Camille, comédienne formatrice (à gauche), nous montre l'exercice du stylo, ou comment améliorer son élocution.

J'ai appris à parler en réunion

Banc d'essai | Louise a 23 ans. Depuis quelques mois, elle est en stage à la rédaction de *Psychologies*. Pour elle, tout se passe bien, sauf en réunion, où elle se juge trop réservée face aux journalistes de l'équipe. « Et si tu testais un stage de prise de parole en public pour nous le raconter ? », lui avons-nous demandé. PAR LOUISE POTHIER | PHOTO MARC MELKI

Ce matin, je ne vais pas au journal, mais au théâtre. Pour la première fois, je vais travailler sur mon trac. Alors je l'ai, le trac. Pendant deux jours, je vais monter sur scène pour un stage de « prise de parole en public » (encadré p. 138). L'endroit est charmant, mais mon cœur bat la chamade. Quand j'arrive, six participants sont déjà là, recroquevillés sur leurs gobelets à café. L'appréhension me donne envie de faire marche arrière. Notre formatrice se présente. Camille est comédienne et anime des formations depuis une dizaine d'années. Elle a l'air drôle et décomplexée, elle me plaît. Les autres m'angoissent. Ils ont tous l'air très gêné. J'espère que mon propre malaise ne se lit pas autant sur mon visage. Chacun énonce ses motivations. Moi, je parle de mon problème de respiration, de mes étranglements de voix. Lorsque je suis tendue, ma voix se bloque. Du coup, en public, je préfère souvent me taire, pour ne pas être ridicule. En tout cas, je reste sceptique : peut-on vraiment résoudre des problèmes de confiance en soi en deux jours ?

J'AI PEUR, MA VOIX SE BLOQUE

J'évalue rapidement la salle : une grande scène et une centaine de places dans le public. Avant de commencer, nous devons être diagnostiqués, en duo. Je me retrouve avec Thierry, dont je ne connais rien. Dans une poignée de minutes, il va me falloir faire son portrait devant les autres

Je travaille ma présence sur scène. « Dans une prise de parole, il y a 80 % de non-verbal », m'a expliqué Camille.
Je suis parvenue à captiver mon public!
Un exercice à deux pour trouver son rythme.

stagiaires. Thierry a la trentaine et l'air sûr de lui. Il est trader. Une fois sur scène, je me sens jugée par tous et j'ai peur de me tromper en parlant de lui, de ne pas avoir compris. Ma voix se bloque. Je me rassure en adressant un sourire à notre formatrice. « On ne s'excuse pas sur scène », me dira-t-elle plus tard. Mon partenaire, sous son apparente sérénité, tremble et garde les mains derrière le dos pour masquer son malaise. J'ai l'impression qu'il ne parle que pour lui. D'ailleurs, je décroche. J'imagine que les autres ne l'écoutent pas davantage.

En observant les stagiaires passer, je me rends vite à l'évidence : un orateur mal à l'aise contamine son auditoire. Camille nous dresse alors un diagnostic général : nous avons peur d'être regardés, et nous ne supportons ni de rester immobile ni de marquer des silences pour que nos propos soient digérés. Elle nous explique qu'il est important de scruter le public, qu'il se sente impliqué : « Le public n'est pas hostile, il se sent bien lorsque l'orateur se sent bien. »

JE REGARDE ET JE RESPIRE

Le diagnostic posé, premier exercice pratique : il nous faudra dire quatre « j'aime… » suivis de quatre « je n'aime pas… ». Je tente de trouver quelque chose de spirituel, d'inattendu. Inutile, selon Camille : « Vous devez captiver sans être intéressant. » Je commence en souriant : « Je n'aime pas les endives braisées. » Aucune réaction. Je continue en regardant chacun d'eux : « Je n'aime pas le violet », dis-je, d'un ton hyperdramatique. Ils sont suspendus à mes lèvres et, en les observant, je suis persuadée que la plupart d'entre eux aiment le violet. Première leçon théorique : « Dans une prise de parole, il y a 80 % de non-verbal. Les gestes, l'attitude, les regards et l'intonation comptent plus que le contenu. »

La comédienne nous explique que l'origine du trac est chimique. Lorsque nous avons peur, le corps sécrète de l'adrénaline, qui nous rend plus performant. Si nous ne savons pas gérer cet afflux, l'effet est inverse. Le rythme cardiaque s'accélère, nous respirons plus vite, le néocortex (qui consomme beaucoup d'oxygène) étouffe. Or, c'est précisément le siège de la pensée et des raisonnements. Notre propos devient confus. Savoir que c'est un phénomène naturel me calme déjà. Notre formatrice nous le martèle : « Oxygénez votre néocortex, en respirant par le nez et en expirant par la bouche! » ▸

Autour de la parole, chacun doit identifier sa problématique.

