



GUILLAUME MARTIAL

BLA-BLA

Des paroles et du trac

S'exprimer en public ne s'improvise pas. Stages et formations vous donnent l'assurance de subjuguier votre auditoire

Catherine Rollet

Euh...» Gorge nouée, mains moites, tremblement, boule au ventre... Pour certains, prendre la parole en public relève de l'épreuve. Un cauchemar en salle de réunion ou sur estrade, où remontent les souvenirs de récitation, dos au tableau face à la classe. Sans connaître le supplice de la veille de la présentation PowerPoint, nombreux sont aussi les piètres orateurs qui, sans angoisse mais avec une efficacité redoutable, endorment leur auditoire. Pendant longtemps, ces estropiés de l'allocution ont fait bonne figure à coups de rapports écrits au cordeau et de mails explicatifs. Mais aujourd'hui, en pleine mode du pitch – ce style de présentation efficace et percutante exécuté en quelques minutes –, maîtriser l'oral est plus que jamais essentiel.

La multiplication et le succès des concours d'éloquence, des formations à la prise de parole, des manuels et films sur l'art du beau discours témoignent de ce nouvel intérêt pour la voix. Plus d'un million d'entrées pour *Le Brio*, d'Yvan Attal, et César 2018 du meilleur espoir féminin

pour Camélia Jordana pour son rôle de jeune banlieusarde étudiante en droit confrontée à son professeur qui lui apprend la rhétorique. Autre succès, le documentaire *A voix haute: la force de la parole*, de Stéphane de Freitas (2016), sur l'histoire d'Eloquentia, un concours créé par le réalisateur et qui, depuis 2012, désigne le meilleur orateur de Seine-Saint-Denis. Même le sacro-saint baccalauréat se met au diapason avec la mise en place d'ici à 2021 d'un grand oral dit « de maturité », qui comptera pour 15 % dans la note finale. « Il y a enfin une prise de conscience de cette exception française, qui sous-évalue l'oralité au profit de l'écrit », se réjouit Bertrand Périer, avocat et auteur de *La parole est un sport de combat* (JC Lattès), sorti en octobre 2017 et déjà vendu à près de 50 000 exemplaires.

A la différence du modèle anglo-saxon, le système éducatif français ne met pas en avant l'expression orale de l'étudiant. Celui qui transmet le savoir est le maître. La prise de parole de l'élève se délivre souvent uniquement par le biais de l'« écrit lu ». « Les réceptions, les exposés ne permettent pas de tester les capacités à argu-

menter. On reste dans la déclamation d'un savoir reçu, et non pas dans le développement d'une pensée propre », poursuit l'avocat, qui enseigne l'éloquence aux participants du concours Eloquentia. Conscients d'être mal outillés, lycéens, étudiants, salariés sont à la recherche de techniques pour ne plus cafouiller en ouvrant la bouche. « Depuis un an, la demande de formation explose, il n'y a pas un jour où je ne suis pas sollicité. Il est vrai qu'en dehors des facs de droit et des instituts politiques, la rhétorique n'est que

rarement enseignée », constate Romain Decharne, 32 ans, enseignant d'art oratoire à Sciences Po et président de la Fédération francophone de débat, une association qui forme gratuitement à l'argumentation et au débat.

A 24 ans, Ludovic Ho-Chu, ingénieur en robotique, vient de relever le défi de faire un exposé devant une soixantaine de personnes. Il y a cinq semaines, ce timide s'est inscrit au « Spitch'up Challenge », un programme de formation à la prise de parole en public de cinq séances, proposé et coaché par les formateurs d'ADAO, l'Association de démocratisation de l'art oratoire. « Pendant mes études, je n'ai jamais appris à écrire, structurer et délivrer un discours. Pourtant, j'ai vite vu l'importance de ces compétences dans la vie professionnelle », explique celui qui « espère maintenant appliquer au quotidien » les techniques de gestion du stress, la bonne gestuelle, le placement de la voix ou encore la logique de la démonstration, appris en version accélérée et en échange d'une participation financière de quelques dizaines d'euros.

