

# INTRODUCTION

Au quotidien, les occasions de prendre la parole sont aussi nombreuses que diverses. Nous parlons à nos proches, à nos amis, à nos collègues et collaborateurs, à nos voisins, aux commerçants, parfois à des inconnus lors d'une rencontre fortuite, dans la rue ou ailleurs. Ainsi, tout nous amène à échanger avec les autres : livrer un compliment, accepter ou décliner une invitation, donner son opinion, animer ou participer à une réunion, argumenter, enseigner, et tant d'autres occasions...

Certes ! les objectifs et les enjeux diffèrent très sensiblement d'une situation à l'autre, néanmoins, un tronc commun de paramètres préside à toute intervention orale ; en effet, prendre la parole, dans quelque circonstance que ce soit, suppose d'inscrire sa pensée et sa présence — physique, vocale, émotionnelle — dans un espace et un temps partagés, même brièvement. Nous pourrions dire qu'il s'agit d'occuper sa place parmi les autres, en un lieu particulier, à cet instant précis. Et ça n'est pas anodin, j'en conviens !

Quelle que soit la situation dans laquelle se déroule l'échange, s'exprimer oralement avec aisance et juste assurance est un atout majeur dans notre vie relationnelle, privée et professionnelle. Cependant, combien d'entre nous redoutent cet exercice incontournable de notre vie en société ?... Combien ? Je l'ignore mais nous sommes nombreux... j'en suis certaine !

## PRISE DE PAROLE : JOUE-LA COMME AU THÉÂTRE

Le manque de confiance en soi semble donc être le premier responsable de cette peur si répandue. Mais rassurons-nous ! Chacune, chacun de nous peut apprendre à surmonter son appréhension et découvrir le plaisir d'oser prendre la parole.

Parfois, nous sommes impressionnés par le talent d'un orateur, sa facilité à s'exprimer, à captiver l'auditoire. En effet, comment ne pas être admiratifs face à une telle présence, à une telle éloquence ? Quiconque généralement peu enclin à s'exprimer oralement peut penser : « *Il a de la chance, il est vraiment doué ! Moi qui n'ose même pas dire un mot en réunion !* ». Mais la qualité de l'intervention n'a probablement rien à voir avec le facteur chance ; gardons plutôt à l'esprit que derrière cette aisance remarquable se cache l'incontournable entraînement de l'orateur car, nous pouvons en être sûrs, il n'existe aucune recette miracle ! Pour devenir une bonne oratrice, toute personne, aussi naturellement douée soit-elle dans ce domaine, s'est entraînée, tout comme l'a fait le comédien.

Sur scène, le comédien ne *travaille* pas, il *joue* ! Et s'il joue, c'est parce qu'il a appris à utiliser sa voix, son corps, à partager un temps et un espace avec ses partenaires. Grâce à l'improvisation notamment, il a développé l'écoute, le sens de la repartie, l'adaptation à l'inattendu ; il a enrichi sa relation à l'autre, appris à canaliser ses émotions, autant de qualités et de compétences enviables !

Mais inutile d'être envieux ! Nous sommes ensemble, ici, pour nous approprier certaines de ces techniques et découvrir qu'en les associant aux bases théoriques de la communication interpersonnelle, nous avons à notre disposition de précieux outils pour atteindre le but qui nous amène : s'exprimer en public avec aisance et assurance.

La peur de prendre la parole est donc une émotion partagée par la plupart d'entre nous, c'est ainsi !

Mais, bonne nouvelle ! ... La confiance en soi nous aide à distancer cette crainte. Alors, une première question s'impose...

### **Comment faire naître et développer la confiance en soi ?**

- En faisant le point sur nos ressources et nos voies de progression.
- En repérant nos pensées autodépréciatives pour les transformer en pensées valorisantes.
- En saisissant toute occasion de prendre la parole.
- En notant chacune de nos progressions.

### **Nous pouvons alors...**

- Assumer nos idées.
- Les mettre en mots.
- Les exprimer avec clarté, aisance et assurance.
- Nous adapter à l'inattendu et apprivoiser le stress.
- Découvrir le plaisir de communiquer avec les autres.

Dans cet objectif, vous trouverez au cœur de ce livre de nombreux exercices qui vous permettront **d'ancrer** tout naturellement et durablement **la confiance en soi**, et par extension de ressentir la parfaite indissociabilité du mental et du corps. Toutes les propositions d'entraînement que vous découvrirez au fil des pages sont des éléments à faire vôtres afin qu'ils renforcent et mettent en lumière vos propres ressources, uniques. En fonction de vos *desiderata*, de vos besoins, vous pourrez piocher, revenir, insister sur tel ou tel point selon ce que vous observez, sentez, constatez lors de vos mises en application.

