



PSYCHO

Sophrologie, théâtre, chant...

Les différentes voies pour l'éloquence

Beaucoup de techniques permettent d'améliorer la prise de parole et de gérer le stress qui peut parfois en découler.

En écoutant les grands orateurs, vous êtes admiratifs et pensez qu'ayant reçu l'art de discourir au berceau, ils sont d'abord doués ? Détrompez-vous ! Toute prise de parole en public et anticipée a été travaillée, d'une manière ou d'une autre. Et qu'il s'agisse d'hommes politiques, de comédiens ou de conférenciers, tous ont (ou ont eu) recours à des coaches pour peaufiner leurs interventions orales. Aujourd'hui, ces conseillers s'avèrent indispensables. Car, ignorants des cours de rhétorique, qui ne sont plus enseignés à l'école, incités par les nouveaux outils de communication à l'immédiateté de réponse, nous ne connaissons plus l'art de la prestation orale et avons tendance, selon la psychanalyste Marie-France Castarède, à parler trop vite et à avaler les mots. Or, « l'instantanéité et la rapidité de l'élocution ne favorisent pas l'expression émotionnelle », rappelle cette spécialiste de la voix (voir interview page 88). Retrouver l'art d'une parole efficace et maîtrisée, qui saura toucher son auditoire, nécessite donc une initiation. Différentes techniques et disciplines permettent alors de pallier différentes failles : phrasé incompréhensible, pauvreté du lexique, mauvaise gestion du stress ou gesticulation VB parasite, tout se répare, s'améliore. Voici quelques voies à emprunter pour que votre parole s'affine et se déploie tout à la fois.

SOPHROLOGIE : HABITER SON CORPS POUR DÉPASSER LE TRAC

L'anxiété de devoir s'exprimer en public génère des troubles atteignant l'esprit (pensées négatives, autosabotage...) et le corps (palpitations, gorge nouée...). Une méthode psychocorporelle comme

