

# Maîtriser la prise de parole en situation difficile

## Pourquoi cette formation ?

La prise de parole en assemblée délibérante, en public ou en débat contradictoire est un pilier du mandat d'élu·e local·e. Or une communication orale efficace ne s'improvise pas, surtout dans des contextes tendus ou face à des interlocuteur·trices exigeant·es. Cette formation vise à outiller les participant·es pour gérer leur stress et transformer la tension en opportunité de conviction. Elle leur permettra de structurer leurs arguments pour défendre leurs idées avec clarté et impact ; mais aussi adapter leur communication selon le public (collègues élu·es, citoyen·nes, médias) ou maîtriser leur langage corporel pour renforcer leur crédibilité.

## Objectifs opérationnels

- Acquérir une méthode, des outils pour préparer et améliorer ses interventions argumentées lors d'échanges difficiles avec d'autres élu·es, des citoyen·nes, dans les médias.
- Présenter et défendre clairement ses idées pour faire passer les messages essentiels en maîtrisant son attitude corporelle.
- Savoir s'exprimer en mesurant l'impact de son intervention orale tant du point de vue du langage non-verbal que du choix des mots et des arguments.

## Contenu

### **Matinée : Les fondamentaux de la prise de parole en contexte difficile**

**Introduction :** Enjeux et spécificités de la communication pour les élu·es locaux.

#### **1 - Les 3 piliers de la conviction**

Structurer son argumentation

Porter attention à l'image que l'on renvoie en tant qu'orateur·ice

Mobiliser les émotions pour convaincre

#### **2 - S'exprimer face aux médias : répondre aux objections et aux "questions pièges"**

Mise en pratique : discours et simulations d'interview - retours individuels

### **Après-midi : les enjeux du débat contradictoire**





## Programme de formation

**15 novembre 2025**  
de 09h30 à 17h30  
Accueil 9h15

**Paris XIe**  
Cédis  
10 rue Chevreul  
Métro Nation

### 1 - Apports théoriques :

Gérer son stress en situation de débat contradictoire

Contre-argumenter avec efficacité

### 2 - Mise en pratique : débats contradictoires - retours individuels

### 3 - Clôture : synthèse des bonnes pratiques et remise d'une fiche mémo personnalisée.

## Méthode pédagogique et pré-requis

Formation tous niveaux, qui nécessite pas de pré-requis.

Alternance d'apports théoriques et de cas pratiques, d'illustrations et d'échanges afin d'identifier les bonnes pratiques.

Les stagiaires seront évalués par questionnaire, en début et fin de formation, afin de mesurer l'acquisition des savoirs.

## Intervenante

**Raphaëlle Martin** - consultante et formatrice en média-training (10 ans d'expérience en formation d'élus et de porte-parole, interventions régulières pour des collectivités et institutions publiques).

## Public cible

Elus et collaborateurs d'élus, agents de la fonction publique, acteurs travaillant avec les collectivités locales (structures privées, associatives...).

Les règles juridiques de communication en période électorale, et la période de réserve électorale ne permettent pas aux élus engagés dans la campagne électorale de bénéficier de cette formation via leurs droits à la formation d'élus.

Pour les personnes en situation de handicap: contacter **le référent** Cédis.

