

**MARTINE
GUILLAUD**
**VOUS ALLEZ
ADORER
PRENDRE
LA PAROLE !**



**Le livre
de référence
pour apprendre
l'éloquence**

Robert Laffont

MARTINE GUILLAUD
avec la complicité d'Olivia Karam

**VOUS ALLEZ ADORER
PRENDRE LA PAROLE !**

Le livre de référence pour apprendre l'éloquence



© Éditions Robert Laffont, S.A.S., Paris, 2021

ISBN 978-2-221-25593-3

Éditions Robert Laffont – 92, avenue de France 75013 Paris

« Cette œuvre est protégée par le droit d’auteur et strictement réservée à l’usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre, est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la Propriété Intellectuelle. L’éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales. »

Ce document numérique a été réalisé par

Suivez toute l'actualité des Éditions Robert Laffont



À Juliette, ma voix d'or

Comment tout a débuté

L'éloquence est un exercice complexe et souvent inquiétant. On l'appréhende, on s'en fait une montagne, et l'on préfère parfois se taire plutôt que de se lancer dans un discours approximatif qui nous rappelle nos années d'école et le moment tant redouté de passer au tableau pour présenter un exposé devant toute la classe. La crainte du regard des autres et de leur jugement, la voix qui se fait chevrotante, les mots qui s'entrechoquent, les mains qui tremblent, la chaleur qui envahit le corps tout entier et le rose qui monte aux joues. L'envie d'en avoir fini avant même d'avoir commencé, d'aller très vite pour s'en débarrasser... Qui n'a jamais connu ces instants de grande solitude qui poussent parfois jusqu'à la souffrance ?

La peur de prendre la parole qui tord le ventre et tétanise est souvent associée au manque de confiance en soi, à une remise en cause de notre propre légitimité. Pourtant, une fois que l'on a bien compris et analysé le fonctionnement de la parole et de la posture, et que l'on sait les adapter à sa personnalité, il est possible d'y trouver du plaisir, voire d'exceller dans la performance : communiquer des informations, des connaissances, porter des convictions en restant passionné et authentique procurent une libération et un plaisir inouïs !

Pour ne pas craindre d'être submergé par ses émotions, la clé est en fait de les accepter sans les subir. Et il n'y a pas de miracle, pour y remédier, la seule recette, c'est la pratique. Jour après jour, situation après situation, se casser la figure et recommencer afin de gagner en confiance.

Depuis toujours, le rapport à l'autre et la communication sont les deux moteurs qui m'animent. Enfant de la balle, j'ai grandi à Paris, entre le Centre culturel du Marais, que mes parents, passionnés de théâtre et d'art, avaient créé de toutes pièces rue des Francs-Bourgeois – dans un quartier terne où personne ne voulait habiter à l'époque – et la rue des Beaux-Arts où nous

vivions –, où les artistes s'enflammaient tous les soirs ! Au Centre défilait sans cesse des personnalités comme la danseuse et chorégraphe Carolyn Carlson, Jacqueline, la femme de Picasso, ou encore la comédienne Greta Garbo.

Petite fille très active au milieu de cet univers bariolé, joyeuse et optimiste mais quand même un peu timide, j'étais un phénomène, un électron libre, un personnage dont on ne savait quoi faire : une boule d'énergie et de créativité. J'ai très vite choisi d'utiliser mon corps comme moyen d'expression : j'aimais les claquettes et la comédie musicale, je jouais du piano aussi. Le théâtre dit « classique », comme le théâtre expérimental, sans limites, me fascinaient. Des univers pour le moins contrastés. Il paraît que j'excellais dans chaque discipline que je touchais. Pas mal livrée à moi-même dans ce monde d'adultes, souvent abandonnée par mes parents en voyage aux quatre coins du monde, je me suis donc construite seule, sans cadre, jusqu'à atterrir au milieu des gitans et des loubards d'un lycée de la porte de Vanves, avec lesquels je me suis forgé un caractère bien franc ! J'aimais cette vie entre les lignes où rien n'était établi et figé. Une forme de liberté... parfois dangereuse.

Avec la comédie musicale, j'ai commencé à chanter. J'avais une drôle de voix ! En parallèle, je suis entrée à l'École nationale supérieure des beaux-arts pour « apprendre la couleur et les variations de la lumière » – ce qui allait me servir pour le théâtre. Plus tard, au début des années 80, j'ai monté avec ma sœur Véronique une compagnie de théâtre, les Mundial Sisters. Ensemble, nous avons réalisé une quinzaine de pièces jouées à travers le monde. C'était un théâtre visuel, avec peu de paroles, qui mêlait les arts plastiques et la musique et portait surtout un regard critique, politique et ludique sur notre société. Cette interprétation de scènes du quotidien dans la veine de l'univers de Jacques Tati m'a permis de transmettre de l'émotion et de m'exprimer autrement qu'avec des mots, mais aussi de sillonner le monde à la rencontre de nouvelles cultures et de personnes exceptionnelles, pour éveiller les consciences. Les spectacles étaient ma thérapie, l'expression de mon engagement, le théâtre.

Cette vie de globe-trotter a duré quinze ans. Puis la troupe s'est séparée et j'ai interprété des rôles pour la télé, le cinéma. J'avais envie de me prouver que je pouvais être dans la norme, même si Michel Piccoli m'avait dit que « ça n'allait pas être facile avec ma personnalité atypique et détonante » et

que certains directeurs de casting jugeaient que « j'avais un trop gros fessier » ! Ça a pourtant plutôt bien marché, et j'ai eu la chance d'incarner de jolis personnages. Puis j'ai rencontré un artiste, un sculpteur scénographe dont je suis tombée amoureuse et avec qui je me suis mariée. J'ai donné naissance à ma fille. Et j'ai trouvé ma voie. Ou plutôt, ma voix !

J'avais jusqu'alors testé une multitude de modes d'expression sans jamais vouloir me contraindre à un seul de ces métiers afin de rester une artiste pluridisciplinaire ouverte aux nouvelles opportunités. S'adresser à un public de tous horizons m'a plu et le micro est devenu une vraie histoire d'amour, mon nouveau mode d'expression pour les prochaines années à venir : j'ai ainsi participé à des aventures culturelles passionnantes, contribué à des pièces radiophoniques pour France Culture, eu la chance d'être la voix off d'une chaîne de télé ; je suis devenue celle que l'on entend mais que l'on ne voit pas : une « identité vocale ».

J'ai alors pris conscience qu'on pouvait penser la voix comme une architecture et tout faire avec, en utilisant le texte comme une partition de musique. Pour quelqu'un qui n'avait pas spécialement de facilité à la prise de parole et ne savait pas bien lire ni déchiffrer un texte à vue en raison d'une sérieuse dyslexie, c'était compliqué, voire antinomique. Mais j'ai vaillamment pratiqué et enchaîné de nombreuses séances d'orthophonie pour y arriver. Après avoir incarné en silence avec mon corps la première partie de ma vie, j'existais désormais dans l'ombre de ma voix. Et j'ai adoré ça !

Mais il y a quinze ans, tout aurait pu s'arrêter. Et la vie a failli me lâcher.

Après une période de fatigue et de surmenage, et six mois d'un divorce compliqué, je suis tombée gravement malade suite à une détonation accidentelle dans mon cerveau. J'aurais pu y rester. Mais ce n'était pas mon heure, alors je suis revenue. Abîmée. Et j'ai dû tout réapprendre. À écrire, à marcher, à lire... À parler, même. Pendant de longs mois, j'ai dû reconquérir mon corps, me réhabiliter à la vie en société. Aujourd'hui, je vous rassure, j'ai retrouvé ma forme d'antan, et en mieux, même !

Cette cassure a fait l'effet d'un *reset*. Elle a tout chamboulé. J'ai compris qu'il fallait que je change mon mode de vie, mon envie d'en faire trop et trop vite, que je devais profiter des moments simples du quotidien, identifier mes besoins réels et écouter mes désirs. Cette transformation m'a apporté une

force incroyable qui rend désormais tout possible et accessible. Ce fut une découverte totale : le corps nous envoie des signaux, des alarmes, des informations que nous devons apprendre à décrypter et dont il faut tenir compte.

En rassemblant nos connaissances et nos émotions, en faisant de notre tête et notre corps une seule et même entité, par la respiration et la posture, nous pouvons accéder à une sensation délicate de plénitude qui impacte nos échanges et nous permet d'accéder à l'autre.

Au fil des années, j'ai apprivoisé mes doutes, ma voix, mes émotions, mon stress. Moi qui croyais que je ne savais pas bien parler et que je ne pouvais interpréter qu'à travers ma posture, je me « soigne » par les mots à chaque challenge qui vient bousculer ma vie.

Mon dernier défi en date, d'ailleurs, est la mise en place du Lab'Oratoire du savoir-être à l'université de Paris-Saclay. Destinés aux étudiants scientifiques, ces ateliers pratiques autour de la voix, de la prise de parole, de la posture et de la confiance en soi remportent un franc succès. Avec mon parcours atypique d'autodidacte et mon unique diplôme dans le domaine de l'art, j'étais loin d'imaginer apporter autant avec des ateliers d'éloquence ! Et pourtant... Il faut dire que ces étudiants en sciences utilisent principalement leur mental au détriment de leur corps. Or, il est question de ne pas oublier que la tête ne fonctionne pas seule, mais en alignement avec le corps. Solliciter celui-ci permet de soulager les tensions engendrées par une très forte concentration intellectuelle. Je ne le répéterai jamais assez : le mouvement physique fait circuler la respiration et rend plus fluides les pensées entre nos cerveaux droit et gauche, il apporte du confort, du plaisir, de l'aisance et une plus grande confiance en soi.

Quel réconfort de constater au fil de ce travail que ces jeunes gens brillants, en devenir, prennent conscience de leur potentiel et découvrent comment restituer leurs connaissances et leurs recherches en incarnant leur discours au plus proche de leur identité !

Outre ces jeunes étudiants, j'enseigne à des personnes d'une multitude d'horizons différents. J'accompagne aussi bien des femmes et des hommes politiques que des journalistes, des dirigeants, des comédiens, des chefs d'orchestre, etc. Pas à pas, en leur redonnant confiance en eux, je les guide

pour qu'ils améliorent et affirment leur prise de parole et leur gestuelle afin qu'ils puissent devenir maîtres de leur expression et porter haut et fort leurs convictions.

Depuis que je me suis lancée dans cette aventure, je n'ai plus jamais touché terre et je suis passionnée par ce métier, enthousiasmée par ces rencontres riches et étonnantes : dire à celui qui n'ose pas comment faire pour se révéler, et à celui qui croit tout savoir qu'il doit se réinventer pour trouver ce qui l'anime vraiment, aider les gens à être eux-mêmes et à se dévoiler, sans porter de jugement, sont mes plus grands succès !

Je n'ai jamais réellement eu confiance en moi, mais heureusement, aujourd'hui, il m'est de plus en plus agréable de prendre la parole grâce à l'énergie qui me relie à l'autre. Voilà pourquoi j'ai eu envie de partager mon expérience et de vous proposer mon approche de l'art de dire.

Dans les pages qui suivent, je propose de mettre en lumière certaines problématiques qui, souvent, nous freinent et nous empêchent de nous sentir légitimes et libres, pour vous accompagner à surmonter avec sérénité – et plaisir ! – ce que vous pensiez être devenu inéluctable. Grâce à des astuces et des exemples adaptés à chaque étape de la vie, vous retrouverez confiance, authenticité et énergie pour manier la langue avec talent. N'ayez plus peur de donner votre avis et d'affirmer vos valeurs : vous pouvez tous briller par votre éloquence.

À l'image de la femme que je suis, ce livre n'a rien de classique, vous le verrez. Et il est loin d'être un ixième ouvrage de développement personnel sur l'éloquence ; il s'agit plutôt d'une fantastique histoire au travers de toutes celles et ceux que j'ai eu la chance d'accompagner dans la recherche de leur voix et qui ont, au bout du compte, trouvé leur... voie !

1

L'éloquence,
un chemin vers la liberté

Mon cœur s'emballa, j'ai les mains moites et la bouche sèche, mes yeux se mettent à parcourir les alentours dans tous les sens, mes bras m'embarrassent, mes pensées se brouillent et s'entrechoquent, ma respiration se bloque, je suis en apnée...

Vous connaissez ces symptômes ? Vous les avez déjà identifiés au moment de prendre la parole ? La grande majorité des personnes qui viennent me consulter ont des problématiques personnelles différentes, mais celles-ci se manifestent généralement de la même façon : leur voix chevrote, elles sont prises de tremblements, rougissent, une chaleur excessive les envahit, les mots se bousculent sur le bout de leur langue et leurs phrases manquent de fluidité, puis elles se perdent dans des « discours-wagons » souvent trop verbeux, sans fin, et ne parviennent pas à aller à l'essentiel. Empêtrées dans leurs émotions, elles se mettent en porte-à-faux, bloquent leur respiration. Alors tout s'arrête et elles ne peuvent plus dire un seul mot.

Ce qui fait le lien entre toutes ces personnes, c'est la peur : elles appréhendent de prendre la parole parce que, en fin de compte, elles manquent de confiance en elles. Elles se rendent compte qu'elles ne savent pas comment faire, techniquement, pour communiquer. Comment cela fonctionne ? Comment faire pour développer et contrôler cette fluidité qui donne de la conviction aux paroles ? Comment faire éclore ce qui libère nos pensées ?

Retrouver confiance pour oser parler

Même les orateurs les plus aguerris et les plus confiants, ceux dont on envie le panache et la langue, s'appuient sur des exercices et des astuces pour améliorer la prise de parole : grâce à leur expérience et parce qu'ils sont rodés

à l'exercice de l'éloquence, ils savent où placer leur regard, comment poser leur respiration et se tenir, à quel moment varier leur rythme de parole, moduler leur voix et incarner leur humeur. Mais s'ils ont confiance face à l'auditoire, c'est qu'ils ont repéré comment s'exprimer calmement face à un public. Et la clé de ce travail va bien au-delà de simples exercices de respiration ou de posture, elle se situe dans une démarche d'ouverture, d'écoute et de connaissance de soi.

Apprivoiser la peur

Pour être parfaitement à l'aise dans sa communication orale, il faut commencer par mieux se connaître. Prendre la parole, faire entendre sa voix, est une étape symbolique dans la construction de sa propre identité ; l'éloquence n'est finalement qu'un prétexte.

Ce travail est fondamental car il permet d'apprivoiser la peur du jugement de l'autre – c'est bien de cela qu'il est question lorsqu'on prend la parole en public – tout en mettant en valeur ses points forts et ses qualités.

L'éloquence n'est pas seulement l'art de se mettre en scène ou de faire le pitre derrière un lutrin ou autour d'une table lors d'un dîner familial. Non ! Porter sa voix, faire entendre ses idées, c'est avant tout avoir trouvé en soi tout ce qui nous anime, nous fait vibrer, tout ce qui résonne : nos rêves et nos ambitions. Travailler sur ses peurs et ses frustrations, sur ses ressentis et ses émotions, implique d'avoir fait un grand plongeon dans son moi profond et d'en avoir compris (en partie, du moins) les tenants et les aboutissants.

Quelle éducation ai-je reçue ? Comment je me positionne au sein de ma famille, de ma fratrie ? Lorsque j'étais enfant, m'a-t-on laissé l'espace suffisant pour m'épanouir à ma juste place et me faire entendre ? M'a-t-on collé une étiquette de timide, de boudeur ou au contraire de boute-en-train ? Les règles instaurées d'une religion ou d'une communauté trop présente ont-elles fait entrave à mon épanouissement ?

Toutes ces questions sont autant de nœuds à dénouer pour apprendre à se connaître et entrer en bienveillance avec soi-même avant d'oser prendre la parole sans crainte. C'est ce travail d'introspection qui entraîne une structuration de sa pensée et une solidité dans le raisonnement. Les idées et les mots découlent ensuite assez naturellement.

Souvent, les femmes et les hommes qui viennent me voir manifestent un manque de confiance en eux, un défaut de légitimité, mais dans la majorité des cas, leur vrai problème ne se situe pas là. Ce problème, c'est leurs étiquettes, leurs traumatismes, les verrous installés au fil du temps, qui les ont fragilisés, les laissant croire qu'ils manquaient de confiance en eux. Finalement, ces personnes sont tout simplement à un tournant de leur vie, dans un processus de changement, de transformation qu'elles sont en train d'enclencher : apprendre à mieux se connaître pour pouvoir se dépasser, pour se sentir enfin libre d'accéder à ses rêves les plus essentiels qui se trouvaient profondément enfouis en soi.

Renouer avec ses sensations

Je dis souvent que je vois arriver chez moi « des gens qui se déplacent sur des échasses à des hauteurs différentes ». Celui qui est vraiment en péril, pour qui tout est plus compliqué, est perché dans les hauteurs et c'est la vie tout entière qui vacille au-dessous de lui. Ces hypersensibles, qui ressentent tout plus fort, je les appelle les « émotifs anonymes » : ils sont tout simplement débordés par leurs fragilités. Mais ne seraient-ce pas finalement les meilleurs orateurs, justement, parce qu'une fois débarrassés de leurs appréhensions, c'est au cœur de leur interlocuteur qu'ils vont s'adresser directement ? Parce qu'ils sont porteurs de vraies sensations, qu'ils sont authentiques ? Comme ils se sont tus la plupart du temps, ils ont pu regarder, écouter et ainsi analyser. Et ce sont ceux qui réussissent le mieux à échanger, simplement, en communion avec leurs émotions et dans le ressenti.