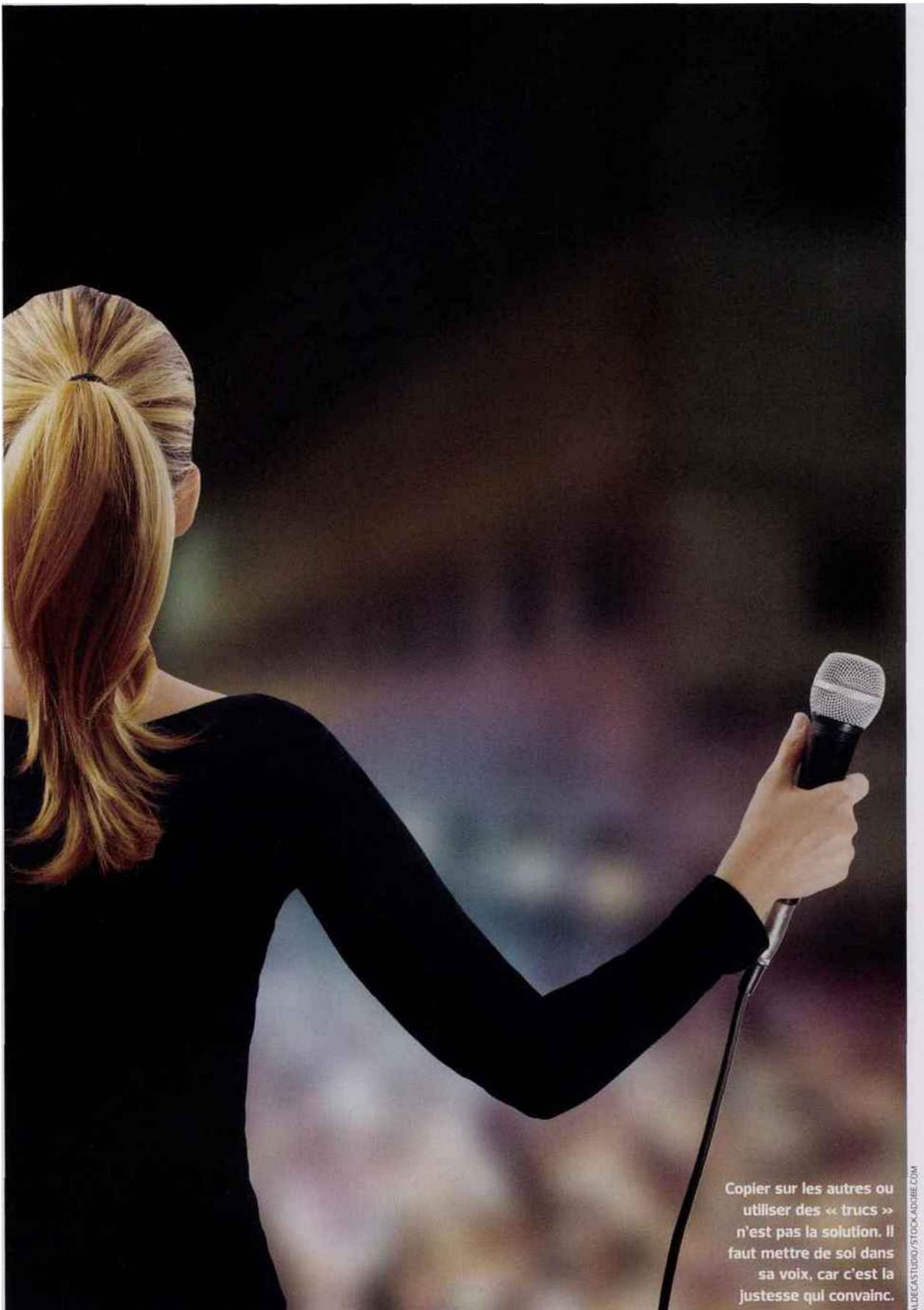
la sophrologie (du grec *sós*, « harmonie », et *phren*, « esprit ») va aider à retrouver calme et harmonie lors de la prestation en s'y préparant lors de séances qui vont induire, entre veille et sommeil, des états modifiés de conscience. « C'est une méthode très puissante pour retrouver le calme intérieur, renouer avec son être profond, trouver son "alignement" et son authenticité », explique Sarah Hassine, coach, consultante et sophrologue. Une donnée capitale lorsqu'on sait que la conviction d'un discours passe à 60 % par le langage corporel, 30 % par la prosodie et la voix et 10 % seulement par les mots utilisés. « Nous disposons de plusieurs outils sophrologiques issus de la relaxation, de nombreux types de respiration, de visualisation, que nous combinons afin de proposer un protocole personnalisé à chaque client », précise la coach. Le but va être de libérer le corps en agissant de manière ciblée sur des symptômes fréquents comme le rougissement, le bégaiement, les mains moites, la confusion mentale, les maux de tête ou de ventre.... guidé dans un état sophronique, le futur orateur pourra se préparer à un état positif et efficace au moment de sa prestation. « Comme méthode de programmation, la sophrologie permet d'ancrer des gestes, des regards, une mise en scène, tout ce qui dans la gestuelle ou dans l'utilisation de l'espace vont permettre à l'intervenant d'habiter son discours, de le rendre vivant et de faire ainsi alliance avec son auditoire », explique encore Sarah Hassine. A l'instant T, sans que l'orateur en soit vraiment conscient, le meilleur sera au rendez-vous.

Un exemple d'exercice : après quelques profondes respirations et ayant

atteint un état de relaxation, on se visualisera à la fin de la prestation orale : rayonnant, fier d'avoir utilisé toutes ses ressources les plus positives et certain d'avoir su exprimer ce que l'on souhaitait. Comment cette satisfaction se manifeste-t-elle dans le corps ? Que ressent-on ? Plus on s'attardera dans les détails sensoriels précis, plus l'exercice sera porteur.

COACHING VOCAL : S'ENGAGER ET S'AFFIRMER EN APPRIVOISANT SA VOIX

Il y a sans doute autant de coachings vocaux que de... coachs, car selon le parcours de celui que vous avez choisi – jazz vocal, opéra ou Thérapies cognitives et comportementales – vous serez amené à travailler différents aspects de vos allocutions. Mais c'est toujours un parcours personnalisé qui fera la différence. L'émotion, la présence... Pour Abyale Nan Nguema, chanteuse de soul et jazz, formatrice en team building par le travail vocal qui vient de publier *L'Art délicieux d'appivoiser sa voix*, ces qualités-ci sont le sésame des messages les plus marquants. « Trouver son style, sa singularité, mettre vraiment de soi dans sa prise de parole est essentiel, explique-t-elle. Cela s'appelle avoir du souffle, à tous les sens du terme. Or nous n'avons pas été éduqués à cela et nous nous sommes plutôt conformés à ce que les autres attendent de nous. » Autre difficulté fréquente à dépasser : le rapport complexe que nous entretenons avec notre propre voix. Une véritable rééducation à son propre « instrument » s'impose donc. Pas d'inquiétude, assure la coach,



Copier sur les autres ou
utiliser des « trucs »
n'est pas la solution. Il
faut mettre de soi dans
sa voix, car c'est la
justesse qui convainc.