▸ JE PRÉPARE MON COUP DE GUEULE

Nouvel atelier : sophrologie cette fois, pour nous relaxer. Je ferme les yeux et tente de relâcher mes muscles. Camille nous demande de nous souvenir d'un événement heureux et nous invite à le revisiter avec chacun de nos cinq sens. Je pense à mes retrouvailles avec mon frère, en Chine. Après l'exercice, mon corps est régénéré, ma respiration, canalisée. Je me sens invincible. Nous avons alors cinq minutes pour préparer « un coup de gueule ou un coup de cœur » à clamer devant les autres, le tout filmé. Je sens la poussée d'adrénaline. Mon cœur se met à battre plus vite. J'ai de nouveau le trac. Serai-je capable de me faire entendre, d'être cohérente ?

Sylvie, comptable, entre en scène en premier, très souriante, mais pas vraiment décidée. J'ai très peur pour elle. Elle nous parle des difficultés de l'adoption. Elle doit avoir 35 ans ; visiblement, le sujet la concerne directement. Très émue, elle se perd dans son discours. Elle ne respire pas, elle panique et s'emballe. J'ai hâte que son supplice prenne fin. C'est mon tour. J'ai décidé de parler des sans-papiers. Ce n'est pas par hasard. Je me dis que parler d'un sujet « intelligent » me protège, m'évite de passer pour une idiote. Malgré quelques confusions, j'ai l'impression d'avoir été écoutée. Les autres stagiaires hochaient la tête à mon discours. J'ai réussi à les impliquer, par mes regards et mes silences. Le matin même, je pensais que c'était impossible.

LE RIDICULE NE M'A PAS TUÉE

Le lendemain, la scène du théâtre n'est plus mon ennemie. Nous grimpons sur l'estrade pour nous chauffer la voix et le corps. « Quand je dis "1", vous faites le cheval ; quand je dis "2", vous faites la danseuse ; "3", la mamie de 90 ans », nous propose Camille. « 1. » Nous voilà tous trottant sur scène. « 2. » Je bloque. Impossible de faire la danseuse. J'observe les autres qui lèvent leurs bras en couronne et je me demande tout à coup pourquoi je suis là. Je me sens affreusement ridicule. Je trompe la gêne en rigolant bêtement et en cherchant le regard des autres, qui, eux, ne me voient pas. L'exercice ne semble poser de problème à personne. « Osez ! Ne vous observez pas ! Vous n'avez pas besoin d'avoir l'air intelligent ! » Peut-être a-t-elle raison, finalement. À force de vouloir prendre un air pénétrant, je me bloque. Je finis par me relaxer et au troisième essai du numéro « 2 », je mime un timide saut de chat. Je suis presque libérée de mes propres préjugés et, surtout, très fière. Le ridicule est décidément là où on le place.

J'AR-TI-CU-LE !

À l'oral, la prononciation est primordiale. En réunion, pour se faire entendre quand tout le monde parle, il est plutôt conseillé d'intervenir vite et bien, intelligiblement et en articulant. Pour nous entraîner, la formatrice nous distribue une vingtaine de phrases imprononçables. Je choisis « ce chat chauve caché sous ses six si chiches souches de sauge sèche ». Le défi : monter sur scène et la déclamer. Je me la répète cent fois avant de monter. Sur scène, Camille m'a préparé un traitement particulier. Pour m'aider à placer ma voix, elle se rend à l'autre bout du théâtre et me fait chanter en lui envoyant un ballon imaginaire. En ▸

lançant cette « balle », je projette mon corps, et ma voix se transforme, devient plus claire, plus forte. Je comprends que je la projetais en arrière, et non pas vers l'avant. Je n'en avais jamais pris conscience. L'expérience est concluante. Ma prononciation l'est moins. Je n'utilise pas mes zygomatiques. Pour m'en convaincre, notre formatrice me met un stylo dans la bouche et me fait répéter. Mes muscles se tendent et je prononce la phrase maudite avec succès.