D'autres ont été totalement coupés de leurs sensations. Parce qu'ils ont subi des situations ou des événements traumatiques, ou qu'ils ont grandi dans un environnement éducatif social compliqué, qui mettait notamment un point d'honneur à distinguer le corps de l'esprit. Des systèmes de pensée dans lesquels il n'existe pas, ou peu, d'interactions entre le corps et l'esprit, et où l'on décide que c'est le cerveau qui conduit et le corps qui suit, à la traîne... Des systèmes où il semble utopique d'exprimer ses émotions, où la parole est bridée. Une grande part de ces personnes ont des parents très ancrés dans leurs croyances, ont été élevées dans des cellules familiales aux règles drastiques et souvent trop rigides : cela engendre des comportements qui limitent l'échange et la fluidité entre la tête et le corps. Bien sûr, il n'est pas

question ici de prôner la suppression d'un cadre éducatif, les règles sont indispensables à l'éducation, mais personne ne devrait être étouffé ni contrarié par celles-ci. On remarque que souvent, dans ces familles, on ne peut exprimer son rêve premier, celui que l'on aimerait accomplir. Alors on rêve en silence, on laisse son imagination de côté pour y revenir peut-être plus tard, qui sait, au cours de son parcours de vie. Parce qu'il faut malheureusement suivre la voie familiale toute tracée et devenir médecin ou avocat... comme ses parents l'ont décidé.

De là naissent des frustrations, des non-dits qui coupent littéralement de l'élan initial. Car la place dont les parents rêvent pour leur enfant n'est sans doute pas celle que cet enfant souhaite. Et voilà comment un traumatisme qui remontait à la plus tendre enfance se met en travers de la route et peut interférer sur la fluidité du langage. Car l'enfant entend tout ce qui se déroule autour de lui et sa construction démarre lorsqu'il n'est encore qu'un tout-petit. Quelle place aura-t-il au sein de sa famille ? Quel espace lui donnera-t-on pour s'épanouir ? Enfant choyé, premier ou dernier-né d'une grande fratrie ?

Écouter son deuxième cerveau

Ces frustrations, ces traumatismes n'ont pas besoin d'être graves ni visibles, ils passent même parfois inaperçus jusqu'à ce qu'ils vous explosent à la figure. Mais ils sont là et bien là, si ancrés dans une personnalité qu'ils se devinent à une posture, avant même que votre interlocuteur n'ait eu à vous en faire part. À l'image de ce cadet qui peine tant à exister, entre un aîné qui semble détenir tous les pouvoirs et un petit dernier à qui l'on passe tout et en devient transparent. Comment redonner confiance au cadet en souffrance ? Comment l'aider à retrouver une prestance ? Une existence, même ?

La confiance en soi, c'est une multitude de choses qui se mettent bout à bout au fil de l'existence, qui résonnent avec ce que nous vivons, les épreuves et les traumatismes, avec ce qui se déroule autour de nous, ce qu'on a dit de nous, et ce que nous nous sommes mis en tête – consciemment ou non.

Le problème du manque de confiance en soi est qu'il finit généralement par entraîner un verrouillage au niveau du deuxième cerveau, le ventre : je bloque ma respiration et j'empêche malgré moi les choses de fonctionner normalement. Si je ne suis pas « dans mon corps », si je n'écoute pas ses

messages et ses résonances, je me crispe, je bloque tout, je me mets en apnée et j'empêche la fluidité du sang : plus aucun son ne peut être émis correctement. Alors que si je fais appel au plaisir, que je m'autorise à être dans l'émotion, si je prends conscience que ce sont ces émotions qui font de moi ce que je suis, si plutôt que de les craindre je me sens en accord avec elles, je vais pouvoir déployer ma personnalité, respirer à pleins poumons et accéder à ma voix.

Bien sûr, quand on est prêt à faire ce travail, il reste encore un petit échelon à gravir entre vouloir se déployer et franchir réellement le cap. Ce passage se fait parfois dans la difficulté, ne nous voilons pas la face. C'est comme se mettre au régime ou arrêter de fumer : ça demande une modification, une transformation. Et c'est loin d'être anodin. On va remettre en question des habitudes, des automatismes très ancrés. Ça peut être douloureux mais il faut l'accepter. Mon intervention est d'enclencher ce changement le plus doucement possible afin de ne pas fragiliser celui qui est sur le chemin de la transformation, mais au contraire de l'aider, de l'accompagner, de l'encourager et de lui montrer que s'il se libère des problématiques qui l'empêchent d'avancer, il peut reprendre le contrôle de ses émotions. Tout le monde a la capacité de communiquer correctement et avec plaisir, j'en ai la conviction, et c'est ce que je souhaite transmettre à ceux qui viennent me voir et à vous-même qui êtes en train de lire ces pages : comprenez que vous avez le pouvoir de vous amuser et de vous délecter avec la parole !

L'authenticité, une ressource pour accéder à ses rêves

Vous allez me dire que dévoiler personnalité et émotions, c'est précisément ce qui vous freine au moment de prendre la parole en public ! Et pourtant... Si vous avez fait le travail préliminaire d'aller chercher au fond de vous celui ou celle que vous êtes vraiment, vous allez pouvoir dire ce que vous pensez. Vous *devez* même le dire ! En demeurant fidèle à votre personnalité et en vous adressant sincèrement à ceux qui vous écoutent, vous les toucherez bien plus que si vous essayez d'endosser un rôle et d'utiliser les mots des autres. La sincérité est la clé du succès.

En toute sincérité

Le plus important est d'être en accord avec vous-même, de partager vos valeurs et votre point de vue. Inutile d'être consensuel ou d'énoncer à votre interlocuteur ce qu'il a envie d'entendre, vous risqueriez d'être incohérent et de ne vraiment pas vous montrer convaincant. Si vous donnez votre avis franchement, que vous partagez vos convictions en toute honnêteté, vous avez plus de chances d'être écouté – et entendu.

Il faut avouer que notre société, friande de compétition et de course à la réussite, incite régulièrement à nous comparer aux autres. Et ça commence dès la plus tendre enfance : « Fais comme ton frère, regarde comme il est sage ! », « Tu as vu comment la fille de la voisine est serviable ? », « Et ton ami Vincent, quelle note a-t-il eue à son contrôle ? ».

Pour construire notre personnalité, nous passons notre temps à nous mesurer aux autres. La vie en société nous enjoint de nous positionner et il est parfois plus simple de garder le rôle que la société nous a « imposé ». On a grandi, mais on a conservé cette place : la Castafiore, votre collègue exubérante de la comptabilité, parle avec tellement d'aisance et de bagout que vous la laissez systématiquement prendre la parole en réunion sans réagir, ce qui vous met par ailleurs dans l'impossibilité d'imaginer faire mieux qu'elle. Vous la laissez se mettre en valeur et se déployer pendant que vous vous positionnez encore plus en retrait. Refusant de sortir de votre zone de contrôle, mais du même coup, peut-être, de briller, vous aussi ?

Les plaques tectoniques

La plupart de ceux qui viennent me voir le font parce qu'ils en ont assez de se sentir « dépassés » par ces autres qu'ils admirent et qui parlent si bien. Et ce n'est pas toujours à l'occasion de grands discours qu'ils en souffrent, parce que à partir du moment où il y a échange et communication on a envie de faire entendre sa voix. Sinon autant vivre seul sur une île déserte ! Tout le monde a besoin de parler, d'échanger. Pour acheter son pain, téléphoner à sa banquière ou faire une déclaration d'amour. La prise de parole est quotidienne et s'adresse à tous ; à tout moment on doit savoir se faire entendre.

Je ne pousse personne à devenir révolutionnaire de soi, hors norme ou en marge. Il ne s'agit pas d'être contestataire mais authentique. Car, à force

d'avoir cherché à se conformer à la société en se comparant aux autres, on a caché son authenticité sous des couches de carcans éducatifs, sociaux, religieux ou conjoncturels, d'obligations professionnelles ou familiales, de dogmes, etc. Jusqu'à en oublier ce qu'est, au fond, notre vérité. Sous ce magma de couches normées qui ressemblent à des plaques tectoniques, il faut redécouvrir son unité intrinsèque.

Seule l'authenticité vous amènera à vous dévoiler, à donner à voir – et à entendre. Plus on va être sincère, plus on va vibrer avec sa propre vérité, plus elle va transparaître et plus on sera écouté.

Une fois qu'on a été capable de regarder en soi, de prendre conscience et... confiance, quand on s'accepte, qu'on a compris ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas, ce qu'on désire prendre ou laisser, on est en mesure de suivre son libre arbitre et d'affirmer sa personnalité.

Plutôt que de subir les étiquettes qu'on nous a collées, est-ce qu'on ne pourrait pas jongler avec ? Faire des pirouettes et des saltos pour permettre l'émergence d'autre chose ? L'authenticité, c'est la révélation de l'ensemble de nos acquis, de nos forces, faiblesses, aspérités et talents ; c'est notre unicité. Il faut oser la déployer !

Dévoiler ses émotions

Nous sommes composés de creux et de bosses, de choses moches, parfois, qu'on aimerait bien voir disparaître. Mais ces aspérités sont justement ce qui fait notre intérêt, notre valeur. Le calme plat est terne. Ce sont les fractures, les blessures qui nous constituent profondément. C'est là que se loge notre personnalité profonde : dans la manière dont on a réussi à avancer dans la vie, à surmonter les tempêtes et à prendre parfois la vague au bon moment. À la manière d'un puzzle que l'on complète au fur et à mesure.

Être authentique, c'est offrir la priorité à une parole affranchie, à des relations saines, dénuées de fausseté et libres de préjugés. C'est une démarche qui nécessite de la volonté, une certaine dose de courage et une grande ouverture d'esprit, certes, mais qui rend tellement plus fort !

Bien sûr, on n'a pas toujours envie d'être authentique dans son discours, parce qu'on ne veut pas se dévoiler et risquer de livrer ses émotions à son interlocuteur. Mais tout est une question d'apprentissage et de dosage : une fois que j'ai touché à l'être unique qui réside en moi, au creux de mes tripes,

une fois que j'ai fait le tri de ce qui m'appartient et de ce sur quoi je n'ai aucun moyen d'action parce que ça ne dépend pas de moi, si je suis absolument et entièrement conscient de ce que je veux, avec mes forces et mes faiblesses, je vais enfin être en mesure d'assumer mon unicité et de la vivre pleinement !

Revenir à sa maison-mère

En collant des étiquettes sur les gens, on les persuade qu'ils sont ceci ou cela, et ils finissent par y croire et restent entravés. Découvrir ou se réapproprier son authenticité, c'est aller chercher ce qu'on avait abandonné sur le chemin et renouer avec sa vraie valeur, avec ses rêves. C'est ce que j'appelle « revenir à sa maison-mère » : quel était mon désir initial avant que la vie me mène vers autre chose (avec les contraintes de la société, d'un parcours professionnel trop tôt tracé, etc.) ? À quoi est-ce que j'aspirais alors ? Qu'est-ce que je voulais devenir ? Aller à la rencontre de son authenticité, c'est trouver sa place, atteindre son rêve. Et nous le verrons dans ce livre : il n'est jamais trop tard pour en faire l'expérience.

Chacun possède une pépite au fond de soi qui ne cherche qu'à émerger et à briller. Découvrir son authenticité, c'est tourner son regard vers l'intérieur – avec bienveillance, s'il vous plaît ! – les monstres qui s'y cachent mais aussi les émotions et les belles choses qu'on néglige. Ces monstres, si on les regarde en face, on peut les apprivoiser et cesser de se battre et se débattre avec eux. Cette pépite, ce sont nos qualités, ce qui constitue notre socle, notre monde, notre carte géographique. C'est notre éthique de vie.

Au moment de la prise de parole, ce qui entre en jeu, c'est le dosage de cette authenticité, de cette entité profonde : en modulant mon « variateur » personnel, je vais pouvoir faire fluctuer, délivrer à plus ou moins forte dose mes émotions, ma vérité. Ici et maintenant, qu'est-ce que je vais choisir de dévoiler de ma personnalité et de mon authenticité ?

Ici et maintenant, le pouvoir de la transformation

Lorsqu'on prend la parole, que ce soit à l'occasion d'un repas familial, d'un entretien d'embauche, d'une demande en mariage ou d'une simple prise

de rendez-vous médical par téléphone, il nous faut transcender le quotidien, trouver un ton, une posture, poser sa voix. J'appelle ça allumer notre petite lumière intérieure et rester entièrement concentré sur la situation, se mobiliser. Se mettre en jeu, en quelque sorte. Et c'est là que le travail entrepris en amont sur la confiance et l'authenticité prend son sens : il faut avoir fait le constat de toutes les strates que l'on porte en soi et établir, ici et maintenant, le niveau de vérité et d'émotion que l'on a envie d'incarner pour restituer un message et le transmettre dans une identité vocale qui nous ressemble.

Incredibili vox : votre identité vocale est unique

La voix est un écrin, un trésor de communication. C'est le reflet de notre personnalité, le révélateur de notre vérité et de notre puissance. Aussi fragile que notre âme, elle nécessite d'en prendre grand soin si l'on souhaite qu'elle mette en lumière nos idées et qu'elle résonne avec nos émotions.

Notre spectre vocal, c'est-à-dire l'émission sonore de l'air qui passe sur les cordes vocales, telle une membrane de tambour, se modifie au fil des âges de la vie et des périodes que l'on traverse, qu'il s'agisse de bonheurs ou de déconvenues. Le parcours même de notre vie modifie l'engagement avec lequel on porte sa voix : chuchotée, sourde, douce, sensuelle, métallique, parlée, chantée, portée, criée, éraillée, atone, blanche, puissante...

Et puis, il y a la voix qui mue, la voix de crécelle, la voix nasale, la voix empruntée, la voix transformée, la voix avec accent, celle qui bégaye ou avec un cheveu sur la langue, la voix que l'on désirerait avoir... Quelle palette ! Quelle infinité de propositions ! Cette voix que nous incarnons, savons-nous réellement l'utiliser ? Sommes-nous conscients de l'effet qu'elle procure sur l'autre ? Voilà ce que je vous invite à écouter : découvrir et prendre conscience de la force et de la flexibilité de votre voix. En pleine conscience !

Ancrez-vous !

J'ai tendance à penser que plus le discours est authentique et proche de nos émotions, plus il sera porteur, plus votre voix sera le reflet de votre âme, plus elle sera porteuse de sens et d'engagement. Malheureusement, il n'est pas toujours possible de se livrer en toute transparence à son auditoire, au risque de ne pas être compris et de tomber dans l'ultra-sensibilité qui n'a pas

lieu d'être, généralement, en dehors de la sphère intime. L'idéal, c'est de se transformer en caméléon de son authenticité : vous savez ce que vous valez, vous avez identifié vos forces et vos faiblesses, vous êtes fier de votre unicité, alors choisissez habilement les mots qui vous mettront en valeur et porteront votre pensée exactement là où vous cherchez à aller.

Pour mieux vous faire entendre, ancrez-vous dans l'instant présent, prenez une posture adéquate, ouverte et volontaire, la tête droite et la poitrine bombée : c'est la seule façon de laisser suffisamment d'espace à l'air qui se dégage de vos poumons et de déployer votre discours dans toute sa puissance et son énergie. Il est indispensable de comprendre comment la posture, la verticalité, l'ancrage dans le sol tel un arbre qui s'enracine et qui dans le même temps s'étire vers le ciel, l'équilibre et l'alignement tête-corps sont fondamentaux pour faire sortir les sons. En modifiant sa posture, en cessant d'écraser son diaphragme, en élargissant sa respiration, tout à coup la tonalité de la voix est modifiée : on ne parle plus en s'appuyant sur les cordes vocales mais en utilisant les résonateurs, en projetant sa voix. Une voix pleine et juste.

L'art oratoire recourt souvent aux techniques du théâtre, notamment celui que les Grecs maîtrisaient déjà il y a des millénaires et dont les comédiens usent encore avec aisance. La posture, la respiration, le regard, la gestuelle et les modulations de la voix sont autant d'ingrédients qu'il vous faudra découvrir – ou réapprendre – pour être convaincant et entraîner votre auditoire avec vous.

Ne faites pas semblant

Parler, c'est mettre en scène votre authenticité à l'instant T. C'est mettre en lumière ce que vous avez décidé de dévoiler de votre vérité ici et maintenant, en conscience.

Il s'agit donc de moduler votre authenticité en fonction de ce que vous avez envie de montrer, mais aussi en fonction de la personne à qui vous vous adressez. Cela va parfois jusqu'à jouer à celui qui est sûr de lui, à « faire semblant » d'être authentique... On n'anime pas une conférence à Sciences-Po comme on s'adresse à son commerçant de quartier ou à sa meilleure amie : le public n'est pas le même, la demande n'est pas la même, et l'orateur doit endosser le rôle adéquat et se fondre un peu dans le paysage pour être

entendu. Votre authenticité, ce sont vos croyances, vos valeurs et votre éthique qui se présentent comme une colonne vertébrale, un noyau dur, lequel vous empêche de vous perdre dans la parole que vous portez. Et c'est ce noyau dur que viennent chercher la plupart de ceux qui font appel à moi : ils ne parviennent plus à le trouver, ils se sont perdus.

On pourrait résumer la prise de parole ainsi : ici et maintenant, je veux montrer quoi, je veux être qui, je veux faire passer quel message ? À ce moment précis, ancré dans le temps et l'espace, quel message ai-je envie de transmettre et comment restituer une parole avec mon authenticité, mes vibrations – donc mes émotions –, sans les assener ? Si je donne toute mon âme, toute mon énergie avec conviction pour faire passer un message, on m'entendra. On me croira. Finalement, l'authenticité, ne serait-ce pas la conviction avec laquelle on porte un message ? Un comédien n'est crédible que s'il est authentique, pourtant il endosse un rôle qui n'est pas le sien. Mais il porte si fort sa parole qu'il en est vrai. Ce n'est pas sa vérité qu'il donne à voir, mais ici et maintenant, à cet instant précis, cela devient son authenticité. Il s'approprie cette vérité.