ALDECASTROU/STOCK-ADOBIE.COM



celle-ci passe souvent par le plaisir : plaisir des mots qu'on aime s'entendre dire, qu'on aime « avoir en bouche » et faire résonner dans tout son corps. « *Ne l'oublions pas, rappelle la chanteuse, la juste parole, c'est du plaisir partagé.* »

Christine Moussot, qui publie *Femmes, faites-vous entendre*, est spécialisée dans les voix féminines trop aiguës, ou trop fluettes, qui relèvent d'un manque d'assertivité et d'estime de soi. Elle montre comment nos prises de parole sont déterminées par la place – consciente mais aussi inconsciente – que nous nous donnons. Pour ce faire, passer par une analyse complète de notre prosodie sera bienvenue : quels sons avons-nous du mal à articuler ? Comment ouvrons-nous la bouche ? Comment projetons-nous les mots ?... Autant de voies pour déterminer ce qu'il faudra améliorer dans une manière de parler... et ce qui méritera d'être gardé.

Un exemple d'exercice : Abyale Nan Nguema préconise de s'adonner régulièrement aux Tongue Twisters, sans queue ni tête, qui permettent de peaufiner articulation et prononciation. Ainsi, répétez à voix haute, de temps à autre : « *six chastes jeunes gens juchés sur six chaises chuchotaient ceci : sage chasseur, âgé, au front chauve, au sang chaud, aux yeux chassieux, sache chasser, chose aisée, ce chat chauve qui se cache sous ces chiches souches de sauge séchée...* »

THÉÂTRE, STAND-UP, SLAM... S'APPUYER SUR LES MOTS POUR EXPRIMER SON ÊTRE PROFOND

Tous les apprentis orateurs et autres communicants le savent : suivre des stages de théâtre ou de clown, faire des lectures publiques de poésie ou romans, ou s'essayer à la Stand-Up Comedy permettent, de manière souvent indirecte, car artistique, de travailler son éloquence dans la vie de

tous les jours. Une expérience qui réjouit Florence Lautrédou, auteur de *Cet Elan qui change nos vies* (Ed. Odile Jacob). Depuis un an, cette psychanalyste et coach de dirigeants s'adonne en effet au slam, une déclamation de ses textes poétiques devant un public, prestation sans accessoire ni mise en scène et qui donne lieu le plus souvent à des tournois notés. « *La jubilation de la langue et de l'émotion amène à vraiment "se lâcher" et découvrir les thèmes qui nous habitent en profondeur, sans que l'on en soit conscient au départ* », explique-t-elle. Principe : rédiger un texte personnel porté par des émotions puissantes – de l'indignation ou de la joie, de la colère... – sur un thème précis. La déclamation ne doit pas dépasser 3 minutes et 9 secondes. « *Je me suis ainsi retrouvée à écrire sur la disparition du cougar ou la vie des poules en batterie... et pour se retrouver ainsi debout, face à l'audience que l'on regarde, et faire porter sa voix, il faut vraiment être motivé, dans son authenticité* », confie la slameuse. Du coup, cet « *outil de connaissance de soi* » permet, selon la coach, de savoir s'exprimer avec davantage de vérité dans son quotidien : « *On apprend à utiliser les mots de manière sobre, claire et précise* », résume-t-elle. Ajoutés à cet art oral, la mémorisation par cœur des textes – comme dans les cours de théâtre – et le travail des rimes constituent un vrai training cognitif.

Un exemple d'exercice : suggéré par Laurent Carouana – comédien, metteur en scène et coach en expression orale, co-auteur avec Jean-Christophe Sez nec de *Savoir se taire, savoir parler*. Faites attention à vos « *bonjour* » : il y a mille manières de dire bonjour... avec attention ? à la cantonade ? sans y penser vraiment ? sans regarder son interlocuteur ? Soignez ce passage obligé après avoir regardé l'auditoire. Si les mots ne sont pas chargés de sens, ils n'atteignent pas. Inspirez un grand coup, souriez, ne faites pas la tête !

P. S.