pour votre parcours actuel.

# PRÉPAREZ ET PRÉSENTEZ UN DISCOURS

## RÉDIGEZ-LE

Rédigez votre discours, mémorisez l'introduction et la conclusion, puis répétez tout le reste jusqu'à ce que vous soyez à l'aise. Idéalement, cela vous permettra de donner une impression de naturel et de spontanéité.

## RAPPELEZ-VOUS VOTRE PLAN

Rédigez des fiches ou un plan sur une seule page avec quelques points de votre discours. Cela vous permettra de vous rappeler facilement les principaux points de votre discours et vous pourrez vous y référer lors de votre présentation à votre club. Le but est que vous vous rappeliez votre plan et que vous ne lisiez pas votre discours mot à mot.

## ÉTABLISSEZ UN LIEN AVEC VOTRE AUDITOIRE

Pour prendre correctement la parole en public, vous devez lever les yeux de votre feuille et établir un lien avec votre auditoire. Votre présence et le lien que vous établissez avec les membres de l'auditoire augmentent la chance que votre message ait un impact.

## TECHNIQUES POUR S'ENTRAÎNER

Avant de présenter votre discours bris de glace, prenez le temps de vous entraîner. Il existe de nombreuses manières de s'entraîner. Voici quelques exemples. Choisissez une technique qui vous convient ou inventez la vôtre.

### Répétez avec des amis ou des membres de votre famille

Répétez votre discours devant des amis ou des membres de votre famille pour qu'ils vous fassent part de leurs commentaires. Écoutez les commentaires constructifs et appliquez les conseils constructifs qui sont susceptibles de vous convenir.

### Enregistrez-vous

Filmez-vous en train de présenter le discours et regardez le film. Ne soyez pas trop durs avec vous-même. Concentrez-vous sur les réponses constructives.

### Utilisez un miroir

Entraînez-vous devant un miroir. L'impression est immédiate et vous pouvez faire des changements au fur et à mesure.

### Entraînez-vous à prononcer des parties du discours

Divisez votre discours en plusieurs parties. D'abord, entraînez-vous à prononcer votre introduction. Puis, passez au corps de votre discours, qui inclura les principaux points que vous voulez aborder. Enfin, entraînez-vous à prononcer votre conclusion. Lorsque vous êtes à l'aise avec toutes les parties, regroupez-les.

### Chronométrez-vous

Pendant que vous vous entraînez, rappelez-vous que votre discours bris de glace dure 4 à 6 minutes. Chronométrez-vous. Si votre discours risque de dépasser le temps imparti, vérifiez que tous vos thèmes sont pertinents et traitent du sujet. Si votre discours est trop court, réexaminez le contenu et développez les thèmes qui ne sont pas assez représentés.

## DÉTENDEZ-VOUS, RESPIREZ PROFONDÉMENT ET FAITES-VOUS PLAISIR

Soyez attentif à votre rythme dès le début de votre discours. Si la nervosité ou la peur vous fait perdre vos moyens, arrêtez-vous, respirez profondément et détendez-vous. Les autres Toastmasters souhaitent que vous réussissiez et que votre parcours débute sur une note positive.

### Chronométrage

Lorsque vous présentez votre discours devant le club, le chronométreur utilisera un appareil ou des fiches pour vous indiquer pendant que vous parlez combien de temps il vous reste sur le temps imparti.

### Rythme

Vous vous rendrez bientôt compte si vous parlez rapidement ou lentement devant un auditoire et si vous pouvez gérer votre temps en fonction de cela.

### Organisation

Que vous finissiez votre discours trop tôt, dans les temps ou en dépassant le temps imparti, mettez à profit cet entraînement pour mieux comprendre comment organiser et gérer la durée de votre discours.

### Révision

Si la durée de votre discours représente un problème (que vous ayez pris trop ou pas assez de temps par rapport au temps imparti), examinez-en les raisons et essayez de savoir pourquoi cela a été le cas.