Déployez l'essence de votre message

J'aimerais ajouter encore une notion importante au sujet de l'instantanéité de la prise de parole. Être ici et maintenant nécessite aussi d'avoir fait du tri dans son discours, de ne traiter qu'un seul sujet à la fois. On a tous plein de dossiers en tête, mais ils ne doivent pas être ouverts en même temps. Le temps du discours ne fait pas bon ménage avec l'anticipation ni avec la précipitation – vers la suite et la fin. Le but n'est pas d'avoir terminé son discours, de parler vite et de tout mélanger pour s'en débarrasser. Agir ainsi vous assure de perdre l'auditoire en route. Parler, c'est avancer une idée à la fois et s'assurer que son interlocuteur l'a bien comprise. On déroule, pas à pas, une pensée après l'autre. Celui qui parle sait où il veut aller, mais celui qui écoute doit bénéficier d'un délai entre l'idée émise et sa compréhension : le « ici et maintenant » est également important pour cette raison-là. Si vous êtes submergé par tous vos dossiers pendant que vous prenez la parole, le discours ne peut fonctionner et le message être bien transmis. Au moment où vous parlez, il faut faire abstraction du reste (le chien à sortir en rentrant à la maison, les courses du dîner à prévoir ou ce mail que vous devez encore

rédiger) : il est impératif de se concentrer sur l'essence du message que l'on souhaite transmettre.

Enfin, n'oubliez pas de tenir compte de votre interlocuteur. Répéter son discours à la maison, s'entraîner devant un miroir ou s'enregistrer avec son téléphone avant de monter sur scène, c'est très bien, mais rien ne vaut le rapport direct avec le public. Il faut en tenir compte, sentir la vibration de l'auditoire et interagir avec lui. Si on ne vous écoute plus, il va falloir modifier le ton, faire silence ou trouver un moyen quelconque de reconquérir l'interlocuteur. Mais pour le remarquer, le sentir, encore faut-il être absolument disponible et à l'écoute de ce qui se passe. Il faut être ici et maintenant et le plus disponible possible pour tomber en accord avec la réceptivité de son public. Être prêt en cas d'imprévu. Transformer son naturel, son attitude, son langage pour voir quelle action cela aura sur l'autre. Si vous entrez en réunion et qu'au moment de prendre la parole un scénario toujours identique se répète, que personne ne vous écoute, les uns pianotant sur leur portable, les autres regardant leurs ongles ou le plafond, c'est que quelque chose manque à votre discours, à votre posture ou à votre présence. Si vous décidez de vous remettre en question et de modifier votre attitude, vous verrez une transformation s'opérer. Peut-être qu'en marquant un silence, par exemple, on lèvera la tête pour vous regarder, on attendra ce que vous avez à dire... Et cela ne fonctionne pas seulement dans le milieu professionnel. Une fois cette transformation faite, vous serez aussi écouté à la maison et cela aura un impact fort sur votre vie tout entière. Vous vivrez alors une sorte de *coming out* de la parole ! Dont on est tous capables.

2

De l'enfance à l'adolescence,
la socialisation s'enclenche

Lorsque j'ai fait ma première rentrée des classes, je me souviens encore de la petite fille silencieuse et timide que j'étais. Une fois franchie la porte de l'école, des grandes personnes nous attendaient avec un sourire bienveillant et des paroles rassurantes, mais cette nouvelle vie et tous ces futurs copains et copines, visiblement aussi anxieux que moi, c'était quand même inquiétant. De la classe, me reviennent à l'esprit ces petites tables disposées partout, des chaises à ma hauteur que je n'avais encore vues nulle part ailleurs, les dessins et photographies de plantes et d'animaux qui recouvraient les murs, les grandes banderoles multicolores qui flottaient au-dessus de nous avec des lettres – que j'étais bien incapable de déchiffrer. Waouh ! C'était donc ça, « l'école » ?

J'y ai vécu de très bons moments, même si l'enfance n'est pas un âge tendre et que les rapports y sont sans concession, parfois cruels. Les années de maternelle et de primaire soumettent les enfants aux premières règles de la communauté, prémices de leur vie sociale à venir. C'est là qu'ils apprennent, en dehors du cadre familial, des codes différents de ceux qu'ils ont expérimentés à la maison, au sein de leur univers plutôt douillet (dans la majorité des cas) avec lequel ils ont largement eu le temps de se familiariser. C'est la première fois qu'ils se confrontent aux autres en dehors de la cellule familiale, loin de leur zone de confort. Là, ils vont devoir trouver leur place, se heurter à des caractères et des comportements dont ils ignoraient tout jusqu'alors, et se faire *entendre* en tant qu'individus.

Sur le site Internet du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports, on peut lire en préambule de l'onglet sur l'apprentissage du langage à l'école maternelle : « Le langage oral est le pivot des apprentissages de l'école maternelle. L'enfant s'exprime et se fait comprendre par le langage. Il acquiert tous les jours de nouveaux mots dans

les échanges avec le professeur et ses camarades. Il s'approprie progressivement l'ordre des mots dans la phrase. » Autrement dit, l'école maternelle a pour objectif essentiel de développer le langage oral chez l'enfant : il faut bien avoir à l'esprit que ce sera son outil de communication pour la vie. Un moyen efficace de se faire comprendre et donc de vivre au sein d'un groupe. Vivre ensemble, ça commence dès la maternelle !

L'enfant à l'épreuve de l'école

S'il est un langage qui se vit pleinement dans l'instant, ici et maintenant, c'est celui du petit enfant : quand il vous raconte sa journée d'école ou qu'il se lance dans l'explication d'un jeu ou d'une situation qu'il a aimé(e), un enfant utilise spontanément son corps pour incarner son discours. Il gesticule, joint le geste à la parole, n'hésite pas à se mettre en scène pour décrire ce qui l'a touché ou effrayé, ce qui l'a blessé ou fait rire. Lorsqu'il veut s'exprimer, il est tout entier dans l'action : le langage ne lui suffit pas, alors il symbolise son personnage avec force mimiques, postures insolites et bruitages associés pour être sûr de se faire absolument comprendre.

Le petit ne possède pas encore suffisamment de vocabulaire pour exprimer ses idées exclusivement par les mots, mais il a déjà bien pris conscience que c'est ce langage qui lui offre une place, qui le fait exister au sein du groupe.

Entouré de camarades du même âge plus ou moins bavards, plus ou moins réceptifs et attentifs, plus ou moins conciliants, aussi, l'enfant va se forger un nouveau rapport au monde. Partager, participer à la vie de la classe, prendre la parole au bon moment, trouver son espace, voilà autant de codes et d'apprentissages qu'il faut mettre en place rapidement pour s'adapter à cette vie en collectivité.

Les mots s'emballent

Lors d'une formation en entreprise, une participante d'une trentaine d'années me demanda si je pouvais recevoir sa fille, Mona, âgée de huit ans, confrontée apparemment à des troubles du langage. Suivie par une orthophoniste et une psychologue depuis deux ans, la petite Mona semblait bien progresser, mais sa mère souhaitait que je puisse accompagner ces

changements : la confiance qu'elle avait en moi, mon dynamisme et mon originalité lui plaisaient, ajouta-t-elle. Bien que les enfants ne fassent pas partie de mon terrain d'expertise habituel, j'étais ravie de tenter l'expérience, cela pourrait sans doute déclencher un nouveau comportement concernant son élocution.

Quelques jours plus tard, dans mon atelier, je rencontre, tenant fortement la main de sa maman, une jolie petite fille bien élevée, vêtue d'une robe fleurie et de charmantes ballerines blanches, avec à son cou un collier jaune et rouge assorti à son bracelet. Sa longue chevelure brune, ajustée par un serre-tête, met en évidence de grands yeux noisette et un nez en trompette au milieu d'un visage tout rond.

Mona prend place sur le canapé, collée à sa mère, et balance dans un mouvement de va-et-vient ses jambes suspendues dans le vide, signe d'inquiétude, de nervosité et d'appréhension.

Je propose à la fillette un bonbon, elle le saisit timidement en me remerciant d'un léger mouvement de tête, laissant aussi poindre un léger sourire. Ce premier échange complice m'indique que Mona a l'habitude de communiquer en silence et d'utiliser le non-verbal.

Sa maman m'expose que depuis ses quatre ans environ, la fillette a du mal à s'exprimer à voix haute. Elle la retrouve souvent en train de lire ou de dessiner dans un coin du salon ou de sa chambre, et elle joue avec ses poupées sans faire de bruit, jusqu'à en devenir transparente et qu'on ne se rende même plus compte de sa présence dans la pièce.

C'est l'institutrice qui a alerté ses parents sur son comportement, ce repli sur elle-même en classe comme dans la cour. Mona a une bonne copine, Alice, au fort caractère et qui s'exprime généralement pour elles deux.

Après avoir consulté différents spécialistes et même effectué un test de l'oreille interne pour écarter tout problème fonctionnel génétique, ses parents font suivre Mona par un pédopsychiatre. Celui-ci l'accompagne afin de comprendre si ce comportement pourrait être consécutif à un traumatisme, un choc affectif, une contrariété ou tout autre obstacle relationnel.

Durant son exposé, je sens la maman à bout de souffle ; tourmentée, elle compte sur moi pour essayer de libérer la parole de son enfant.

On dit souvent, lorsque les parents amènent leurs petits consulter pour des problèmes psychologiques, que la vraie problématique réside dans la salle d'attente et que les parents sont acteurs de celle-ci.

Alors que sa maman s'installe à l'écart dans la pièce, place aux exercices pratiques. Je commence par demander à Mona de dessiner, aux crayons de couleur, ce qui lui passe par la tête. Assise par terre près de moi, devant une table basse, la fillette crayonne un chien coloré pendant que j'ébauche, de mon côté, une maison avec un soleil. Mona semble intriguée de n'être pas la seule à dessiner, et surtout de ne pas dessiner si parfaitement...

Je lui demande le nom de son chien. Sa respiration s'accélère franchement, elle se met à paniquer et tente en vain d'énoncer le prénom de son animal de compagnie : Joe. Je lui montre mon dessin et lui explique que c'est la maison où j'habite. J'ajoute que j'ai un chien, moi aussi, que j'ai appelé Joy.

Je lui propose de faire une ronde autour de la table en tapant des pieds et en levant les bras au ciel, dans une sorte d'incantation, en marquant physiquement des rythmes spécifiques, comme une danse indienne autour d'un feu de camp. Une fois le rythme mis en place dans nos corps et nos déplacements, nous y ajoutons la voix, en scandant assez fort des cris de joie en prononçant ces deux prénoms : « Joe, Joy, Joe, Joy, Joe, Joy... »

La ronde trouve sa cadence, la danse prend corps dans un rythme enlevé. Les sons sortent naturellement, sans aucun stress, en accélérant jusqu'à une petite course. Nous nous arrêtons essouffées et dans un éclat de rire complice. Par ce jeu, je veux montrer à Mona que, grâce à l'élan de nos mouvements libérateurs, sa voix sort sans à-coups, qu'elle est fluide, claire, et dévoile une puissance insoupçonnée.

Pour le deuxième exercice, je place un casque audio sur la tête de Mona et l'encourage à choisir l'un des trois morceaux sélectionnés : la chanson de *La Reine des neiges*, la ballade de Baloo du *Livre de la jungle* ou le refrain de *Cendrillon*. Elle choisit son préféré : *La Reine des neiges*. Je la préviens que la musique risque d'être forte dans ses oreilles, que c'est voulu, et qu'en écoutant ce morceau, elle devra lire à voix haute deux phrases courtes que nous aurons auparavant déchiffrées et répétées plusieurs fois jusqu'à ce qu'elle les sache par cœur.

Effectivement, Mona bute et bégaye toujours au même endroit, sur les mêmes mots et de la même façon. J'essaye de lui faire comprendre que ce n'est absolument pas grave et que cela fait partie des « règles du jeu ».

Après quelques essais et répétitions de phrases, nous constatons ensemble que le bégaiement a complètement disparu. Mona écoute maintenant ce

qu'elle vient d'accomplir (j'ai pris soin d'enregistrer tout l'exercice). Elle est surprise : comme par magie, la fillette se rend compte qu'elle a réussi à maîtriser sa gêne et que sa diction est parfaite et absolument compréhensible.

Il est vrai que cet exercice est troublant, bluffant même, mais surtout très convaincant. Il est donc possible que Mona communique sans aucun trouble d'élocution.

Cette première rencontre se termine. J'explique à Mona que la prochaine fois qu'elle voudra intervenir en classe, il faudrait qu'elle essaie de prendre son temps, de parler sans précipitation, qu'elle pense les mots d'abord à l'intérieur d'elle-même avant de les prononcer et de les restituer. Cela lui semble difficile et laborieux, mais elle se sent prête à tenter une nouvelle forme d'expression.

Pour conclure cette séance pleine d'émotions, je propose à sa maman de bien vouloir nous attendre quelques minutes dans la pièce d'à côté et de nous laisser seules un moment.

Maintenant que nous avons fait plus ample connaissance, Mona et moi, je lui demande comment ça se passe à la maison, si elle a envie de me parler de quelque chose d'important ou de ce qui lui traverse la tête. Elle me répond rapidement que tout va bien, qu'elle aime jouer avec ses poupées, ses Kapla et Playmobil. Seule, dans sa chambre, elle crée une vie à ses personnages imaginaires.

Un silence plane.

Puis, d'une voix étouffée, elle me confie que son père et sa mère crient souvent, à la maison, qu'elle entend de drôles de bruits et qu'elle n'aime pas ça. Ça lui fait peur, alors son corps se met à trembler et elle se réfugie sous sa couette pour ne plus entendre, et respire fort pour essayer de se calmer et de s'endormir, afin d'oublier.

Je lui suggère d'en parler avec ses parents pour qu'ils comprennent que cela l'effraie... Mona me promet d'essayer.

Elle semble soulagée d'avoir pu l'évoquer avec une grande personne, ça la réconforte de ne plus se sentir seule face au problème. Mona m'exprime le désir de pouvoir un jour parler normalement, car elle a plein de choses à dire... mais qu'avec son handicap, elle n'ose jamais.

À nouveau réunies toutes les trois, nous décidons de nous revoir dans une dizaine de jours. D'ici là, le travail aura fait son petit bonhomme de chemin.

Mona et sa maman repartent légères et pleines d'espoir. Rien n'est encore réglé mais une prise de conscience ouvre bien des possibles.

Les causes du bégaiement restent obscures et semblent plutôt découler d'un ensemble de facteurs. On parle notamment de troubles physiologiques (hyperémotivité, angoisse, stress), d'une pression parentale trop forte concernant l'expression orale, de reproches trop fréquents, d'une ambiance familiale conflictuelle (divorce, disputes) ou encore d'événements mal vécus (naissance, déménagement, changement d'école, accident, décès).

Les enfants souffrant de bégaiement évitent généralement le contact visuel avec leur interlocuteur, ne prononcent pas certains mots car ils savent qu'ils vont buter sur leur prononciation. Certains en viennent même à ne plus parler, éprouvant de la honte face à leur handicap, de la culpabilité à ne pas réussir cet exercice qui leur semble si simple pour les autres.

La frustration de ne pouvoir communiquer amène une forte perte de confiance en soi et l'impression d'être un incapable.

La respiration est un élément clé pour parvenir à s'exprimer de manière fluide. Certaines personnes ne parviennent pas à faire la distinction entre l'inspiration et l'expiration, ce qui entraîne un bégaiement car elles parlent à bout de souffle et le réflexe naturel de respiration ne se fait pas. C'est au niveau du thorax que se situent les blocages de la respiration : pour parvenir à la maîtriser et à établir le bon équilibre, il convient de respirer par le diaphragme.

Allongez-vous sur le dos, au sol, genoux repliés en gardant les pieds à terre, et posez les mains sur votre ventre, au-dessous du nombril. Inspirez par la bouche et remplissez votre ventre, gonflez-le comme un ballon de baudruche, puis expirez par la bouche et dégonflez le ventre en effectuant une pression à l'aide de vos mains pour accompagner le mouvement. Votre poitrine ne doit pas participer à ce mouvement et doit rester immobile.

Répéter cet exercice trois à quatre fois par semaine pour élargir le diaphragme et obtenir une respiration plus ample et souple. Le bégaiement se fera de plus en plus léger jusqu'à, espérons-le, disparaître totalement.

Une adaptation pas toujours facile

Au fil des mois et des années, les caractères de chacun se dessinent : les timides, les émotifs, les discrets, les courageux, les bruyants, les dissipés, les

hyperactifs. Il existe toute une palette de tempéraments, à l'image de ceux de notre société d'adultes. Chacun doit apprendre à se canaliser, se discipliner, respecter la prise de parole. Répondre aux questions mais en levant le doigt, chacun son tour. La discipline.

Certains se jettent dans ce grand bain en toute tranquillité et plutôt facilement. C'est le cas des enfants qui ont déjà un caractère marqué et disposent d'assez de vocabulaire pour communiquer avec leurs camarades comme avec leur maîtresse ou leur maître. Ceux-là, pourrait-on dire, ont une ouverture sur le monde, un capital culturel déjà bien constitué et une compréhension, souvent instinctive, des rapports humains. Peut-être font-ils partie d'une grande fratrie à la maison ou ont-ils vu de nombreuses personnes défiler chez eux et entendu les sons nouveaux de langues étrangères. Quoi qu'il en soit, ils se montrent à l'aise en société. Déjà.

Pour d'autres, c'est nettement plus difficile. Timides et réservés, inquiets à l'idée de mal faire ou un peu trop sensibles, ils vont choisir de se mettre en retrait, d'observer ce qui se passe autour d'eux et d'écouter, sans oser faire trop de bruit de peur de déranger. C'est à cette étape de leur développement que des problèmes d'élocution peuvent apparaître, tant le doute s'inscrit déjà dans leur prise de parole : bégaiement, cheveu sur la langue, dyslexie, etc.