Comme lui, de nombreux salariés prennent d'eux-mêmes le taureau par les cornes, dans le but de gagner en assurance. Ainsi, Simon-Pierre Sengayrac, 25 ans, n'avait jamais vraiment éprouvé de gêne à parler en public. En revanche, ce diplômé de HEC, aujourd'hui consultant, voulait « apprendre à écouter ses interlocuteurs, consolider sa faculté à argumenter, épurer sa langue pour faire mouche plus rapidement, dans un environnement de travail très compétitif ». Aujourd'hui, les ressorts d'une bonne présentation, avec son début, sa fin et ses punchlines, n'ont plus de secret pour lui. Johann Accolas, sapeur-pompier de 40 ans, préfère aussi prendre les devants pour ne pas « voir resurgir les vieux démons de la timidité » dont il a réussi à se débarrasser en devenant instructeur. Dans la perspective d'une évolution de carrière, il est curieux d'apprendre à « mieux défendre ses idées », en se frottant aux joutes oratoires organisées par la Fédération francophone de débat. Premier cours, samedi 7 avril.

Les apprentis rhéteurs peaufinent souvent leur art en dehors de leurs entreprises. Ces dernières ont d'ailleurs souvent tendance à considérer l'aisance comme une compétence innée. « Il ne suffit pas d'apprendre sur le tas, en suivant les conseils d'un collègue et avec, pour tout support,

quelques slides mal conçues et mal présentées », avertit Michaël Dias, fondateur de l'agence Spitch, spécialisée dans le coaching et la formation d'orateurs. Savoir parler en public n'est pas non plus seulement affaire d'âge ou de niveau de responsabilités. « On peut être de la génération YouTube, avoir baigné dans une mer de communication et avoir du mal à regarder dans les yeux, à bouger son corps, ajoute M. Dias. La timidité, le manque de confiance en soi sont transgénérationnels. » Même si l'égalité devant la parole n'est pas la même, certaines personnes ont naturellement des prédispositions à être de meilleurs tribuns que d'autres, en revanche, tout le

« ON PEUT VRAIMENT PASSER DE LA PEUR DE PARLER, D'ÊTRE JUGÉ, AU PLAISIR DE S'EXPRIMER »

Agathe Chapalain, de l'Association de démocratisation de l'art oratoire

monde peut s'améliorer en s'entraînant et en mettant en œuvre des techniques éprouvées.

Dans ses séances d'accompagnement, Anaïs Coq, metteuse en scène et coach en communication, observe chez ses élèves, jeunes, salariés ou élus locaux, toujours « les mêmes blocages » et les mêmes erreurs, comme le fait de « se focaliser sur le fond et de négliger la forme, en pensant que le message passera malgré tout ». Arrêter de considérer son auditoire comme un ennemi, de vouloir en finir au plus vite pour clore ce qui est vécu comme un mauvais moment à passer, ne pas viser le charisme mais tout simplement la fluidité sont quelques-uns des conseils simples mais terriblement efficaces pour se défaire de ses inhibitions. « On peut vraiment passer de la peur de parler, d'être jugé, au plaisir de s'exprimer », assure Agathe Chapalain, étudiante en master à Sciences Po et toute jeune présidente de l'ADAO. Après avoir suivi des ateliers de prise de parole de l'association, l'ancienne traqueuse s'est transformée en formatrice. Un changement de voie, où les jambes qui tremblent, l'impression de sauter dans le vide ne sont plus que des mauvais souvenirs.

L'art du tribun

> La posture

Oubliez la pose avachie ou l'allure raide comme un piquet ! Lors d'une intervention debout, il faut bien s'ancrer au sol, en se tenant droit, les pieds écartés dans le prolongement des épaules. Evitez les jambes croisées, les gestes de balancement. Pas de mains jointes qui bloquent la respiration, et encore moins dans les poches. Elles doivent rester visibles, dans un geste d'ouverture pour appuyer naturellement votre propos. En position assise, ne jamais s'asseoir au fond de sa chaise, mais dans le premier tiers, pour garder le torse bien droit.