### Analyse détaillée

Après votre discours, prenez le temps de noter si vous êtes devenu nerveux et que vous avez perdu le rythme, si vous avez répété une partie ou si vous avez dû vous interrompre à cause d'un fou rire. Tout ceci fait partie du processus d'apprentissage.

## MAÎTRISEZ VOTRE ANXIÉTÉ

La peur et l'anxiété sont fréquents chez les orateurs qui débutent. Si c'est ce que vous ressentez, réexaminez vos objectifs et concentrez-vous sur les raisons qui vous ont amené à vous inscrire à Toastmasters. Rappelez-vous que les réunions au sein de votre club représentent un environnement sûr, bienveillant et qui est destiné à développer vos compétences en communication et en leadership. Lors des réunions, nous vous encourageons à essayer de nouvelles choses, à tirer des leçons des évaluations que vous recevez et à célébrer vos réussites.

## APRÈS VOTRE DISCOURS



L'évaluateur vous fera part de ses commentaires avant la fin de la réunion du club. L'évaluateur vous donne une évaluation verbale devant le club et vous fournit des commentaires écrits de la manière que vous avez décidé.

Écoutez votre évaluateur, soyez courtois et ouvert aux commentaires. Remerciez votre évaluateur et prenez en compte tous les commentaires lorsque vous préparez votre prochain projet et votre prochain discours. Il est d'usage dans certains clubs que les autres membres fournissent une évaluation écrite à l'orateur. Il est utile de conserver ces évaluations écrites pour vous y référer à l'avenir. Après la réunion, posez des questions à votre évaluateur pour clarifier tout élément que vous n'avez pas compris. Parlez à votre mentor pour obtenir des commentaires supplémentaires que vous pourrez utiliser dans des discours futurs.



Vous pouvez lire le passage sur le processus d'évaluation dans *The Navigator (Le Navigateur)* (Article FR8722), mais il est utile d'examiner certains éléments soulignés dans cette partie.

### ÉVALUEZ-VOUS

Une fois votre discours achevé, prenez le temps de réfléchir à votre performance. Quels que soient vos sentiments (soulagement, excitation, nervosité, des émotions mêlées) soyez fier de vous. Vous avez pris un risque et vous êtes remis en question. Il peut être utile de rencontrer votre évaluateur pour discuter des commentaires qu'il peut avoir ou lui poser des questions.

## RÉVISEZ ET APPLIQUEZ



Avant d'effectuer cette tâche, prenez le temps de lire les questions que vous voyez ici. Si vous ne pouvez pas y répondre facilement, revoyez le projet.

- Quelles sont les stratégies que vous pouvez utiliser pour trouver un équilibre entre préparation et spontanéité lorsque vous présentez votre discours ?
- Faites la liste de vos compétences les plus solides en communication et en leadership.
- Quelles compétences en communication et en leadership souhaitez-vous développer ?
- Faites la liste de vos objectifs immédiats pour la communication et le leadership.
- Quels sont les éléments de la structure d'un discours de base ?

## EFFECTUEZ VOTRE TÂCHE



Maintenant que vous avez pris connaissance du projet, planifiez et préparez votre discours ou votre rapport.

**Révissez :** revenez à la page 3 pour réviser votre tâche.



**Organisez :** utilisez la liste de contrôle du projet en page 13 pour consulter les étapes et ajouter les vôtres. Ceci va vous aider à organiser et préparer votre tâche.

**Planifiez :** planifiez votre discours avec le vice-président à l'éducation.



**Préparez :** préparez-vous pour votre évaluation. Consultez les ressources pour l'évaluation de la page 14 à 16 et communiquez les ressources à votre évaluateur avant votre discours. Pensez à communiquer vos ressources pour l'évaluation en ligne.

# LISTE DE CONTRÔLE DU PROJET

## Bris de glace

**Objectif :** l'objectif de ce projet est de vous présenter au club et d'apprendre la structure de base d'une prise de parole en public.

**Aperçu :** écrire et prononcer un discours sur tout sujet qui vous permet de vous présenter au club. Votre discours peut adopter une approche humoristique, informative ou tout autre style qui vous plaît.