Parfois, il est indispensable de faire appel à un spécialiste pour remédier à ces troubles. Ce fut mon cas. À l'âge de huit ans, je demeurais le plus souvent silencieuse, dans mon coin, et lorsque je m'exprimais, les sons qui sortaient de ma bouche ressemblaient davantage à des borborygmes bruyants qu'à un langage harmonieux et bien construit. J'ai suivi de nombreuses séances d'orthophonie au cours desquelles j'ai appris à respirer correctement, à émettre des sons agréables et compréhensibles. En réalité, j'avais des nodules sur les cordes vocales qui m'empêchaient parfois de sortir un son ; j'avais ce qu'on appelle la « voix blanche ». Comme ma mère, ma sœur et ma fille, qui ont aussi des problèmes de voix cassée : il s'agissait d'un trouble comportemental familial, lié aussi à un problème de posture, d'énergie mal canalisée. Je poussais ma voix, je criais au lieu de parler, simplement pour être entendue, et pour exister. Plus tard, j'ai suivi d'autres séances d'orthophonie. Pour des problèmes de dyslexie, cette fois. J'écrivais pratiquement tout en phonétique. Des fautes à chaque mot. J'adorais écrire, pourtant, et je tenais un journal intime où je racontais tout ce qui me passait par la tête.

En classe, dès que je le pouvais, je participais à un exposé, je levais le doigt sans cesse et prenais la parole à tout-va ; j'étais excellente à l'oral, mais l'écrit est resté longtemps un calvaire, et m'a valu de sacrées remontrances de mes professeurs. Mes copies étaient truffées de fautes dues à un manque de concentration, à l'inattention, des fautes de syntaxe et d'orthographe : les professeurs avaient tant de mal à me lire que cela altérait leur compréhension de l'ensemble.

À l'époque, on ne parlait pas facilement de ces difficultés. Elles étaient considérées comme des tares. Heureusement, aujourd'hui, c'est plus simple et toléré. Bien mieux pris en charge aussi par les professionnels. Si vous constatez que votre enfant a des soucis d'élocution, qu'il se renferme sur lui parce qu'il ne réussit pas à se faire comprendre, s'il reste seul dans la cour de récréation ou ne veut plus inviter ses copains à la maison, n'hésitez pas à regarder ce qui se passe du côté du langage, à en parler avec son instituteur et, le cas échéant, à vous faire aider par un spécialiste (orthophoniste, phoniatre, psychologue...).

Attention aux étiquettes

Dès cette première étape de socialisation, des écarts se créent entre les caractères et les tempéraments. Une dichotomie entre celui qui peut formuler avec aisance et celui qui ne peut pas se mettre en place très vite et... pour longtemps. En exagérant nettement le trait, on pourrait dire qu'il y a d'un côté les « grandes gueules », qui ont toujours un avis sur tout, n'hésitent pas à se mettre en scène et à occuper l'espace, et de l'autre les enfants introvertis, caractérisés de « timides », qui ne prennent jamais la parole s'ils n'y sont pas contraints et pour qui cette prise de parole s'accompagne généralement d'une grande gêne – à la limite du supplice. Bien sûr, il existe une palette immense entre ces deux catégories (qui sont aussi des casse-cou-turbulents-populaires-agités-TDA-précoces ou des rêveurs-perchés-réservés-transparents-inutiles), mais ces enfants-là, qui se situent aux extrémités, sont ceux sur lesquels je veux m'attarder ici.

En lisant ces lignes, je suis sûre que vous reconnaissez sans difficulté ces petits dont je parle : peut-être s'agit-il de vous, d'un ancien camarade, d'une cousine ou de l'un de vos enfants. Mais vous voyez de quels profils il est question. En ce qui me concerne, aux prémices de l'adolescence, j'étais une

meneuse, une cheffe de bande, très optimiste et malheureusement fort naïve. Je devais trouver ma place au milieu des loubards qui traînaient dans le quartier et exister entre les bandes rivales de la cité scolaire qui se battaient trop souvent. Je m'étais donc créé une carapace de copains en embarquant dans mon sillon un groupe de filles et de garçons du lycée, plus ou moins timides ou fortes têtes qui avaient sans doute besoin d'un leader. La vie m'a plusieurs fois montré, au cours des décennies qui ont suivi, que l'étiquette de meneuse-creative-engagée me collait à la peau... et que je m'en serais bien passée, de temps en temps. Aujourd'hui, après avoir beaucoup travaillé sur moi et appris à dompter ce trait de caractère, je l'assume pleinement et réussis même à en faire un atout... de poids !

Mais revenons à l'école maternelle. À travers ses contraintes et ses impératifs, son processus d'apprentissage formel parfois très éloigné de ce qui est vécu au sein de la cellule familiale, l'enfant va apprendre à organiser sa pensée et à construire son rapport au monde et aux autres. C'est ce processus et lui seul qui a le pouvoir de faire grandir un enfant, de transformer le petit absolument dépendant de ses parents en un individu capable de s'émanciper et de réfléchir par lui-même. Entrer à l'école, c'est développer des rapports sociaux inédits, enclencher un apprentissage : on ne fait pas ce qu'on veut quand on veut, on dépend du groupe soumis à l'autorité d'un adulte – qui n'est pas un parent. En se pliant à des contraintes, des codes et des valeurs qui ne sont plus ceux de la structure familiale, l'enfant entre de plain-pied dans l'apprentissage des contraintes et de leur pendant immédiat : la liberté.

N'ayons pas peur de le dire : cet apprentissage n'est pas facile pour tout le monde. Plus la fracture entre le milieu familial et le milieu scolaire est grande, plus la difficulté à s'y faire une place et à se plier à ses règles est complexe. C'est d'ailleurs pour cette raison que les familles choisissent généralement des établissements scolaires en accord avec leur système de pensée, qui semblent proches de leurs attentes et de leur environnement (sans toutefois que cela convienne toujours à l'enfant) : les parents un peu tradis choisiront des établissements catholiques réputés pour leur exigence et leur rigueur, alors que les familles de bourgeois-bohèmes seront davantage attirées par des établissements proposant une éducation alternative ouverte sur le monde, faisant la part belle à l'autonomie et à l'épanouissement.

Pour ma part, je recommande davantage le choix d'un établissement

proche des aspirations et des aptitudes de l'enfant lui-même, mais je suis un cas atypique et sans doute pas un modèle en la matière : ma fille a changé six fois d'école entre la sixième et la terminale ! Elle a finalement eu la chance de poursuivre son cursus dans des classes à horaires aménagés où elle se formait à la danse et la musique, qui lui ont été bénéfiques pour sa culture générale et sa grande ouverture sur le monde et la communication.

Quoi qu'il en soit, quel que soit le type d'établissement choisi, l'élève y apprend à faire partie d'un groupe et à s'y positionner. Progressivement, il sera amené à développer ses connaissances et son indépendance, à se projeter dans l'avenir. Grâce aux interactions, grâce au développement du langage et au travail de la parole, il va pouvoir organiser le monde et le définir : la pratique régulière de la langue dans les différentes matières et au fil des années lui permettra d'analyser et d'argumenter ce qu'il sera amené à apprendre. Prendre la parole, c'est donc très tôt défendre sa place – ou la laisser – et se positionner dans un groupe, prendre des décisions avec – ou sans – les autres. Et enfin, découvrir un monde intérieur qui l'aidera à rêver comme à construire des convictions et des valeurs uniques.

C'est très tôt, finalement, que la collectivité nous fait prendre position : à peine parachuté sur les bancs de l'école maternelle, il faut commencer à choisir de mettre en avant telle ou telle facette de sa personnalité pour exister au sein d'un groupe, exprimer pour la première fois ce que l'on pense, débattre d'un sujet et défendre son point de vue sur tel ou tel domaine. Eh bien, face à cette demande, explicite ou non, on est leader, ou on est suiveur. J'allais écrire on *naît* leader ou suiveur. C'est pour cela que de plus en plus de personnes font appel à mes séances de coaching : la place qu'elles tiennent depuis dix, vingt ou trente ans, l'étiquette qui leur colle à la peau, la posture qu'elles ont le sentiment de ne pas avoir choisie, elles ne veulent plus la subir !

Quand on aborde le deuxième cycle, au collège puis au lycée, on s'aperçoit que les classes se divisent en plusieurs groupes caractéristiques. Aux premiers rangs les sages, les attentifs, les bons élèves et les quelques exceptions que le professeur choisit d'y installer pour garder un œil dessus. Au centre de la salle, ceux qui ne font pas de vagues, qui travaillent correctement et se fondent dans la masse. Et enfin, aux derniers rangs – là où je me sentais le mieux ! –, les mauvais élèves, les dissipés, les perturbateurs ; ceux qui font du bruit et n'écoutent pas, que l'on envoie régulièrement chez

le proviseur pour se faire remonter les bretelles ou à qui l'on écrit un mot aux parents dans le cahier de correspondance.

Il m'est d'avis, pourtant, que ces prétendus « cancre » sont souvent les élèves les plus sympathiques, les plus vivants. Ils sont d'ailleurs généralement bons en langues et participent volontiers à l'oral même s'ils brillent moins par leurs connaissances dans les matières scientifiques – qui nécessitent de faire régulièrement ses devoirs et d'apprendre ses leçons avec régularité. Je serais curieuse de savoir ce que sont devenus mes voisins du dernier rang. Peut-être sont-ils aujourd'hui des adultes heureux à la tête d'une brillante carrière ? Car l'école ne détermine en rien la suite de l'histoire !

L'ouverture sur le monde, une nécessité

Il me semble intéressant ici d'aborder l'importance, dès les petites classes, de l'ouverture des enfants au monde et à l'autre. Elle est pour moi la clé de l'éveil culturel qui mènera, inmanquablement, à un développement optimal de ses connaissances et de sa réflexion, base de la communication et du langage. D'autant que les jeunes enfants sont naturellement curieux et assoiffés de nouveauté et qu'il est relativement aisé de leur donner ainsi le goût de l'apprentissage et de l'effort.

J'ai eu la chance inouïe de voyager et de parcourir le monde très jeune, dès l'âge de huit ans, et durant toute mon adolescence. J'accompagnais mes parents qui effectuaient de nombreux déplacements autour du globe dans le cadre de leurs fonctions. Ils faisaient des recherches sur des peintres de renom qui exposaient alors dans les grands musées internationaux. J'ai ainsi découvert Hokusai au Japon, Turner en Angleterre et aux États-Unis, Caspar David Friedrich en Allemagne, Fra Angelico en Italie ou encore Goya en Espagne.

Quelle incroyable découverte que d'échapper à mon train-train d'écolière et de partir plusieurs mois à la découverte de nouvelles contrées, de langages inconnus et d'un univers immense !

Élargir ses perspectives

Pendant que mes parents étaient occupés à travailler encore et toujours à l'étranger, j'étais souvent livrée à moi-même. Seule, je déambulais dans les

rues et traînais dans les parcs environnants, à la recherche de jeunes de mon âge pour jouer avec eux.

Bien sûr, ils parlaient une langue qui m'était inconnue et dont je ne comprenais pas un seul mot. Mais il est surprenant de constater à quelle vitesse nous arrivions à échanger autrement que par la parole. On inventait naturellement des codes, des expressions composées de postures, d'onomatopées et d'échanges ludiques en tout genre. Il n'était pas rare que mes parents me retrouvent en train de jouer à « 1, 2, 3 soleil ! » ou à Chat perché avec de parfaits inconnus !

J'ai appris très tôt qu'il est possible de se comprendre sans utiliser la parole. En partageant simplement un sourire et une envie commune. Le tout dans l'instant présent.

Ces souvenirs inoubliables sont aussi une belle leçon de communication. Partir à la rencontre de l'autre, sortir de son cadre et de ses habitudes, c'est éveiller son goût de l'échange, de la nouveauté, sortir de la cellule familiale et dépasser ses limites et ses appréhensions sans en avoir conscience. Et c'est indispensable.

Dans ce même registre, ce qui me semble tout aussi indispensable, ce sont les activités extrascolaires. Pratiquer une activité ludique, sportive ou musicale, en dehors du temps passé en classe, permet à l'enfant de décompresser et de se faire plaisir, de développer ses aptitudes et de s'ouvrir à l'autre. Il est reconnu que cela est important pour sa sociabilité et son apprentissage de nouvelles expériences, qu'une activité dans laquelle l'enfant prend du plaisir est aussi bonne pour le corps que pour l'esprit, qu'elle permet de se mettre en valeur, de développer son estime de soi, d'apprendre à gérer ses échecs et d'élargir son horizon en se faisant des amis en dehors de l'école.

Il est vrai aussi qu'il est souhaitable de laisser, par moments, l'enfant « s'ennuyer » et ne rien faire pour stimuler sa créativité. Il est donc question ici de juste milieu, comme en toute chose : attention aux entraînements trop fréquents et intensifs, aux activités nécessitant une discipline trop stricte qui pourraient avoir l'effet inverse de celui recherché .

En termes de choix, la palette est aujourd'hui immense et accessible à tous. Il est loin le temps où violon, judo, escrime ou danse n'étaient réservés qu'aux riches. En dehors de certaines activités comme l'équitation qui nécessitent toujours une contribution financière importante, de nombreuses

activités extrascolaires sont proposées dans les mairies, les associations de quartier ou même les établissements scolaires eux-mêmes.

Ériger son propre univers

Il faut avouer, quand même, que choisir une activité reste un vrai casse-tête, et que c'est généralement aux parents de mettre en place un planning de ministre pour être en mesure d'accompagner leur progéniture sur leur temps libre. Et je ne parle pas des week-ends assis sur un banc, dans le froid – et la nuit – à applaudir les exploits de son enfant disputant un ixième match de basket, de foot, de handball ou de tout autre sport d'équipe nécessitant des rencontres hebdomadaires dont vous vous seriez bien passé !

Attention, par ailleurs, aux raisons pour lesquelles vous choisirez d'inscrire votre enfant au foot, à la danse folklorique, au dessin ou au kung-fu. Si c'est un choix que vous avez fait en accord avec lui, qu'il répond à ses aspirations, à son désir, c'est parfait. Votre progéniture se sent bien dans la discipline qu'elle a choisie (choix qu'elle pourra d'ailleurs faire évoluer au cours de son développement), elle se fait plaisir et développe de nombreux atouts. C'est le profil idéal.

Pourtant, c'est loin d'être le seul. Certains parents ont rêvé, enfants, de pratiquer une activité musicale, sportive ou manuelle, et n'ont pas eu la chance d'y accéder. Frustrés de ne pas avoir pu réaliser leur rêve, ils sont parfois tentés d'imposer à leur enfant de l'expérimenter. Et là, c'est le drame.

Quant aux parents à l'emploi du temps professionnel surchargé, souvent absents, qui, pour se déculpabiliser, comblent cette « non-présence » par un planning rempli d'une multitude d'activités en tout genre afin d'occuper les enfants – à leur image : attention, danger.

Le maître-mot, je crois, réside dans le dialogue et la tempérance. Pour le bon développement de l'enfant, essayer de garder un dialogue permanent avec lui, afin d'ajuster ses besoins et son évolution au plus près de ses envies.

Quelle que soit l'activité pratiquée, il est primordial que les parents encouragent l'enfant au bord du terrain, sur le tatami ou sur scène, et le soutiennent dans ses progrès, sans jamais lui imposer une obligation de résultat. Je me souviens de ma Juliette qui passait des soirées à souffler dans sa trompette – oui, oui, elle avait choisi cet instrument discret et raffiné à l'âge de cinq ans grâce à l'un de mes amis musiciens – jusqu'à nous casser

les oreilles : je l'ai toujours soutenue et encouragée, alors que j'aurais préféré m'enfoncer des boules Quies et me plonger dans un bon bouquin !

Peut-être avez-vous l'impression, en me lisant, que nous sommes loin de l'éloquence et que j'ai un peu perdu le fil de mon propos avec mes histoires de voyages et d'activités extrascolaires. Mais non ! Ce que je veux vous dire ici, c'est que proposer à votre enfant de voir le monde, d'être curieux de tout, de choisir une activité, de découvrir des richesses culturelles variées tout en lui laissant passer du temps à jouer avec ses amis, et à prendre des pauses afin de laisser son esprit au repos pour rêver et développer son propre univers, tout cela, ce sont les bases de son développement, de sa confiance en lui et donc de sa capacité à se sentir bien dans son environnement et donc suffisamment à l'aise pour prendre la parole !

Qu'il fasse du théâtre, de la trompette ou participe à un atelier d'échecs s'il s'y sent bien, s'il y développe ses compétences, s'il y prend du plaisir. Vous lui donnez l'élan de savoir qu'il existe autre chose que ce qu'il a sous le nez, vous le mettez déjà sur le chemin du bonheur et de la réussite, fondements de la relation à l'autre et d'une éloquence épanouie.

Arthur n'est pas grand, mais il est vaillant...

Dès la classe de troisième, et plus encore au lycée, les adolescents sont en pleine métamorphose, en pleine transition. À la recherche d'une identité, ils expérimentent et affirment leur personnalité au sein du groupe, empruntent parfois les codes de langage des autres jeunes pour se sentir intégrés ; ils cherchent le plus souvent à se distancier de leur modèle familial pour acquérir une franche autonomie.

Pas toujours facile pour les parents de retrouver leur enfant qui se débat comme il peut dans ce passage entre enfance et adolescence. Pas beaucoup plus évident pour ce futur adulte de se faire entendre.