> Le regard

Un regard fuyant entraînera une baisse de crédibilité. Pour garder le contact avec le public, face à une assemblée nombreuse, les yeux doivent regarder vers l'horizon. En plus petit comité, ils se poseront alternativement sur les différentes personnes de l'auditoire.

> La gestuelle

C'est le plus difficile à contrôler. Essayez de banir les gestes parasites (cliquetis du stylo, passage de la main dans les cheveux, grattage...) qui diluent l'attention du public, voire l'agacent. Ne gesticulez pas, accordez vos gestes à vos paroles afin d'appuyer votre propos, évitez bras ballants et mains dans le dos. Privilegiez les mouvements ronds partant des épaules et qui font avancer les mains vers le public.

> La voix

Le trac fait augmenter le débit de parole. Or plus on parle vite, moins le discours est compréhensible, ce qui provoque un décrochage du public. Le fait de ralentir la cadence donne le temps à l'orateur d'élaborer la pensée suivante et la possibilité, pour l'audience, de digérer les informations données. Silences et pauses sont essentiels. Avant la prise de parole, ménagez-vous quelques secondes avant de commencer votre allocution. Pendant, prévoyez des arrêts afin de ne pas étouffer votre auditoire. Pour ne pas tomber dans ce travers, évitez d'apprendre votre texte par cœur ou de le lire.

A volonté, non merci !

LA MÈRE, 32 ANS

On m'a promis un « voyage dans un nouvel univers enchanteur ». La chaîne Hippo, qui vient de se faire racheter par le groupe Bertrand, rénove sa carte et ses restaurants. Ces dernières années, leur positionnement très viandard et leur incapacité à saisir le goût de l'époque (qui exige des burgers) ne les a pas aidés. C'est vrai que l'intérieur est plus sympa depuis que l'ambiance « ranch hipster » a remplacé le rouge et le noir.

Je prends un burger classique, le mari se risque à tester les ribs d'agneau, il paraît que les nouveaux fours de l'Hippo révolutionnent la cuisson à la braise. Ma foi, mon steak n'est pas mal, mais le pain est mollasson. Les ribs sont bien cuits, mais on ne sent ni la braise ni la marinade citron-romarin, et ça manque d'assaisonnement. Pareil pour les frites, servies froides ; le coleslaw est fade, les haricots, surcuits et bourrés de beurre à l'ail. Accompagnements à volonté, non merci, même les enfants n'en veulent pas, à moins de les couvrir de sauce (Félicie) ou de s'en servir comme pâte à modeler (Prosper). Ça me désole de laisser la table couverte de légumes à peine touchés. Soixante euros à quatre, c'est raisonnable. Je laisse un pourboire à la serveuse, qui me sourit. Je pense qu'elle n'a pas encore vu l'œuvre de Prosper sous la table...

POUR
OU
CONTRE

LE NOUVEL
HIPPO-
POTAMUS

Elvire von Bardeleben

Sauces à volonté !

SA FILLE, FÉLICIE, 3 ANS

Ouf ! Avec ces gros travaux, j'avais un petit peu peur que ça change.

Mais tout est pareil. Sauf que maintenant, y a des fauteuils en poil de vache très pratiques pour s'essuyer les mains après les frites. Je me sens comme à la maison : la serveuse envoie direct sur la table mes feutres, mon livret de coloriage, ma paille pour souffler des grosses bulles dans mon verre. Je la prévient : « Madame, j'ai 3 ans, et j'adore la sauce barbecue. » Mon menu Crominus arrive déjà, alors que j'ai même pas eu le temps de finir le seau de chips et le pain qu'elle m'a mis sous le nez... Hop, je fonce sur le burger. Il est tout petit ! Mais heureusement, c'est frites à volonté et y a de la sauce partout. Béarnaise chez Prosper, mon petit frère qui envoie tout sous la table et ne mange que sa paille, roquefort chez papa, ketchup chez maman. Les haricots ont un drôle de goût et sont mous comme les nouilles de la cantine. Mais c'est pas grave, parce qu'en vrai, si on va à l'Hippo, c'est pour le ballon multicolore qui colle au plafond. Et il est toujours aussi beau.