JE SUIS FILMÉE!

« Et maintenant, nous allons visionner vos prestations d'hier! » Il nous faudra nous évaluer. Quand c'est mon tour, je ne vois d'abord que mon sourire figé, tendu. J'étais mal à l'aise, et c'est visible à l'écran. Camille me demande de citer mes points forts, puis mes axes d'amélioration, terme positif pour ne pas dire « points faibles ». Je me prête donc à l'exercice à reculons : j'ai impliqué le public, j'ai souri, j'ai fait passer de l'émotion. Quant aux axes d'amélioration, j'ai besoin de structure, et surtout d'être audible.

Je me rends compte également que j'ai tendance à escamoter quantité d'informations, de peur d'ennuyer l'auditoire en leur répétant ce qu'ils connaissent peut-être déjà. C'est une erreur : le discours est confus et saute du coq à l'âne. Il vaut mieux poser un silence pour réfléchir à la phrase qui va suivre plutôt que de prendre le TGV pour passer à une autre idée.

TOUS EN SCÈNE

Échauffement avant le bouquet final. Quelques jeux sollicitent notre inventivité. Nous racontons une histoire, nous la mimons, nous jouons la colère, la surprise, la drague. Nous avons tous du talent pour nous mettre en scène. Les barrières sont tombées, nous sommes fin prêts à nous livrer au dernier exercice : proposer un thème qui sera exposé par l'un d'entre nous. Je tire « L'Europe ». Jean, 38 ans, ingénieur, monte sur les planches. Il nous l'annonce d'emblée, il ne connaît rien du tout à la politique. Malheureusement, il est tombé sur « Le PS est-il mort? ». Au lieu de baisser les bras, il nous explique pourquoi ces questions ne l'ont jamais intéressé. Hier matin, il courait sur scène, m'épuisait par ses mouvements incessants. Il a maintenant des gestes sûrs et il me convainc presque que la politique ne sert à rien.

Sylvie, elle, ne se sent pas à la hauteur et s'observe encore agir. Notre formatrice nous avait prévenus : « En deux jours, je peux seulement vous donner des clés pour progresser, mais l'essentiel du travail se fera après. » À mon tour, avec mon petit cours d'histoire de l'Europe. J'essaye d'éviter les raccourcis. « Belle présence, me dit Camille, mais il ne faut pas hésiter à vous lâcher! » Me lâcher, c'est en soi tout un programme.

QUELQUES SEMAINES PLUS TARD...

Je ne me suis pas transformée, je ne coupe pas encore la parole à mes chefs... J'ai toujours du mal à m'imposer au moment de défendre mes idées, mais je pense à parler plus lentement, à respirer. Je n'hésite pas à avoir l'air décidé et à parler plus fort. Personne ne me fait plus répéter ce que je dis. J'essaye de ne plus parler trop vite de peur d'ennuyer. Un silence n'est jamais inutile, une explication mérite toujours d'être développée. Même si je ne me suis pas encore « lâchée », j'ai confiance, ça viendra. Un jour, je les surprendrai tous. L.P.

8 façons de captiver son auditoire

- Essayer d'aller repérer les lieux pour se sentir à l'aise.
- Se relaxer en respirant profondément.
- Travailler son entrée, décidé et souriant. Les vingt premières secondes sont décisives.
- Regarder l'ensemble du public, impliquer chacun dans le propos.
- Articuler et respecter des silences pour que l'audience digère bien les informations.
- Au cours de l'intervention, respirer tranquillement pour oxygéner le cerveau et calmer les éventuels tremblements.
- Ne pas se juger, couper la caméra imaginaire que l'on braque sur soi.
- Faire confiance à son public, qui attend que l'on soit à l'aise.

OÙ S'ADRESSER

Le stage « Prise de parole en public » par voie théâtrale est proposé par RS Management. À destination des salariés, il peut être pris en charge dans le cadre de la formation continue en entreprise ou du droit individuel à la formation (DIF). Il est également dispensé aux particuliers.
Cinq cents euros les deux jours. Renseignements : 0143747322 ou www.rs-management.com

D'autres organismes de formation dispensent ce type de stage. Se renseigner auprès de la direction des ressources humaines de son entreprise.