Je me souviens du jeune Arthur que j'ai vu arriver pour une séance. Sa mère m'avait sollicitée quelques jours plus tôt pour aider son fils à gagner de l'assurance à la prise de parole et à renforcer sa confiance en lui. À treize ans, il éprouvait des difficultés à s'exprimer en classe et n'arrivait généralement pas à trouver sa place auprès de ses camarades. Arthur est de ces individus trop timides qui se révèlent souvent être aussi des hyperémotifs ; submergés par une multitude d'émotions qui prennent le pas sur ce qu'ils essayent de

dire ou de faire, ils ont du mal à s'imposer. Arthur étant un garçon dans la force de son jeune âge et ayant envie de remédier à ses difficultés (la moitié du travail était déjà en route), cela serait déjà plus simple ; il fallait seulement définir le bon axe d'approche afin qu'il regagne de l'estime de soi et reprenne les rênes de sa personnalité en main pour qu'elle soit estimée à sa juste valeur.

Lorsqu'il se présente, silhouette fine et élancée, Arthur avance à ma rencontre dans une démarche nonchalante, la tête baissée. Son attitude seule me met sur la voie : ce jeune homme n'aura besoin que d'un léger coup de pouce pour gagner en confiance. J'ai donc proposé à sa mère deux séances de cinquante minutes. Il est important de démarrer l'accompagnement en mettant en avant la valeur positive de ses atouts et non en soulignant uniquement ses faiblesses. Il faut trouver un juste équilibre.

Assis côte à côte, nous échangeons tous les deux pendant plusieurs dizaines de minutes. Nous analysons ensemble les situations qui lui viennent instantanément à l'esprit quand je lui parle de difficultés dans ses prises de parole, qui pourraient être la cause de ses blocages. Je l'aide à mettre des mots sur ce qu'il ressent lorsqu'il ne réussit pas à exprimer simplement ce qu'il voudrait dire.

Nous abordons des sujets personnels, familiaux et scolaires, afin de cerner et pointer la véritable problématique – qui est souvent autre que celle que l'on imaginait. Cette problématique est la cause, entre autres, d'un obstacle, d'un traumatisme même léger, d'une situation embarrassante, d'une humiliation, d'un non-dit ou d'un quiproquo, qui déstabilise en quelques secondes et provoque à tous les coups une perte de confiance.

Une fois cette problématique repérée et mise en lumière, l'exercice consiste à prendre de la hauteur, du recul, de la distance, pour essayer de nouveaux prismes, se mettre en « position méta », comme on dit dans mon métier. C'est ce que je propose à Arthur : changer de point de vue comme au cinéma à l'aide d'une caméra à spectre plus large pour essayer de nouveaux angles afin de faire émerger des options inédites.

Grâce à cette prise de recul, nous cherchons ce vers quoi Arthur souhaiterait tendre et quelle transformation il aimerait effectuer sur ses blocages. Nous les nommons, pour ensuite les analyser, les conscientiser, afin de les rendre réels, donc accessibles, et au final s'en débarrasser. Qu'ils ne soient plus gênants mais se transforment en force.

Arthur doit comprendre comment faire pour modifier ses habitudes devenues automatiques et bien ancrées, afin de laisser place à de nouveaux comportements destinés à améliorer et fluidifier sa prise de parole et sa communication.

Je lui propose un exercice de visualisation qu'il accepte avec curiosité : il va devoir se projeter dans le futur et, à l'aide d'une baguette magique imaginaire, rêver à ce qu'il modifierait dans sa vie pour se sentir plus fort dans des situations gênantes ou compliquées, pour qu'il ne les endure plus, qu'il prenne même du plaisir, et qu'il soit enfin capable d'exprimer ses idées et laisser ses émotions émerger dans l'échange et la communication. Ne plus subir des situations mais devenir maître de ses actions et de son ressenti. Ne pas vivre contre, mais... avec !

Fin de la première partie de la séance. Arthur a changé de visage depuis le début de la rencontre, il semble plus confiant et plein d'énergie. Nous avons analysé les dysfonctionnements des situations problématiques. Arthur a bien compris qu'il était possible de faire autrement pour améliorer sa prise de parole en classe ou avec ses copains. Nous avons bien travaillé et effectué une introspection dense et puissante qui sollicite essentiellement le mental.

Il est temps de passer à la phase pratique et créative du travail. Sous une forme ludique et plus légère, je propose à Arthur un nouvel exercice en faisant appel à son imaginaire. Je lui demande de se mettre en situation, d'improviser une séquence de vie quotidienne connue de lui, dans laquelle il aurait les « pleins pouvoirs » : il devient alors le meneur, tant dans le verbe que par la posture, en engageant son physique. Je l'incite à prendre toute la place nécessaire, afin qu'il élargisse son spectre vocal, qu'il laisse aller ses mouvements de bras et qu'il engage tout son corps.

En appliquant ces paramètres, il pourra gagner en puissance, reprendre confiance dans ses échanges. Cette force qui lui appartient et qui fait partie de son caractère, mais qui, à ce jour, lui est peut-être encore inconnue ou est laissée dans l'ombre.

Arthur est malin et volontaire. Il s'amuse à incarner cette séquence qu'il a déjà vécue dans la cour, avec ses camarades, et où il s'est trouvé obligé de faire quelque chose dont il n'avait pas envie : demander au groupe de filles qui jouaient un peu plus loin si elles souhaitaient venir à l'anniversaire de Vincent, un des copains de la bande de garçons. Par cette action, Arthur devait prouver qu'il était capable de surmonter son stress, de dépasser sa

timidité et de montrer qu'il était un homme, afin de gagner en popularité au sein du groupe. Malheureusement, il n'a pas réussi à aller jusqu'au bout de sa « mission », et n'a donc pu inviter les demoiselles. Le pire, c'est qu'il est devenu la risée de ses camarades. Il s'est senti humilié et diminué, ce qui, bien évidemment, a eu des conséquences sur son intégration. Ce qu'il a vécu comme un traumatisme l'a amené à se renfermer encore davantage.

Pour surmonter cette mauvaise expérience, nous avons décidé, d'un accord commun, de rejouer « pour de faux cette situation », d'établir ainsi un nouvel axe d'approche sur sa manière de s'y prendre et d'essayer de nouvelles réactions qu'il aurait pu mettre en application dans la vraie vie. Et comme consigne à l'exercice, il devait élargir ses mouvements, donner de la voix, et même s'il incarnait le meneur, veiller à demeurer bienveillant, sympathique et attentif aux autres. Une grande partie du travail était déjà en route : Arthur semblait ravi et convaincu de cette nouvelle façon de faire !

Deuxième séance. Il nous reste à aborder les trois respirations principales, celles que nous utilisons quotidiennement et souvent sans le savoir : ventrales, thoraciques et dorsales.

Nous les expérimentons en duo, face à face, et je montre à Arthur comment placer ses mains sur chaque partie de son corps pour qu'il prenne conscience qu'à l'inspiration ses poumons se gonflent, se remplissent d'air, puis se vident à l'expiration, se dégonflant comme un ballon de baudruche.

Pour gagner en fluidité dans ces différentes respirations, nous recommençons plusieurs fois jusqu'à bien comprendre et ressentir chaque parcelle de son corps en mouvement. Il faut veiller à ne pas prendre trop d'air pour ne pas se mettre en danger de suroxygénation et avoir la tête qui tourne !

Quand vient l'exercice de l'apnée, Arthur se montre très fort : il me confie que dans le bain, chez lui, il s'amuse depuis qu'il est tout petit à compter combien de secondes il peut rester sous l'eau sans reprendre sa respiration.

Ce jeu, nous l'avons tous plus ou moins pratiqué. L'apnée a une conséquence sur le débit de la parole et sur le rythme cardiaque. Elle est souvent en interaction avec les émotions et peut parfois devenir un problème. Surtout lorsqu'elle vient perturber le sommeil¹.

Pour finir, je demande à Arthur un dernier exercice : il doit entrer dans la pièce, venir se placer au centre de l'espace, debout, et me raconter quelque chose qui débiterait par « Il était une fois... ». Une histoire, une blague, une

anecdote, ce qu'il veut. Un récit dont il connaît déjà le déroulé ou qui sortirait tout juste de son imagination. J'y ajoute deux contraintes : s'exprimer de façon audible et penser à bien respirer.

Je dois dire, là encore, qu'il s'est prêté au jeu avec entrain et bonne humeur. Avec sa voix en train de muer, Arthur aurait pu rapidement abandonner ce travail : au contraire, comme je lui ai expliqué qu'elle allait, dans les prochains mois, perdre de ses aigus, il m'a confié que ça le soulageait. Avoir une voix plus grave plaît aux jeunes adolescents. Cela interfère vraiment dans le développement de leur personnalité. Généralement, ils se sentent « plus hommes », une fois leur mue terminée.

On a eu de beaux moments de complicité et des fous rires inoubliables avec ce garçon. Quelques semaines plus tard, sa mère m'a confirmé qu'il avait mis en application mes conseils et trouvé le courage de s'exprimer. Il avait enfin réussi à s'intégrer au sein de son groupe d'amis, et en classe, ses professeurs avaient noté une nette amélioration de sa participation.

Arthur est aujourd'hui plus serein et heureux. Il a été courageux et prêt à tout pour surmonter ses peurs : une belle habitude à prendre pour maîtriser ses angoisses et parler sans appréhension.

1. L'apnée du sommeil est une problématique que nous aborderons plus loin car elle touche de nombreux adultes : nous devons apprendre à la maîtriser pour éviter qu'elle ne devienne un handicap au quotidien.

3

Du lycée à la fac :
passer le cap de l'oral

Le lycée est une étape transitoire mais marquante de la vie adolescente, le lieu par excellence de l'expérimentation des relations avec ses semblables et avec les adultes. On y apprend à réfléchir et à structurer sa pensée, on y développe ses apprentissages et son savoir, mais on y découvre aussi, surtout, comment se positionner au sein du groupe. Car le lycée demeure le lieu principal, en dehors du cadre familial, où se font et se défont les amitiés et les premières amours, où se déroulent les premiers conflits et s'opèrent les premières prises de position au sein du collectif ; c'est cette vie sociale qui occupe une large part des préoccupations.

Dans le hall du lycée, des sons fusent, des timbres de voix différents s'imposent et crépitent, des petits groupes échangent avec passion leurs idéologies. Des tracts jonchent le sol, les revendications vont bon train. Sur des banderoles peintes de toutes les couleurs flottent des mots comme « Tous ensemble » ou « Contre la loi »...

Dans cette cacophonie, un meneur se fait entendre : il hausse le ton plus fort que les autres et distribue la parole pour que chacun puisse exposer ses idées. Souvent, ce meneur est celui qui sait manier l'art du langage et de la rhétorique, il détient une voix grave qui porte loin et semble être sûr de lui.

Ça ne fait pas l'ombre d'un doute, nous sommes bien à l'AG du lycée, au cœur d'une manifestation en devenir. Chaque génération a connu ce moment, cette fronde lycéenne bien décidée à faire entendre sa voix contre les autorités en place : en Mai 68, ils étaient plus de dix mille à manifester au milieu des étudiants et des adultes, ils étaient là encore pour s'élever contre la loi Devaquet et le danger de la sélection universitaire au milieu des années 80, et ils restent mobilisés en nombre, aujourd'hui, quand il s'agit de défendre la planète et de s'unir contre l'inaction politique face au dérèglement climatique.

Une énergie très particulière se dégage de ces manifestations, des polarités différentes s'unissent et font entendre leurs engagements d'une seule et même voix dans des slogans qui seront scandés dans la foule du défilé.

C'est le moment pour chacun d'exprimer son opinion et de se frayer une place pour exister au sein du groupe. On se dépasse, on se fait violence – ou pas –, en tout cas, on prend pleinement conscience que vient l'heure de se lancer pour communiquer, de formuler son point de vue, d'exprimer ce qui nous fait vibrer à l'intérieur.

Une prise de risque face aux institutions en place, une rébellion face au système ; on se cherche, on se bouscule et on se teste pour se positionner et créer son idéologie de vie.

Dans un désordre apparent où le cadre est bousculé, une nouvelle forme de liberté émerge et crée une parole commune et solidaire. Sonne l'instant de fabriquer sa propre expression et de la porter haut et fort.

Exposé au regard de l'autre

Prendre la parole en public, à l'occasion d'un exposé, par exemple, revient à se mettre à nu devant un auditoire... et lorsqu'on a entre seize et vingt-cinq ans, que l'on est en pleine construction de sa personnalité, quel exercice périlleux ! Pour peu qu'on ait connu les moqueries de ses camarades en récitant une poésie ou en montant sur scène lors du spectacle de fin d'année dans les plus petites classes, qu'on souffre d'un défaut de prononciation (même léger), l'exercice se transforme souvent en supplice. Sans oublier que la peur de l'échec, au moment crucial de décrocher son bac pour accéder aux études supérieures ou d'obtenir son premier job, peut faire des ravages. « Si je rate, je suis nul. Si je suis nul, mes amis se moqueront de moi, mes parents se fâcheront, et je n'aurai jamais mon bac » : voilà en quelques mots ce qui se produit dans le cerveau d'un lycéen en manque d'estime de soi.

Les lycéens et les étudiants sont le plus souvent coincés entre deux états distincts qui se traduisent par une même difficulté à prendre la parole : ils veulent plaire, bien sûr, et souvent aux élèves du sexe opposé en priorité, et ne surtout pas montrer qu'ils ne savent pas. La meilleure solution face à cette

problématique est souvent de devenir parfaitement transparent, de ne pas se faire remarquer – de passer sous le tapis, comme on dit au théâtre. Il faut avouer qu'en dehors de certains ateliers, souvent artistiques, qui mettent les élèves à contribution, les étudiants ne sont pas fréquemment sollicités à l'oral en amphi, où il n'y a pas de réelle interaction ; quel dommage !

Lorsqu'on prend la parole, quelle image donne-t-on à voir, à percevoir de soi ? Qu'est-ce qu'on décide de laisser paraître ? Voilà un vrai sujet, aussi important dans son rapport à l'autre que lors d'une prise de parole. Plutôt que d'essayer de se façonner pour l'autre, ne devrait-on pas plutôt être à l'écoute de ce que l'on désire réellement et faire émerger ce qui s'exprime naturellement ? Mettre de côté le non-verbal, la posture, libre et naturelle, et rester concentré sur le fond du sujet ?

Le regard de l'autre sur soi, depuis tout petit, joue un rôle dans nos vies, nos décisions. Quelle place lui laisse-t-on prendre ?

Lorsque ma fille avait treize ans, j'ai voulu lui faire suivre des cours de maintien. Vous savez, ces méthodes pour apprendre à marcher comme une jeune fille bien élevée et à se déhancher avec grâce et délicatesse... Incroyable quand j'y pense aujourd'hui ! Quelle erreur j'aurais faite. Pour quoi ? Pour qui ? Le paraître en société ? Des codes supplémentaires pour qu'elle se fonde dans la norme, devienne « transparente », passe-partout, et ne surtout pas dénoter du groupe ? Une hérésie totale.

Quand on devient adolescent, jeune adulte, c'est là que se façonne réellement notre identité. En tout cas, on prend conscience que dans son groupe d'amis, au sein de la société, ce que l'on donne à voir est important et mis à rude épreuve – au regard de l'autre. Il est important alors d'évaluer la marge de manœuvre dont on dispose pour s'inscrire dans ces différents cadres : comment exister sans empiéter sur l'autre, intervenir pour faire part de ses valeurs, critiquer et développer ses connaissances sans juger, forger sa personnalité ?

Ne pourrait-on pas être unique, original, avoir sa propre manière de s'exprimer, de s'habiller et de se comporter ? Pour devenir son propre décisionnaire, ne pas se laisser dépasser et diriger par le regard de l'autre mais s'y retrouver et se sentir appartenir au groupe, reconnu dans une identité sociale, il faut parvenir au juste équilibre.

Il me semble qu'il est indispensable, à ce moment clé de la transformation du jeune adulte, de se rencontrer soi-même, d'oser se

regarder... Pour y arriver, analyser sa prestation lors d'une prise de parole enregistrée est un très bon exercice : il permet de constater que ce que l'on fait est plutôt de qualité et de se corriger si c'est nécessaire. Cela aide à prendre conscience qu'on est plutôt bon – et c'est déjà pas mal –, qu'on est tout à fait capable de réussir, et qu'on est en accord avec son identité et ses valeurs.

Plus jeune, on s'est souvent testé, on a expérimenté des tendances et des looks différents. Tous ces styles, ces époques que l'on traverse, ont laissé leur empreinte sur ce que l'on est devenu : hippie, gothique, seventies... Devenir comme les autres, appartenir à un groupe ou un mouvement, à un certain moment de son parcours de vie est aussi normal qu'humain. Ensuite, la relation amoureuse, le confident, l'ami, l'amant, fait éclore ce qui se cachait encore au fond de soi. Le regard amoureux et ami, bienveillant et doux, laisse à l'autre la possibilité de percevoir son âme, dans ce qu'elle a de bon et de plus sombre. C'est là qu'est notre réelle identité.

Le Lab'Oratoire, terrain de « je »

C'est mon premier jour à Paris-Saclay. Pendant tout le trajet en RER qui me transporte de chez moi à la fac, une boule au ventre m'empêche de respirer, de réfléchir, aussi. Le trac ! Oui, oui, le trac : un mélange d'excitation et d'appréhension à l'idée de découvrir mon public, des jeunes étudiants de dix-huit, vingt ans inscrits à l'atelier pratique « Lab'Oratoire du savoir-être ». Comme quoi, même un professeur en art oratoire peut se sentir envahi par l'appréhension à l'idée de prendre la parole !

Ce qui m'attend est inconnu, et je suis heureuse de démarrer une nouvelle aventure dans mon domaine d'expertise. Une approche différente de celle que je mène habituellement en proposant des formations au sein de grandes entreprises ou auprès des politiques.

Une expérimentation pour laquelle j'ai créé une méthode constituée d'échanges, portant essentiellement sur le ressenti émotionnel et kinesthésique de chacun lors de sa prise de parole, ainsi qu'une série d'exercices adaptés à l'énergie et la dynamique si particulières des jeunes gens en pleine construction et dans la force de l'âge.