Un carnet de bord et des grilles d'autoévaluation vous permettront de mesurer vos progrès, vos évolutions. À ce propos, accordez-vous le temps nécessaire à l'intégration des différentes techniques en fuyant l'idée actuelle, et plus ou moins généralisée, qui nous ferait croire que le *nec plus ultra* est d'aller toujours plus vite, de privilégier l'immédiateté. La précipitation nuit à l'ancrage de tout apprentissage.

### **Oratrice ou comédienne ? Orateur ou comédien ?**

Au théâtre, le comédien incarne un personnage en respectant le texte de l'auteur, la mise en scène et la durée précise dans laquelle s'inscrit la pièce ; il s'y conforme, quelles que soient les réactions des spectateurs. Nous ferons donc la distinction entre le *comédien* et vous, *l'oratrice*, *l'orateur*, intervenant à partir de vos propres mots, réflexions, connaissances, émotions, sentiments, et devant rester à l'écoute d'éventuelles réactions de l'auditoire afin d'apporter, si nécessaire, quelques adaptations dans l'intérêt commun et toujours en gardant à l'esprit vos objectifs et la finalité de votre intervention.

Lorsque vous prenez la parole, vous sollicitez trois niveaux de compétence indissociables. En effet...

### **Vous êtes Auteur/ Metteur en scène/Acteur**

Peut-être pensez-vous ne pas posséder toutes ces aptitudes ! Et pourtant, lorsque vous parlez...

### **Vous êtes Auteur**

Vous développez vos idées, vos réflexions, votre pensée, vos arguments à travers vos propres mots. Puis tel l'artisan, vous échafaudez la structure sur laquelle vos tournures de phrases, vos traits d'humour, vos métaphores, exemples et anecdotes viendront se greffer. Ainsi, vous concevez le niveau verbal de votre future présentation qui devra intégrer les qualités incontournables : connaissance du sujet, clarté, précision, concision. Vous le voyez, c'est un fait : vous êtes auteur du contenu de votre prise de parole !

### **Vous êtes Metteur en scène**

Indispensable et précieux allié de vos deux autres facettes — *Auteur* et *Acteur* —, vous intervenez — comme *joue* le comédien dans un décor particulier — en prenant en compte les éléments contextuels, matériels et humains de votre intervention, parmi lesquels les spécificités du lieu : espace extérieur ; amphithéâtre ; salle... ; peut-être serez-vous sur une estrade, sur une

scène ; assis à une table ou derrière un pupitre... ; vous déciderez de la disposition des tables, des sièges, ou bien vous vous adapterez à ce qui ne peut être changé... ; vous veillerez à avoir un micro ; vous penserez à la projection de slides... ; et bien sûr, vous prendrez principalement en compte les caractéristiques de vos interlocuteurs ou de votre auditoire pour décider de tout ce qui précède !

### **Vous êtes Acteur**

Vous voilà engagé dans une dynamique d'action, dans un lieu défini, à un moment précis. À travers votre présence corporelle, votre voix, vos gestes et postures, votre regard et votre sourire, votre prise de parole prend du relief, des couleurs, une tonalité et un tempo particulier, elle devient paysage. À ce niveau — corporel, vocal, émotionnel —, vous posez de la chair sur les mots. Vous personnifiez l'information par la forme que vous lui offrez ; forme toujours singulière puisque vous-même êtes unique !

Votre intervention, quels qu'en soient le thème et l'objectif, sera réussie dans la mesure où *l'Auteur/ Metteur en scène/Acteur/ — VOUS —* œuvreront de concert pour être authentiques, précis, clairs, concis, concrets, captivants.

Au cours de notre échange, nous développerons très précisément chacune de ces trois facettes, et justement, le moment est venu pour moi de vous présenter **Jeanne**, sportive de haut niveau, invitée au voyage que nous allons entreprendre dans un instant. Cette jeune personne a immédiatement accepté d'embarquer avec nous car elle doit intervenir en public d'ici peu et une foule de questions, associées à ses craintes, se bousculent dans sa tête... Nous la comprenons, n'est-ce pas ?

Pour l'accompagner, dès son point de départ — recherche du contenu — jusqu'à sa destination — présentation en public — et bien sûr, à chaque étape du voyage, Jeanne sera guidée par Amivox, une petite voix conseillère et amie dont nous suivrons attentivement les recommandations et suggestions, lesquelles, vous en doutez, seront également utiles pour Anaïs, Léa, An-