### Ce projet comprend :

- Un discours de 4 à 6 minutes

Vous trouverez ci-dessous les tâches que vous devez accomplir pour ce projet. Rappelez-vous que ce projet vous est propre. Vous pouvez modifier la liste ci-dessous pour y inclure toute autre tâche qui est nécessaire pour votre projet.

Planifiez votre discours avec le vice-président à l'éducation.

---

---

Rédigez votre discours.

---

---

Répétez votre discours.

---

---

Une fois que vous avez effectué tous les composants de votre tâche, y compris votre discours, revenez page 4 pour évaluer vos compétences dans la section Après-projet.

---

---

# FICHE D'ÉVALUATION

Bris de glace

Nom du membre \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Évaluateur \_\_\_\_\_ Longueur du discours : de 4 à 6 minutes

**Titre du discours**

## Présentation de l'objectif

L'objectif de ce projet est que le membre se présente au club et qu'il apprenne la structure de base d'une prise de parole en public.

## Remarques destinées à l'évaluateur

Ce membre effectue son premier discours dans le cadre de Toastmasters. Le but de l'évaluation est de lui donner une évaluation efficace de son discours et de son style de présentation. Le « Bris de glace » étant le premier projet qu'un membre effectue, il peut être bénéfique de ne choisir que la section des remarques et pas la notation numérique.

## Commentaires généraux

Vous avez excellé à :

Vous pouvez vous améliorer concernant :

Pour progresser :

Pour l'évaluateur : En plus de votre évaluation verbale, veuillez remplir cette fiche.

5	4	3	2	1
EXEMPLAIRE	EXCELLE	ACCOMPLI	ÉMERGEANT	EN DÉVELOPPEMENT

<p><b>Clarté :</b> son expression orale est claire et facilement compréhensible</p> <p>5      4      3      2      1</p>	Commentaire :
<p><b>Variété vocale :</b> utilise sa vitesse d'élocution, le ton et le volume de sa voix comme outils</p> <p>5      4      3      2      1</p>	Commentaire :
<p><b>Contact visuel :</b> utilise efficacement le contact visuel pour engager son auditoire</p> <p>5      4      3      2      1</p>	Commentaire :
<p><b>Gestuelle :</b> utilise une gestuelle efficace</p> <p>5      4      3      2      1</p>	Commentaire :
<p><b>Conscience de l'auditoire :</b> fait preuve de sa conscience du degré d'engagement et des besoins de son auditoire</p> <p>5      4      3      2      1</p>	Commentaire :
<p><b>Niveau d'aisance :</b> semble à l'aise face à son auditoire</p> <p>5      4      3      2      1</p>	Commentaire :
<p><b>Intérêt :</b> engage son auditoire avec des contenus intéressants et bien construits</p> <p>5      4      3      2      1</p>	Commentaire :

# CRITÈRES D'ÉVALUATION

## Bris de glace

Cette liste de critères indique les objectifs et les attentes spécifiques de ce discours. Veuillez consulter chaque niveau pour vous permettre d'effectuer l'évaluation.

### Clarté

- 5 – Est un orateur exemplaire qui est toujours bien compris
- 4 – Excelle dans sa communication orale
- 3 – Son expression orale est claire et facilement compréhensible
- 2 – Son expression orale est relativement confuse ou difficile à comprendre
- 1 – Son expression orale n'est pas claire ou n'est pas facilement compréhensible

### Variété vocale

- 5 – Utilise à la perfection les outils que sont sa vitesse d'élocution, le ton et le volume de sa voix
- 4 – Excelle dans l'utilisation de sa vitesse d'élocution, du ton et du volume de sa voix comme outils
- 3 – Utilise sa vitesse d'élocution, le ton et le volume de sa voix comme outils
- 2 – Son utilisation de sa vitesse d'élocution, du ton et du volume de sa voix doit être améliorée
- 1 – Utilisation inefficace de sa vitesse d'élocution, du ton et du volume de sa voix