Ces étudiants de première année, les L1 comme on les nomme, viennent tout juste d'intégrer l'université, ce superbe appareil de connaissances et

d'apprentissage. Un monde nouveau leur tend les bras, un autre mode d'enseignement que celui des années passées en cursus scolaire : il leur est demandé de devenir des adultes, autonomes et responsables, de commencer à se prendre en charge.

À eux de créer leur propre cadre, la meilleure méthode de travail et l'organisation qui leur convient : pas toujours évident, au début ! Alors qu'il est si simple (mais si dangereux) de se laisser aller à la procrastination, à la rêverie et à la flânerie, de reporter au lendemain ce que l'on devrait faire aujourd'hui, il faut une sacrée dose de courage, de ténacité et de curiosité pour mettre en place un mode de vie particulier et démarrer un programme universitaire riche, dense et intense qui va se décliner sur plusieurs années.

À Paris-Saclay, ce matin-là, il s'agit d'étudiants qui se consacrent au domaine scientifique. Il est question, au sein de cet enseignement prestigieux, de valoriser ses connaissances et de s'enrichir dans le choix d'orientation qu'ils ont fait en terminale et qui devient aujourd'hui réalité.

Je suis ravie de proposer à ces étudiants, habitués à rester des heures face à leur écran et à faire travailler leur cerveau, autre chose : laisser aller leur créativité vers des formes d'expression personnelles pour une prise de parole réussie dans le plaisir et la fluidité. Il n'est pas question ici de concours d'éloquence ni de joute oratoire comme il en existe déjà ailleurs, mais bien d'un Lab'oratoire qui permet d'incarner au mieux ses idées grâce à la recherche du juste équilibre de la voix et de la posture.

C'est dans une salle de cours classique que j'ai souhaité rencontrer « mes » étudiants : ils sont habituellement en amphi, face à leurs professeurs, qu'ils écoutent. Mon cours n'est pas théorique. Ici, pas de slides ni de tableau noir, mes PowerPoint, ce sont... les étudiants eux-mêmes. C'est eux qui m'offrent la matière première, la matière vivante de cet atelier. Leur voix et leur posture sont notre terrain de jeu.

Une salle de travaux dirigés, vidée de ses tables et de ses ordinateurs, sera notre lieu d'expérimentation. Cet espace vide à ma disposition permettra de mettre en mouvement les corps et de faire résonner les voix. C'est parti pour trois heures d'atelier avec une vingtaine de personnes.

Assis en cercle – vertueux –, le temps que les langues et les corps puissent se délier, les étudiants un peu déroutés se demandent ce qui les attend. Je dois avouer que rien que par la posture et l'attitude non verbale de chacun, assis sur les chaises autour de moi, des personnalités et identités

différentes se dessinent. Des intimidés, des émotifs, des curieux, des impatientes, des agités, des bruyants. Une même pensée les rapproche, néanmoins : ils appréhendent ce qu'il va leur être demandé.

Silence, gêne et excitation se dégagent de cette salle. Je me présente la première et décline mon parcours brièvement, avant d'aborder concrètement ce que je propose dans cet atelier. Des rires gênés, des regards furtifs et étonnés s'échangent au sein du cercle. Je sens bien que je suis perçue comme un professeur « différent », qui peut déranger et qui semble détourner les codes établis. Certains sont intéressés, me posent des questions à propos du théâtre et du cinéma, d'autres sur les accompagnements que je pratique auprès des politiques ou dans le domaine artistique.

L'interaction s'enclenche, l'intérêt est suscité, le dialogue a commencé : c'est gagné, nous sommes dans l'échange.

Je demande ensuite à chacun, à tour de rôle, de se présenter, d'expliquer ce qu'il ressent ici et maintenant, et de bien vouloir faire part à tous des difficultés qu'il a pu rencontrer lors d'une prise de parole qui ne s'est peut-être pas bien passée. Ici, j'oriente les réponses sur un plan kinesthésique, plus précisément sur les ressentis, sur les éventuelles réactions physiques dans leur corps : la voix qui chevrote, la respiration qui se bloque, les mains qui deviennent moites, le cœur qui s'accélère, une sensation de chaleur envahissante, des rougeurs qui peuvent apparaître, les idées qui s'entrechoquent et un phrasé incohérent.

C'est souvent le manque de respiration qui est la cause de tous ces maux, car l'apnée fragilise la fluidité des pensées, les émotions prennent le dessus et empêchent le bon déroulement de leur présentation. Je les mets sur la voie en leur indiquant cela, mais personne n'ose se présenter, tous se désignent mutuellement, un moment de flottement se fait sentir. Compliqué d'être le premier, cela signifie accepter d'être porté en avant, en lumière, soumis au regard de l'autre. Il faut accepter de se mettre à nu.

Pourtant, l'enjeu n'est pas si majeur... Il est simplement question d'ouvrir le bal. Finalement, une étudiante se lance. Elle nous fait part de ses sensations, nous donne l'exemple d'une situation qui lui avait ôté tous ses moyens et dans laquelle elle n'avait pas réussi d'emblée : à l'occasion d'une présentation devant un jury composé de cinq professeurs, elle devait exposer des travaux sur sa dernière recherche en biologie. Ces grands pontes qui l'impressionnaient et qu'elle admirait allaient décider de son orientation

professionnelle. Elle avait essayé de faire redescendre la pression pour relever le challenge et réussir. Après des heures de préparation, tout était bien construit et le déroulé de l'exposé semblait maîtrisé et cohérent. Mais elle nous explique qu'au démarrage, aux premières secondes d'attaque de sa prise de parole, elle n'arrivait plus à trouver ses mots, que sa respiration, bloquée, la mettait littéralement en apnée. Son débit était haché, elle commençait même à voir flou : crise de panique... Alors, elle s'était arrêtée, avait commencé à respirer calmement, à plonger dans ses notes, et en quelques secondes avait réussi à faire redescendre la pression. Elle avait alors pu maîtriser son état d'anxiété et reprendre correctement le fil de sa présentation. Elle avait fini par aller jusqu'au bout de sa présentation et avait même remporté les félicitations du jury. Finalement, personne n'avait vraiment vu ce qu'elle avait ressenti et son trac n'avait pas eu d'impact sur la qualité de ses propos. Elle s'en était bien sortie !

Cela a suscité de nombreuses réactions au sein du groupe. Certains étudiants reconnaissaient dans ces symptômes des signes de ce qu'ils avaient eux-mêmes déjà connu. Chacun, l'un après l'autre, a donc évoqué ses difficultés, ses appréhensions et les conséquences physiques qui en découlaient. Un effet miroir s'opère. Ce partage d'émotions vécues permet de constater que nous avons tous des réactions qui nous envahissent et colorent notre éloquence. La prise de conscience de celles-ci permet de les nommer, de les transformer afin de s'en libérer.

Nous attaquons une nouvelle séquence de travail. Debout, en cercle, nous débutons une série d'exercices qui semblent plaire à tout le groupe et apportent de la bonne humeur. La séance est ponctuée de fous rires et de blagues légères. Un moment de détente et de partage !

Nous effectuons d'abord des étirements, les mains croisées, paumes tendues vers le ciel. Cela permet de dénouer et relâcher les tensions, souvent placées au niveau des cervicales et des épaules. Ces mouvements sont bien évidemment accompagnés par une respiration active et profonde. Attention de ne pas cambrer le dos et de garder les genoux souples, un peu pliés, pour permettre une légère bascule du bassin.

Nous exécutons des pliés avec les jambes, de petits rebonds élastiques. En arrêt sur un plié, nous amenons le bassin en avant, puis sur le côté droit, à gauche et enfin en arrière. Lentement, nous continuons avec des tours complets du bassin, comme si nous faisons du hula hoop, en laissant le haut

du corps bien droit, le sommet de la tête tiré vers le ciel comme par un fil imaginaire. Notre concentration est toujours entièrement dirigée sur la respiration, qui reste ici notre priorité.

Les trois respirations principales, ventrale, thoracique et dorsale, sont la base de tout exercice de relaxation et de lâcher-prise. C'est le socle d'une élocution réussie. Pour s'aider, on placera les mains sur chaque partie du corps sollicitée afin de bien prendre conscience du placement de l'air. On gonfle d'abord le ventre à l'inspiration, et à l'expiration on le vide comme un ballon de baudruche. On renouvelle cet exercice avec le thorax (il se gonfle au niveau des poumons), puis avec la respiration dorsale (ce sont les côtes qui s'écartent et se resserrent).

Une respiration complète permet une meilleure oxygénation des cerveaux gauche et droit, ce qui nous permet de rester réactifs et efficaces. Mais solliciter son outil respiratoire, le diaphragme, avec chacun de ces exercices, c'est aussi prendre soin de notre deuxième cerveau, le ventre, où sont logés deux cents millions de neurones (soit la taille du cerveau d'un chat). Une astuce imparable pour atteindre une prise de parole fluide et agréable.

Une fois ces multiples explorations de la respiration effectuées et les corps déliés, je propose aux étudiants de se placer en binômes, face à face, debout, à un mètre cinquante de distance. Tous vont travailler en même temps, dispersés un peu partout dans la salle.

La consigne est simple : chacun à son tour doit « faire une déclaration » à l'autre. Cette déclaration imaginaire peut porter sur des thèmes très divers : l'amitié, l'amour, le conflit, l'embauche, une nomination, la remise d'un prix, etc. Celui qui reçoit cette déclaration doit garder le silence mais conserver son regard de face, sans être trop expressif pour ne pas interférer avec l'humeur de son partenaire. Les émotions que l'on reçoit sont parfois difficiles à contenir : c'est une des difficultés de cet exercice, et son intérêt aussi.

L'enjeu ici est d'insister sur une diction compréhensible, une voix bien timbrée et audible, ainsi qu'une posture harmonieuse qui incarne votre humeur. Une fois la déclaration effectuée, un moment d'échange constructif et pertinent a lieu, permettant de débattre sur les ressentis de chacun. Puis on intervertit les rôles avant de comparer à nouveau les émotions éprouvées par les uns et les autres.

L'exercice qui vient ensuite vise à mieux porter sa voix. Je place trois

étudiants face au mur, les uns à côté des autres, et leur laisse imaginer un décor, loin devant, au-delà de cette cloison qui se dresse à quelques centimètres d'eux : de belles montagnes ensoleillées parsemées d'edelweiss où gambadent des chamois et se prélassent quelques marmottes... Au plus haut de ces sommets, se trouve le ou la bien-aimé(e) d'un de ces élèves qu'il va falloir appeler en lançant un « hé oh ! ». Toute la difficulté de l'exercice est de porter la voix sans forcer sur les cordes vocales, de donner l'impulsion de l'air et du son à partir du bas-ventre.

Premier test : tous les trois doivent projeter leur voix seule pour interpeller cette personne. En criant ainsi, ils prennent conscience du trajet du son dans le corps et que la puissance sonore qui s'en dégage est correctement timbrée, ronde et un peu plus aiguë que lorsque l'on parle habituellement.

Deuxième étape : en plus de la voix, on ajoute un mouvement d'appel du bras et de la main qui va s'agiter de droite à gauche, pour attirer l'attention du (ou de la) bien-aimé(e) qui attend au sommet de la montagne. Et enfin, on ajoute le pied, qui fait un pas vers l'avant, en renfort de la voix et du mouvement de bras.

La synchronisation des trois paramètres permet au corps de faire voyager la voix. La mise en mouvement et la vibration qui en découlent et nous traversent dans un élan et une impulsion d'engagement portent l'intention au-delà de nos capacités usuelles. Oui, tout le monde peut projeter sa voix avec panache !

Le dernier exercice que je propose aux étudiants, c'est de dire en deux ou trois phrases pourquoi ils sont là, ce qui les a motivés à s'orienter dans ces matières scientifiques et les raisons pour lesquelles ils ont choisi de faire leurs études dans cette fac. Il faut savoir que sur une vingtaine d'étudiants, seuls quatre ou cinq sont là par conviction et sûrs de leur choix... Les autres se savaient bons en maths, et ont donc choisi « ce qu'il y avait de mieux ».

Pour compliquer l'exercice, les étudiants devront parler dans un micro : un accessoire qui les oblige à se mettre en scène, à incarner leur sujet.

Chacun leur tour, ils s'avancent face à l'auditoire et déroulent les raisons de leur « choix ». L'orateur prend place au centre de l'espace, se positionne debout, bien ancré au sol dans sa juste verticalité, le tout en essayant d'adopter une posture naturelle. Il regarde le public dans les yeux mais aussi plus loin, sur la ligne d'horizon, un exercice difficile pour ces jeunes qui ont tendance à fuir les regards et à parler à voix basse pour ne pas se faire

remarquer – il faut se rappeler qu'ils vivent reclus dans leurs calculs et leurs formules, derrière leur écran la majeure partie de la journée.

J'interviens ponctuellement pour qu'ils comprennent en temps réel comment corriger leur posture, leur humeur, leur débit de parole ou leurs intonations. En modifiant une ou deux choses, ils ressentent immédiatement l'effet que cela procure et identifient ce qui rend leur intervention plus agréable. Puis c'est le moment des feed-back bienveillants : le public constate que ces petits changements sont pertinents et qu'ils améliorent la fluidité et la qualité de l'élocution de leur camarade. Preuve supplémentaire qu'en mettant en application au quotidien ces modifications on gagne en assurance dans sa prise de parole.

L'atelier arrive à son terme. En guise de conclusion, assis en cercle, chacun exprime son « état des lieux », son ressenti, les émotions induites par ce qu'il vient de vivre. Chacun prend le temps de partager, en quelques mots, l'expérience qu'il a découverte. Et chacun a pris conscience d'une chose essentielle : « qu'il sait faire », qu'il a ouvert un immense champ des possibles. Il repart boosté et revigoré, en ayant une meilleure confiance en lui. Il s'est reconnecté à son corps, ce qui est aussi important que de « remplir » sa tête de choses intelligentes.

Qui n'a jamais eu un jour le trac ?

Les années d'études supérieures placent souvent les jeunes en situation de stress. Ils se retrouvent face à certaines situations ou défis qu'ils appréhendent car ils exigent un certain dépassement de soi, une prise de risque – même les plus endurcis, les plus travailleurs, qui mettent toutes les chances de leur côté pour réussir cette étape.

En effet, au moment de passer un examen, un oral, ou de se présenter à un concours, l'anxiété et des émotions « négatives » peuvent jouer des tours, voire paralyser.

Pour tenter de limiter cette peur du regard de l'autre, de vaincre cette mauvaise habitude de se taire plutôt que de dire ce qu'on pense, et pour oser se lancer en toute confiance, certains exercices sont faciles à réaliser.

Maîtriser sa respiration, par exemple, afin de faire redescendre le stress et calmer les palpitations du cœur qui peuvent provoquer une sensation de chaleur diffuse dans tout le corps, en s'obligeant à prendre de grandes

inspirations par la bouche et à souffler tranquillement par le nez. Préparer minutieusement son discours, en y apportant des faits et du concret, pour le sentir vibrer avec ses émotions. Mais aussi apprendre par cœur la première phrase d'attaque, pour démarrer en toute sécurité et sereinement, en pleine possession de ses moyens. N'oubliez pas d'ajouter une pointe de sourire et de bonne d'humeur à votre discours, vous n'enverrez que de bonnes énergies !

Ces exercices très simples permettent d'atténuer le stress engendré par une prise de parole publique et améliorent la fluidité de l'éloquence.

Je le disais en préambule du chapitre précédent, personne n'est épargné par le trac au moment de prendre la parole devant un auditoire. Pas même la « spécialiste » en éloquence que je suis ! Cette peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas donner l'image que l'on souhaite ou de ne pas être compris peut nous paralyser face à toute forme de prise de parole, que ce soit lors d'une déclaration d'amour, d'un entretien d'embauche, d'un rendez-vous chez un spécialiste à qui on doit dérouler ses problématiques médicales ou de tout autre forme de discours.

Lorsque ce trac est vécu comme un moteur, de façon positive, pas de problème. C'est le cas de ces quelques secondes qui précèdent l'entrée en scène d'un comédien ou le top départ d'une compétition pour un sportif. Ce trac entraîne des palpitations, stimule le corps et l'esprit et crée une dynamique, une mise en éveil qui transcende la réalité. Cette façon de se « mettre en scène », « en selle », de porter sa voix, d'animer sa gestuelle et d'éveiller son regard, fait l'effet d'une petite lumière qui scintille de l'intérieur. Ce trac-là s'estompe très rapidement, dès le démarrage de l'événement. Il disparaît comme par magie une fois le bouton « on » enclenché.

En revanche, le trac « paralysant », lui, est loin d'être vertueux. Le stress bloque la respiration, les émotions se bousculent, on a l'impression que nos jambes se dérobent, on perd l'équilibre, les idées périclitent, les mots s'entrechoquent. Il peut même provoquer un malaise, un trou noir de quelques secondes qui fait que l'on rate de début de son élocution. C'est un véritable tremblement de terre intérieur. Ne vous inquiétez pas, on peut y remédier !

Il est important de comprendre d'abord que ce trac n'a aucun rapport avec le public face auquel vous allez vous présenter – et ça tombe plutôt bien parce que vous n'avez pas beaucoup de prise sur ce public. Votre auditoire

n'est en fait qu'un prétexte à votre peur : le vrai enjeu, c'est vous. Votre trac révèle une envie de vous surpasser, de remporter le challenge que vous vous êtes fixé et le but que vous avez envie d'atteindre. Le trac est votre propre regard sur vous.

En prenant conscience de l'état de stress dans lequel vous vous êtes mis tout seul, en faisant un travail sur soi, en essayant d'analyser et de comprendre vos blocages, vous pourrez faire retomber le stress qui vous envahit. Pourquoi ne vous sentez-vous pas légitime ? Quelles sont les fondements de votre baisse de confiance ? Cherchez toutes les raisons de vous faire du bien et de redorer votre estime de vous.

