

FORMATION

“L’authenticité est la clé de beaucoup de choses”

Organisée par RS Management, la Formation à la prise de parole en public (PPP) est désormais disponible à La Réunion. Elle propose sur deux jours une initiation aux techniques théâtrales. La méthode, rodée, est savamment prodiguée par Frédéric Dumont, comédien professionnel. Pour en savoir plus, nous avons participé à ce stage dont le contenu attise la curiosité.

Premier jour

Nous sommes quatre volontaires à nous être inscrits pour suivre cette formation qui se déroule dans la salle d'un hôtel de l'ouest de l'île. (La formation est volontairement restreinte à un groupe à 6 personnes maximum afin d'assurer une meilleure cohésion et favoriser le "lâcher prise").

Frédéric Dumont, comédien de formation, est là pour nous accueillir. C'est lui qui a la mission de faire de nous des pros de la prise de parole en public ou presque. Après une brève explication du programme qui nous attend, le formateur instaure le tutoiement pour tous. Une manière de dépasser un peu les barrières qui nous séparent, et de favoriser un dialogue de proximité. Chacun est ensuite invité à se présenter. Un chef d'entreprise, une directrice d'un établissement

public en charge de l'emploi, une psychologue, un journaliste. Quatre stagiaires issus de divers horizons. Frédéric (Nous nous appelons à présent chacun par notre prénom) expose alors les grandes lignes de la communication, l'émetteur, le récepteur, et l'importance de la communication non-verbale avec le corps, qui représente 93 % du message véhiculé. Qui a dit que l'habit ne faisait pas le moine ? L'accent a également été mis sur le travail du souffle, de la respiration, du regard pour mobiliser l'attention et de la posture.

Bien calé sur nos deux pieds, le but est de dégager la colonne d'air et de faire résonner sa voix sans se forcer ni se fatiguer. Pas le temps de prendre des notes - ça tombe



bien, ce n'est pas le but - la mise en pratique est immédiate. Les chaises sont poussées, nous nous plaçons en rond et enchaînons différents exercices, afin d'être plus à l'aise en étant nous-même.

“L’authenticité est la clé de beaucoup de choses”, souligne le comédien. Nous dressons par la suite une liste de toutes les choses qui nous empêchent justement d'être nous-même : manque de confiance, peur du regard de l'autre, de faire des erreurs, difficulté à capter l'attention de son auditoire, trac... L'occasion de se rendre compte que loin d'être un cas isolé, ce que nous ressentons au quotidien est partagé par beaucoup de personnes.

Nous devons ensuite raconter une histoire vraie et l'autre fausse, afin de mettre à l'épreuve notre talent de comédien amateur mais aussi pour exercer notre élocution. Nous sommes ensuite filmés afin de voir si nous sommes capables de mettre en pratique ce que nous avons appris... Fin de la première journée, qui est passée très vite.

Deuxième jour

Les résultats de la première journée, destinée à former un groupe uni se font sentir. La matinée commence par des exercices favorisant la prise de conscience de son corps, ainsi que des étirements. Nous travaillons également l'articulation et le débit oral, en lisant différentes phrases, un stylo dans la bouche, pour améliorer la diction.

Le reste de la journée se déroule

toujours dans la bonne humeur, et laisse la part belle à la parole improvisée. Par binôme, nous prenons connaissance d'un texte que nous devons interpréter dans

une petite pièce de comédie. La concentration est de mise, il faut réfléchir aux points d'ancrages, à ce que l'on va dire, aux déplacements, au rythme de voix... Ce qui n'empêche pas les fous rires ! Puis Frédéric nous offre la possibilité de mettre en scène des situations professionnelles afin d'explorer ce que nous avons appris dans des situations du quotidien. La journée s'achève aussi vite que la première, l'heure est au bilan. La satisfaction se lisant sur chacun de nos visages ne laisse planer aucun doute : nous avons été emballés en regrettant tout simplement que la formation ne se déroule pas sur trois jours. En conclusion la formation est une expérience très enrichissante, tant sur le plan personnel que professionnel, tout en ayant eu la possibilité de rencontrer des personnalités uniques et attachantes.

M. Yessouf

Témoignages



Marie-Yolaine Rivière

“Quand je suis arrivée, j'étais très surprise lorsque Frédéric nous a dit que nous n'allions pas prendre de notes et pousser les chaises. Au bout de la deuxième journée j'ai eu confirmation qu'il ne s'agissait pas d'un stage conventionnel. C'est ma première participation à un stage aussi enrichissant. J'ai un peu plus d'estime de moi-même maintenant, il faut mettre en pratique ce que j'ai appris”.



Marie-Françoise Buzenot

“Le petit groupe était intéressant. De cette formation interentreprises, j'ai retenu que le charisme se travaille par la voix, l'intonation, la posture. La technique théâtrale permet de nous en faire prendre conscience. Je vais faire de mon mieux pour travailler ces techniques. Ces deux journées m'ont donné envie de faire du théâtre, qui est un espace idéal pour lâcher prise”.



Maximin Hoarau

“J'ai réussi à avoir plus confiance en moi et développer un état d'esprit plus tranquille. Je trouve que c'est une méthode de travail idéale. Ce n'est pas de l'écrit, mais des mises en situations réelles. Avec ce stage, j'ai pu apprécier le contact avec les autres. Je ne m'attendais pas, en si peu de temps, à mieux m'exprimer. J'ai aussi progressé à travers la manière de penser des autres”.



Frédéric Dumont

“Je suis formateur dans plusieurs organismes de formation dont RS Management, depuis ma rencontre avec son gérant Roger Sasportas. En apprenant à respirer et à gérer le stress, le travail théâtral peut être employé dans beaucoup de domaines. C'est la raison pour laquelle je travaille également sur du théâtre thérapeutique auprès de publics sensibles comme les enfants, ou avec des jeunes chômeurs”.

RS Management

Créé en 1989, l'organisme de formation RS Management a choisi une pédagogie novatrice et percutante : l'approche théâtrale. Toutes ses formations, animées par des comédiens formateurs se déroulaient jusqu'à présent exclusivement dans de véritables théâtres à Paris ou en Province. Désormais, la formation “Prise de parole en public” est également proposée à La Réunion. Les techniques théâtrales permettent de révéler positivement les individus, tout en leur apportant des solutions précises et opérationnelles immédiatement. La mémorisation des techniques enseignées est renforcée car les stagiaires appliquent directement les méthodes lors des formations via des mises en situation et jeux de rôles.