### Contact visuel

- 5 – Utilise le contact visuel pour communiquer son émotion et susciter une réaction
- 4 – Utilise le contact visuel pour évaluer la réaction et la réponse de son auditoire
- 3 – Utilise efficacement le contact visuel pour engager son auditoire
- 2 – Le contact visuel avec son auditoire doit être amélioré
- 1 – Entretient peu ou aucun contact visuel avec son auditoire

### Gestuelle

- 5 – Intègre pleinement sa gestuelle au contenu pour présenter un discours exemplaire
- 4 – Utilise sa gestuelle comme outil pour souligner son discours

- 3 – Utilise une gestuelle efficace

- 2 – Utilise une gestuelle quelque peu distrayante ou limitée

- 1 – Utilise une gestuelle très distrayante ou aucune gestuelle

### Conscience de l'auditoire

- 5 – Engage son auditoire complètement et devance ses besoins

- 4 – Est pleinement conscient de l'engagement/des besoins de l'auditoire et y répond efficacement

- 3 – Fait preuve de sa conscience du degré d'engagement et des besoins de son auditoire

- 2 – L'engagement de l'auditoire ou la conscience que l'orateur a de son auditoire doivent être améliorés

- 1 – Fait peu ou aucun effort pour susciter l'intérêt de l'auditoire ou répondre à ses besoins

### Niveau d'aisance

- 5 – Semble absolument sûr de lui face à son auditoire

- 4 – Semble entièrement à l'aise face à l'auditoire

- 3 – Semble à l'aise face à son auditoire

- 2 – Ne semble pas à l'aise face à son auditoire

- 1 – Semble très mal à l'aise face à son auditoire

### Intérêt

- 5 – Engage pleinement son auditoire avec des contenus exemplaires et bien construits

- 4 – Engage son auditoire avec un contenu passionnant et bien construit

- 3 – Engage son auditoire avec des contenus intéressants et bien construits

- 2 – Le contenu est intéressant, mais pas bien construit ou il est bien construit mais pas intéressant

- 1 – Le contenu n'est ni intéressant, ni bien construit

# FICHE DE PLANIFICATION DE DISCOURS

## Bris de glace

Utilisez ce plan pour vous aider à structurer les informations que vous voulez inclure dans votre discours.

**Titre du discours**

### À propos de vous/Les points principaux

Notez deux à quatre informations vous concernant et que vous souhaiteriez communiquer aux autres membres du club.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

### Les raisons pour lesquelles vous avez adhéré à Toastmasters (facultatif)

Si cela est important pour votre discours, vous pouvez indiquer à votre auditoire la ou les raison(s) qui vous a (ont) conduit à adhérer à Toastmasters.

---

---

---

---

### Objectifs (facultatif)

Y a-t-il des objectifs que vous souhaiteriez atteindre au sein de Toastmasters ? Si c'est le cas, indiquez-les ici.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

## Introduction

### A. Salutations

Vous pouvez remercier l'animateur ou la personne qui vous a présenté et saluer les autres membres et les invités.

---

---

---

### B. Susciter l'intérêt de l'auditoire

Commencez par présenter une information personnelle qui suscitera l'intérêt et captera l'attention de votre auditoire.

---

---

---

### C. Présentez-vous

Après vous être présenté, faites une brève introduction. Vous pouvez mentionner la raison pour laquelle vous vous êtes inscrit à Toastmasters.

---

---

---

### D. Transition

Rédigez une courte formule qui vous permettra de passer naturellement de votre introduction au sujet dont vous allez parler ensuite.

---

---

---

## Corps

### A. Point principal 1

Utilisez certains éléments de la partie À propos de vous/Points principaux de la page 1.

---

---

---

#### Transition

Il s'agit d'une ou deux phrases qui font le lien entre le point principal 1 et le point principal 2.

---

---

---

### B. Point principal 2

---

---

---

#### Transition

---

---

---

C. Point principal 3

---

---

---

**Transition**

Indiquez que la conclusion du discours est proche.

---

---

---

**Conclusion**

D. Énumérez à nouveau les principaux points de votre discours

---

---

---

E. Concluez sur une note forte

---

---

---



[www.toastmasters.org](http://www.toastmasters.org)