Nous sommes tous uniques, issus de différents parcours, d'identités culturelles et de milieux sociaux distincts : c'est cette diversité qui fait notre force, nos valeurs, et c'est grâce à cela que vous avez tout le pouvoir de réussir votre prise de parole sans trembler.

L'idéal est de trouver le « rituel » qui vous convient avant d'entrer dans la lumière, une combinaison d'astuces – j'y viens – à mettre en place pour vous aider à faire redescendre la pression et à accéder à une prise de parole plus agréable et sans contraintes.

Essayez de ne pas être dans l'appréhension, de projeter la peur de votre dernière mauvaise expérience qui s'est ancrée comme une fatalité. Une fois encore, on peut y remédier en ayant recours à la respiration, bien évidemment.

Par exemple, quelques minutes avant le début de votre élocution, installez-vous confortablement dans un endroit calme, fermez les yeux, essayez de faire le vide, laissez s'envoler toutes les idées qui pourraient vous freiner.

Grâce à des inspirations profondes et lentes, faites redescendre la pression qui commence à poindre. Visualisez-vous en train de réussir ces premières secondes d'attaque de votre élocution.

Une fois bien détendu, vous êtes dans l'instant présent, dans le « ici et maintenant », vient alors le temps de faire des étirements et de réveiller votre corps, une mise en mouvement physique.

En mettant en place une « stratégie » qui vous correspond, vous constaterez que vous n'avez plus le trac, ni cette boule au ventre, vous aurez réussi à transformer votre stress en une énergie positive et créative !

Pensez positif !

La « pensée positive » est un moyen efficace de transcender la peur et le trac qui vient en complément d'un travail sur la respiration. C'est un exercice qui a pour but de transformer les pensées négatives par une vision positive et rationnelle. Une façon d'entraîner son cerveau à ne pas se focaliser sur des émotions négatives et un ressenti anxiogène, des peurs inconscientes et le plus souvent automatiques, mais plutôt à lui envoyer des pensées positives, des sensations et des émotions agréables. C'est ce font notamment les sportifs de haut niveau face à une épreuve : ils se représentent mentalement une situation et font appel à leurs cinq sens pour ressentir les émotions et les sensations qui y sont liées. Cette visualisation positive permet de se motiver et de mieux dépasser ses appréhensions.

C'est une sorte de méthode de conviction, mais ça fonctionne ! Plutôt que d'envoyer des ondes négatives à notre cerveau, la pensée positive le nourrit de pensées optimistes et d'émotions constructives : dites-vous que vous avez toutes les cartes en main pour réussir ce concours ou cet oral, que vous avez travaillé dur et que vous allez y arriver !

Pour s'entraîner, rien de plus simple. Il suffit de faire le vide autour de soi et de se concentrer sur toutes les sensations agréables que procurera la réussite. Imaginez-vous le jour des résultats, visualisez le plaisir que vous aurez à annoncer la bonne nouvelle autour de vous et les bouleversements positifs qui en découleront : un sourire sur votre visage, la sensation de légèreté qui vous envahira, la satisfaction et l'ensemble des ressentis qui vous porteront à ce moment précis. Renouvelez cet exercice autant de fois qu'il le faudra à votre cerveau pour y croire. Plus vous créez ce scénario dans votre esprit et dans votre corps, plus vous vous sentirez serein et confiant. Votre cerveau aura ainsi déjà expérimenté la réussite (même si c'est le fruit de votre imagination) et il sera bien plus facile de le reproduire, pour de vrai, le jour J !

Prémices d'indépendance

L'étudiant est à une étape fondamentale de sa vie. Il a fait des choix, s'est engagé dans une voie, et va se confronter pendant plusieurs années – plus ou moins longues en fonction des études choisies et de la carrière visée – à la

réalité de ces choix. Université, campus, coloc, chez ses parents, à l'étranger ou dans sa ville d'origine... de nombreux facteurs sont susceptibles de venir le déstabiliser. Pas facile de garder le cap et de se sentir bien dans sa peau à un tel moment charnière de son existence !

Je me souviens de la mère d'un jeune homme fraîchement débarqué en Allemagne à l'occasion de son année Erasmus, qui me racontait que son fils avait un mal fou à s'assumer seul, dans une ville inconnue. Pour faire ses courses, gérer la propreté et le rangement de sa chambre, et pour les tâches quotidiennes, maman était mise à contribution... Pas facile de s'assumer lorsqu'on quitte le foyer familial pour habiter seul.

Le quotidien sur un campus universitaire n'est d'ailleurs pas beaucoup plus évident à apprivoiser. Certes, tout y est fait pour que les étudiants y trouvent les commodités d'usage et puissent travailler dans les meilleures conditions, mais n'oublions pas que de tels espaces ne laissent pas beaucoup de liberté en dehors de la sphère de travail. Sur ce campus, on suit ses cours, bien sûr, mais on y mange aussi, on y dort, on y fait du sport, on y révise... on y vit donc vingt-quatre heures sur vingt-quatre ! Bienvenue à la concurrence, à la rivalité, aux comparaisons et à la course à la réussite. On entre de plain-pied dans la découverte de ce que c'est que de vivre seul, de faire ses propres choix et de les assumer pleinement.

Y a de l'amour dans l'air !

Le regard de l'autre pèse alors beaucoup. Celui des parents et de l'environnement familial, celui des professeurs et des étudiants, celui aussi de la petite amie ou du petit ami qu'on aimerait bien rencontrer ou dont on souhaite attirer l'attention. Parce que c'est à cet âge-là que les premières amours font leur apparition. Bien sûr, ils ont eu une ou plusieurs expériences, déjà, au lycée. Les papillons dans le ventre, l'estomac qui se noue à l'idée de croiser « l'autre » entre deux cours, les premières invitations au cinéma ou à partager un café. Mais le jeune adulte n'a pas tout à fait la même façon d'appréhender cette nouvelle expérience : son corps tout entier appelle à l'amour et, le plus souvent, retient une grande partie de son attention.

Et ne croyez pas que nous nous éloignons de notre sujet ! Tout ce qui touche aux émotions est directement lié aux mots qui sortent de la bouche, à la tonalité des sons que l'on module, à l'attitude que prend le corps pour

s'exprimer. La rencontre amoureuse est une étape de cette capacité à prendre la parole et à s'assumer. Car faire l'amour, profiter d'une vie sexuelle épanouie, c'est avoir conscience de la plénitude de son corps, de ses mécanismes, c'est découvrir la force des endorphines, les fameuses hormones du plaisir qui entraînent un état de satisfaction et d'épanouissement. C'est accéder au lâcher-prise par excellence.

Notre étudiant qui fait tourner son cerveau à plein régime et qui a besoin d'une très haute concentration dans son travail doit également faire fonctionner son corps. Être bien dans sa structure mentale, dans ses études, ne suffit pas pour rendre un étudiant heureux, son hygiène de vie est indispensable et elle passe par une activité sportive. On ne dira jamais assez qu'elle est quasiment un prérequis à la capacité de concentration. Le sport est un moyen efficace pour dénouer la boule au ventre qui a tendance à se développer à l'approche d'un examen, pour éloigner le stress, et pour doper les hormones du bonheur : il nous met de bonne humeur et nous ouvre la voie du plaisir. Les étudiants qui viennent me voir parce qu'ils rencontrent des difficultés dans leur prise de parole ont souvent totalement perdu de vue cette notion de plaisir et de bien-être délivré par une plénitude du corps à force de trop faire travailler leurs méninges : attention à la déprime si on n'y prend pas garde.

Première fois, les suiveurs silencieux

Une jeune étudiante, à la fin de l'atelier de Master qui vient de se clore, s'avance vers moi, me remercie pour la qualité de mon intervention, et me demande s'il serait possible que je lui consacre un moment en privé car elle aurait besoin de conseils. Elle me fait part rapidement de sa situation : depuis quelques semaines, elle constate qu'elle n'est plus capable de se concentrer et que ses notes dégringolent, et qu'elle s'est surtout éloignée de son groupe d'amis, ce qui la déprime et l'inquiète. Rendez-vous est pris quelques jours plus tard dans le magnifique parc de l'université Paris-Saclay.

Elle m'explique alors qu'elle est passionnée par ce qu'elle entreprend, des études de chimie, et qu'elle souhaiterait en faire son métier. Que ses parents habitent loin d'elle, dans le sud de la France, et qu'elle a donc intégré le campus.

Elle se définit comme une personne timide, réservée, dit appartenir à cette catégorie de ceux qu'elle nomme les « suiveurs silencieux ».

Quand je lui demande comment s'effectuent ses prises de parole, elle m'explique qu'elle doit préparer ses allocutions mot à mot, rédiger la totalité de sa présentation pour que celle-ci se déroule sans trop de stress et qu'elle ne soit pas prise au dépourvu. Elle apprend son texte presque par cœur. Elle me confie que sur les premières minutes d'attaque, elle est prise par le trac, ressent des palpitations, que sa poitrine et son cou sont envahis de chaleur et de rougeurs jusqu'à son visage. Sa respiration s'entrecoupe et elle entre en apnée. Heureusement, une fois les premières secondes passées, elle retrouve un état à peu près normal, et peut reprendre le fil de son exposé.

En me livrant cette situation, je la sens devenir fébrile et elle se met à trembler. Ses yeux laissent deviner les larmes qui s'y forment. Ses mains qu'elle serre très fort l'une contre l'autre deviennent rouges. Elle n'ose plus me regarder, baisse la tête, et m'expose d'une voix chevrotante – et sans reprendre sa respiration – qu'elle a eu une relation avec un garçon qui s'est mal passée.

Silence.

Je la réconforte simplement. Je lui demande si elle était amoureuse de lui. S'il réside sur son campus, s'ils sont dans le même cursus. Non, c'est un ami d'ami, une rencontre furtive.

Je lui suggère de solliciter une rencontre avec les psychologues de la fac, qui réalisent un travail formidable, qui sont à l'écoute des étudiants, et dont le quotidien est de les accompagner sur ces sujets si particuliers. Pas vraiment le mien...

J'ajoute malgré tout que, si elle était ma fille, j'essayerais de la soutenir au mieux pour l'aider à se libérer, panser cette situation douloureuse, qui colle à la peau, afin de réparer l'estime qu'elle se porte et d'accueillir une prochaine rencontre à venir.

Pour faire diversion, je lui raconte mon histoire. Et lui livre de but en blanc que, pour moi non plus, la première fois ne fut pas une belle expérience. Mais que ma deuxième relation amoureuse fut très agréable et qu'elle a même fini par remplacer la première dans ma mémoire.

Je l'incite à reprendre sa vie en main, à pratiquer un sport et à se changer les idées. Et surtout à renouer avec sa vie sociale, ses amis. Enfin, je lui conseille de mettre des mots sur cette relation, d'écrire, dans un joli carnet,

les moindres détails de ce qu'elle a vécu ; cela devrait l'aider à libérer son esprit et laisser derrière elle cette désagréable première impression. De tout mettre en œuvre pour reprendre goût à la vie.

Elle me remercie chaudement, son visage s'éclaire, un sourire se dessine, ses yeux s'illuminent et deviennent pétillants. Elle reprend le dessus, retrouve un peu de confiance en elle. Je lui indique que je serai toujours présente pour elle et prête à échanger à nouveau si elle en ressent le besoin ou l'envie.

Si je raconte mon échange avec cette étudiante, c'est que j'ai pu constater à maintes reprises que cette fameuse première relation sexuelle n'est pas toujours une « bonne expérience ». Cela laisse des traces, interfère sur l'équilibre et le bien-être, et peut entraîner un problème de communication.

On prend conscience que tout ce qui constitue notre identité est lié, que toutes ces scories, ces problématiques, ces petits ou grands traumatismes ont des conséquences sur le bon déroulement de la vie.

Alors, débarrassons-nous dès que possible de ce qui nous empêche de vivre en harmonie avec nous-mêmes et avec les autres. Et si on n'arrive pas à se libérer seul de ces difficultés, n'oublions jamais qu'une multitude de professionnels dédiés et bienveillants sont là pour nous y aider. Les années d'études et de formation sont parmi les plus périlleuses de la construction d'un être, mais aussi celles qui déterminent l'adulte qu'il deviendra.

4

Devenir ce que l'on veut être

À l'âge où l'on entre dans la vie d'adulte, notre personnalité est encore loin d'être solidement bâtie. On se cherche, on doute, on est encore « en chantier ». Si cette période de mue entre l'enfance et l'âge adulte est marquée par la peur du regard de l'autre et des critiques, et par les premières déceptions, c'est aussi une mine d'or sur le plan de la construction personnelle. On ne sait pas très bien ce que l'on va devenir et comment faire pour y parvenir, mais on se démarque enfin de ce à quoi on était attaché (sa famille, ses racines, son éducation et sa formation) afin de voler de ses propres ailes. Pour que ce passage se fasse dans les meilleures conditions possibles, pour réussir à faire des choix en toute liberté, il est important de réfléchir à ses motivations, à ses valeurs, seul ou accompagné, et de se créer une « maison intérieure » la plus en adéquation possible avec ces idéaux.

S'il est une transformation fondamentale qui s'opère pendant ces années, c'est celle de l'apparence et de la posture : quel look personnel je vais choisir d'adopter pour m'adresser aux autres ? Une tenue vestimentaire, au même titre qu'une attitude, une gestuelle ou un port de tête en dit long sur un individu. L'apparence physique, ce que l'on donne à voir à travers un look, une coupe de cheveux ou des tatouages, a une forte influence sur les interactions sociales. Il faut apprendre à être en accord avec l'image que l'on renvoie de soi à son public. Plus encore à une période de la vie qui nécessite de s'intégrer à un groupe : comment y trouver sa place sans trop se faire remarquer (au risque d'en être évincé) et en affirmant sa personnalité ?

On se cherche aussi dans la perception que l'on a de sa propre voix, de l'effet qu'elle peut produire sur les autres. Connaît-on et aime-t-on sa voix ? Doit-on la transformer, la falsifier ? Parler sur les graves, ou emprunter un accent spécifique à ce que l'on veut paraître ? Le mieux est bien sûr d'appivoiser sa voix telle qu'elle est, telle qu'elle devient (pour les jeunes

hommes, surtout, une fois la mue effectuée), et de l'accepter car elle est le reflet de notre identité !

Cultiver sa réussite

Il n'est pas question ici de se transformer en quelqu'un d'autre, mais plutôt de se sentir « bien dans son corps » et de porter une tenue cohérente et adaptée à ce qu'on vit. Notre façon de nous habiller, c'est un peu notre carte de visite, un outil de communication. Après quelques années à la fac, quand les jeunes arrivent en master, ils se sont confectionné une posture, mais ce n'est pas une chose évidente de prime abord, il faut du temps.

L'apparence sculpte la personnalité

On se rend compte que certains étudiants incarnent une posture en fonction du cursus qu'ils ont choisi. Les étudiants en art n'ont pas la même que des futurs médecins ou avocats. Il faut en quelque sorte s'adapter au moule dans lequel on souhaite se fondre tout en fabriquant son propre cadre. Au risque de se rendre compte, après trois ou quatre ans (voire plus), qu'on a fait une erreur de parcours et que la réalité ne colle pas vraiment à l'idée qu'on s'était faite de son choix de carrière... Qu'on court derrière une image ou une posture qui n'a rien à voir avec ce que l'on est, au fond. Ce qui me vaut la visite de pas mal de trentenaires en pleine remise en question quant à leur parcours et leurs choix de vie professionnelle.

Notre apparence, c'est bien ce que l'on donne à voir lorsque l'on entre dans une pièce, que l'on se présente quelque part, à un examen, un exposé, un entretien d'embauche, une réunion familiale ou professionnelle. C'est durant ces premières secondes que les autres portent un jugement sur nous, positif ou négatif, presque instantanément. C'est cette introduction non verbale, cette posture, qui donne une indication de ce que nous sommes, de ce que l'on veut bien laisser paraître de sa personnalité. À nous d'en prendre conscience, et de décider ce que l'on a envie d'incarner.

Car tout est lecture : un pantalon troué, une coiffure excentrique, mais aussi une démarche nonchalante ou un regard fuyant. Sans parler de cette énergie que l'on porte en soi en arrivant quelque part et qui s'étend sur une large palette depuis celui dont on va dire qu'il a « deux de tension » jusqu'à

cet autre qui fera une entrée trop énergique et pourra immédiatement être catalogué d'excessif.

Chacun possède une démarche qui lui est propre, sa manière particulière de traverser la rue ou de monter sur scène pour prendre la parole. Ce (dé)placement du corps est une forme d'« architecture » qui doit s'harmoniser avec ce qui nous entoure et trouver sa juste place dans le paysage.

Si vous y prenez garde, en observant une démarche on peut se faire une idée de la personnalité qui s'en dégage. Il y a celui qui ne soulève pas les pieds ou très peu, qui traîne la savate (flegmatique ?), celui qui semble perché sur des talons aiguilles même s'il porte des baskets, la tête haute, droit comme un I (hautain ?) ou ce grand gaillard d'un mètre quatre-vingt-quinze qui courbe le haut du corps pour essayer de rencontrer le regard de son interlocuteur, parce qu'il en a assez de ne voir que des crânes. Certains marchent comme s'ils participaient à un défilé de mode, en tortillant du derrière (orgueilleux ?), d'autres ont conservé les pieds plats de leur enfance et marchent en dedans (timides ?), d'autres encore les bras ballants le long du corps et se recroquevillant sur eux-mêmes, parce qu'ils n'ont pas envie qu'on les remarque.

Il est important d'analyser sa démarche pour savoir si celle-ci est en corrélation avec notre caractère et adaptée au débit de notre élocution : il faut que les trois aspects soient en cohérence pour un meilleur résultat.

Je propose souvent cet exercice, pour y parvenir. En file indienne, je fais traverser l'espace en diagonale à mes « élèves » (le plus souvent des grands ados ou de jeunes adultes). En prenant soin de vérifier s'ils ont adopté une bonne respiration avant d'avancer ou s'ils sont en apnée. Il faut être attentif au rythme de ses pas, est-il précipité ou nonchalant, le regard est-il soutenu à l'horizon, au lointain ? Surtout, est-on bien vertical, le dos droit mais pas trop, dans une démarche la plus naturelle possible ?

En modifiant sa posture, on se rend compte que cela a un impact sur sa respiration. Plus cette dernière se situera en position haute, dans la poitrine, plus l'outil respiratoire sera dégagé et plus on se sentira détendu pour faire descendre la pression qui porte sur les épaules et avancer sans pression.

Le corps « parle » et donne des informations, il est un indicateur pour la prise de parole. Ne soyons pas trop volontaire, et faisons confiance à ce qu'il a mis en place dans sa pratique quotidienne.

L'essentiel est de prendre conscience de sa façon de se mouvoir et de

savoir ainsi comment elle est perçue par l'autre. Le non-verbal est aussi puissant que les mots.

Adapter la bonne apparence et la bonne posture à la couleur de sa personnalité est primordial. Pour cela, rien de mieux que de prendre le temps de réfléchir à ses atouts afin de bien identifier ce qui fonde sa personnalité.

Embauche et moi !

Le premier emploi, voilà une question cruciale en matière de prise de parole et un enjeu de taille pour le jeune en pleine mutation : sans références, comment se démarquer et créer des motivations pour accéder à la référence souhaitée par l'employeur ?

Je me souviens à ce sujet de Jeanne, une jeune femme de vingt-trois ans, tout juste diplômée d'archéologie, qui m'avait sollicitée, alors qu'elle débutait sa recherche d'emploi.

Ce jour-là, au bout du fil, une petite voix toute douce m'expose sa problématique : Jeanne a des difficultés à se faire entendre, elle pense que personne ne l'écoute. Elle m'avoue se renfermer sur elle-même et commencer à douter de ses qualités professionnelles. Lors de ses premiers entretiens d'embauche, elle a remarqué qu'elle perdait ses moyens, se sentait tremblante, que sa voix n'arrivait plus à trouver son timbre et qu'elle éprouvait même des difficultés à mettre en avant ses qualités.

Nous énumérons ensemble les difficultés auxquelles elle se heurte afin de l'aider à découvrir le meilleur moyen de prendre sa place, de reconnaître ses atouts, et d'insuffler une énergie positive à sa prise de parole, tant physiquement et vocalement que psychologiquement.

Nous décidons de commencer un travail ensemble. À l'occasion de notre première séance, nous abordons son passé, son enfance, son cursus scolaire et universitaire, ses réussites et ses accidents de parcours, afin de mieux discerner ce qui bloque aujourd'hui.

Trouver un nouveau regard, un éclairage instructif sur ses obstacles, permet d'enclencher une prise de conscience nécessaire pour une transformation. Au fil de nos échanges, des situations complexes émergent ; elle semble étonnée que certaines d'entre elles, qui lui semblaient anodines, pourraient être notamment à l'origine des dysfonctionnements qui l'entravent.

En étudiant des pistes pour alléger les comportements pénalisants de Jeanne, nous abordons la question du « non-entendu », un travail autour de la voix. En élargissant son spectre vocal, c'est-à-dire la puissance vocale émise, et la place qu'on laisse à la respiration, on peut modifier de façon notable le rythme et la dynamique d'une intervention.

Cette technique permet de sortir sa voix, de la placer « devant » le masque du visage, et de faire vibrer les résonateurs qui se situent près du nez, au-dessus de ses pommettes. En effet, la plupart du temps, la timidité ou un trop-plein d'émotions amène à retenir la voix à l'intérieur de soi, à ne pas pouvoir – ou vouloir – la lâcher, pour se cacher et ne pas être vu ni entendu : retenir sa voix à l'intérieur pour ne pas se mettre à nu... J'explique à Jeanne qu'il faut sentir le parcours du son vibrer dans tout son corps pour le faire émerger dans toute sa plénitude. Puis travailler la projection vers l'extérieur, en un élan, une dynamique, une pulsion, pour arriver, sans crier, à donner de la voix et à la timbrer correctement. Trouver le juste équilibre pour que son interlocuteur ressente sa présence, sa personnalité : elle a des choses à dire, des connaissances à valoriser et des qualités à défendre, elle doit oser les mettre en avant, les assumer... personne ne le fera à sa place !

Dans notre société, ne pas pouvoir se faire entendre est souvent interprété comme un signe de faiblesse. Ce travail sur le timbre nécessite une pratique quotidienne, jusqu'à devenir automatique, jusqu'à créer un nouveau fonctionnement, une nouvelle façon de s'exprimer. Ce n'est en aucun cas prendre la voix de quelqu'un d'autre ou devenir quelqu'un d'autre, mais prendre sa propre place, celle que l'on mérite, et se faire entendre.

Une fois ces premières pistes étudiées et les exercices vocaux assimilés, il est temps d'attaquer une séquence de travail où Jeanne, avec mon soutien, reconstitue des saynètes des différents contextes qui n'avaient pas fonctionné pour elle, afin de faire émerger de nouveaux procédés pour y remédier.

Nous mimons un entretien d'embauche, afin de tester différentes manières et humeurs : comment entrer dans le bureau du recruteur, décider de la meilleure façon de dire « bonjour », comment s'installer en face de lui (je vous rappelle à toutes fins utiles qu'il est souhaitable d'attendre qu'il vous invite à vous asseoir), se présenter de manière concise et originale et parler de son parcours, et enfin, comment convaincre et justifier qu'elle est la bonne personne, la meilleure, l'unique, pour ce poste.

À l'aide d'un variateur imaginaire – magique ! –, nous testons et dosons

ensemble ces différentes options : intentions de persuasion, gestuelle et posture, gestion des émotions, du regard, etc. Après de nombreux essais et presque autant de fous rires, Jeanne a pris confiance en elle et beaucoup progressé. Elle s'est sentie plus forte et pleine de conviction, prête à affronter ce monde du travail sans pitié. Nos rencontres et mes propositions, associées à sa personnalité réservée et sérieuse, ont pu faire émerger sa force et ses atouts.

Après quelques rendez-vous manqués et plusieurs semaines à se démener, Jeanne a enfin réussi à décrocher le poste qu'elle désirait tant.

Du caractère, oui, mais pas trop...

Lorsqu'on est en pleine construction identitaire, qu'on cherche à se forger un caractère, à trouver sa place d'adulte au sein de la société, on doit se confronter aux autres, au groupe. Parce que l'individu n'existe que dans son rapport socialisé à l'autre. Les étapes cruciales de l'existence, les changements de statut (élève, étudiant, jeune salarié ou entrepreneur), les attributions sociales qui nous collent à la peau (appartenance religieuse et sociale, orientation sexuelle) et les événements personnels que nous traversons (deuil, traumatisme de l'enfance, premier amour, etc.) impliquent une évolution (une révolution ?) de son identité en continuité ou en rupture avec ses racines et son passé. Notre aptitude à accepter cette évolution ou notre incapacité, au contraire, à se fondre dans ce nouveau personnage en pleine mutation, détermine notre relation à l'autre. Et davantage encore dans la sphère professionnelle où, parfois, un caractère bien trempé n'est pas un cadeau...

En écrivant ces lignes, je ne peux m'empêcher de penser à Martin, un de mes anciens étudiants, venu me demander conseil, alors qu'il était en proie, depuis plusieurs semaines, à des problèmes au sein de l'équipe de travail du nouveau poste qu'il occupait depuis deux mois seulement.

Je me souviens très bien de sa fougue, de son énergie si particulière. Avec cette forte personnalité, son panache et cette voix unique et puissante, ce trop-plein de vie qui émanait de sa personne malgré lui, il sentait parfois qu'il « embarrassait » les autres et cela entraînait chez lui de la maladresse. Sous ses airs à l'aise et solide, son profil étonnamment sensible, fragile, le caractérisait et le différenciait des autres.

La problématique qu'il m'exposait alors, il l'avait bien cernée : il se jugeait « *too much* ».

Il faut dire que Martin passait ses journées au coude-à-coude avec ses collègues, dans un open space, ce qui n'arrangeait rien à la situation. On lui reprochait de parler trop fort au téléphone, d'avoir un rire sonore... Oui, oui, son rire, pourtant communicatif, dérangeait.

Martin prenait trop de place et ses comportements avaient tendance à être interprétés comme des provocations ou des agressions. Il souffrait terriblement de cette condition et avouait en avoir pâti déjà tout petit : dès la primaire, ses professeurs se plaignaient de son comportement agité et dissipé. Il était expressif mais trop exacerbé.

Martin m'a confié avoir été rejeté et mis de côté par ses amis, au lycée. Ces derniers étaient partis à plusieurs reprises en vacances tous ensemble sans le convier, sûrement parce qu'il était omniprésent et prenait trop de place. Il lui arrivait aussi parfois de révéler des vérités dérangeantes qui blessaient malgré lui. Il avait été peiné de cette mise à l'écart qui l'avait affecté jusqu'à la déprime, alors qu'il était aux prises avec son adolescence.

En me sollicitant, il avait à cœur de pouvoir, à l'avenir, agir différemment, de ne plus se faire remarquer et devenir quelqu'un de « normal ».

La normalité ? Vaste sujet... Ce n'est sans doute pas un hasard si Martin a souhaité que je l'accompagne sur cette thématique. Dans mon métier, on dit qu'il n'y a pas de hasard mais des concordances, une reconnaissance, même, entre celui qui enseigne l'art de la parole et celui qui l'apprend.

Effectivement, aujourd'hui encore – après des années de travail sur l'éloquence, sur *mon* éloquence –, quand je me promène avec des amis, il arrive qu'ils me demandent de parler moins fort, de faire moins de bruit. De ne pas rigoler à gorge déployée, car cela dérange les autres. À chaque fois, ces mots sont de vrais coups de poignard ; cela me fait mal et me rappelle de mauvais souvenirs. Ces remarques, je les ai entendues toute mon enfance, et à l'approche de la soixantaine, il faut encore que je me réfrène pour ne pas « en faire trop », que je prenne sur moi pour « retenir les chevaux ». Que je modifie ma personnalité, que j'aie à l'encontre de ma vraie nature. Que je change ma façon de m'exprimer, que je me bride, en quelque sorte. Pas facile à appliquer, inimaginable même, mais fondamental si je souhaite être acceptée et vivre en société.

Avec Martin, il a fallu travailler sur sa façon de parler : comment ne pas projeter trop fort la voix et y apporter de la rondeur. Comment moduler ses intentions, s'exprimer en demi-mesure, ralentir le débit et contrôler le flux de paroles. J'utilise souvent l'image du chat que l'on caresse, pour illustrer la douceur qu'il est souhaitable d'apporter à sa voix : le chat se met à ronronner, il émet un son de l'ordre de la délicatesse. C'est bien cette sensation de douceur qu'il faudrait ajouter à son élocution, par petites touches.

Reste à savoir si l'on doit se métamorphoser à ce point pour être accepté... Martin, lui, n'avait pas envie de chuchoter pour parler, ni de se brimer pour prétendre vivre « normalement ». Il était d'accord pour aménager ses attitudes, mais en demeurant en accord avec sa personnalité.

Ces comportements, généralement, découlent d'un milieu culturel, social ou géographique. D'un atavisme familial. Peut-être son père et sa mère avaient-ils l'habitude de s'exprimer ainsi ? En effet, Martin vient d'une famille nombreuse, ils sont cinq enfants. Pour demander du sel à table, par exemple, il fallait se faire entendre, passer au-dessus des autres voix, sans doute hautes en couleur, elles aussi. Ses parents, quant à eux, étaient originaires du sud de la France : sans tomber dans les stéréotypes, il faut avouer qu'on y parle habituellement fort et qu'on utilise de grands gestes pour ponctuer ses phrases !

Il s'agit de personnes à fort tempérament, parfois à la limite de l'excès : tout est dit par la posture, l'attitude.

J'ai donc proposé à Martin de travailler à partir d'un texte, de le lire d'abord à voix basse, pour le découvrir et imaginer comment l'interpréter ensuite selon différentes approches : en modifiant le rythme, les intentions ou en variant l'humeur. Martin a pris quelques minutes et imaginé différentes interprétations, puis, à l'aide d'un dictaphone, il a enregistré une première version de sa lecture, sans variations, sur un ton neutre, à un rythme naturel et tranquille. Après avoir écouté ensemble ce premier test, je lui ai demandé s'il appréciait sa voix et de me donner son opinion sur ce qu'il venait d'entendre : sa voix, il ne l'appréciait pas spécialement, trop aiguë à son goût, surtout dans les passages où il avait levé le ton. C'est assez fréquent de ne pas aimer sa propre voix quand on l'écoute pour la première fois ou qu'on l'entend rarement ; mais on s'y habitue, à force ! En découvrant sa voix ainsi enregistrée, neutre, dans son médium, avec un timbre adapté qui fluctue correctement entre graves et aigus, on va pouvoir l'appivoiser. Au fil des

enregistrements, en essayant différentes versions et en variant les rythmes (passant du ralenti à l'accélééré), Martin a pu constater l'étendue de ses possibilités. Il a compris qu'en modifiant le débit, en étant moins volontaire, percutant ou agressif, ce qu'on dit est mieux entendu et plus agréable pour les autres, autant que pour soi.

La suite de l'exercice associe la lecture à la posture : je lui propose de lire le texte en marchant, à voix basse, comme s'il se racontait une histoire à lui-même. Mettre le corps en mouvement libère l'esprit et laisse la voix à une fluidité naturelle de la parole. Plus Martin prenait d'assurance, plus je corsais l'exercice : le bras en l'air, par exemple, afin de dégager le diaphragme et de laisser la cage thoracique en posture haute pour que la voix se place dans sa juste tonalité. Concentré sur sa posture, sa gestuelle, déconnecté ainsi de ce qu'il disait, Martin prenait conscience que sans être trop engagé, son interprétation devenait juste et simple, et qu'il éprouvait même du plaisir à s'exprimer. C'est bien là tout le bénéfice de cet exercice.

Nous avons travaillé en séances courtes mais régulières, opérant des ajustements judicieux à ses comportements déplacés, afin qu'il les intègre et qu'ils deviennent automatiques. Il émet dorénavant des fréquences vocales rondes et moins explosives. Et il connaît aujourd'hui la place qu'il doit prendre au sein d'un groupe : il est plus discret, moins fonceur, mais n'a pas perdu une once de son caractère puissant et volontaire. Il a réussi à adoucir ses comportements, pour laisser aux autres la place dont ils ont besoin. Il a compris comment s'exprimer, sans se brimer, en restant lui-même en « un peu moins ». Il concède aujourd'hui que ce travail lui a fait du bien et l'a aidé à se positionner et même à agir différemment. Il semble épanoui, serein et heureux.

L'éloquence, un puissant élan d'optimisme

Pour déployer nos talents et avoir conscience de notre valeur propre, pour oser nous affirmer et tracer les chemins qui nous correspondent, il faut prendre le risque de se détacher de tout ce qui nous a construits jusque-là : les parents, les amis, les études. Nous en détacher pour mieux recréer notre propre univers.

L'enjeu n'est pas de savoir si les parents ont été « bons » ou pas, s'ils ont été sévères ou trop laxistes, protecteurs ou insécurisants, de juger l'environnement dans lequel on a grandi ou les conditions financières dont on a disposé, mais bien de savoir ce que l'on désire faire de tout cela au moment de voler de ses propres ailes.

Il ne s'agit pas de perdre le contact avec tout ce qui remplissait votre « vie d'avant », de rejeter en bloc parents et amis, éducation et principes, mais de savoir enfin ce que l'on souhaite conserver et comment y apporter sa touche personnelle, ce petit supplément d'âme, dans un grand élan d'optimisme.

Construire sa tour de Babel

Le passage à l'âge adulte, souvent acté par la fin des études et l'entrée dans la vie active, se détermine également autour de la création du cocon, de son chez-soi, de son foyer. La prise d'indépendance, c'est la mise en place de son intérieur – vous noterez tout l'intérêt du double sens de cette phrase !

Souvent, après une période plus ou moins courte de colocation ou de vie sur un campus, le jeune adulte fait un retour transitoire chez ses parents, le temps de décrocher son premier job ou son premier stage, avant de partir « pour de vrai », cette fois, avec ou sans petit(e) ami(e), afin de se créer son propre foyer : l'autonomie dans un espace nouveau.

Lorsqu'on est parachuté dans la vie active, tout semble compliqué et inconnu. On doit s'adapter, découvrir et se réinventer, pour comprendre le fonctionnement de la société. Les rites initiatiques (comme le service militaire) font désormais partie d'un autre temps.

Le jeune qui acte son passage à l'âge adulte se déploie et devient indépendant, crée l'espace de vie où il se sent bien, douillet et agréable : sa tour de Babel, comme j'aime l'appeler. Que l'on soit femme ou homme, les goûts et les pratiques sont différents, certes, mais l'art de créer son cocon est commun et indispensable à l'humain. Il se démarque – ou pas – d'un décor dans lequel il a vécu jusqu'ici ; il va enfin exprimer ses goûts, ses envies et confirmer toutes les facettes de sa créativité, pour prendre possession de ce qui fait son identité. Certaines personnes sont ordonnées, appliquées, maniaques même, d'autres ont besoin du désordre pour exister : ce nouvel espace de jeu est le territoire idéal de l'adulte en devenir.

Ma fille Juliette, par exemple, a toujours été très inspirée pour s'aménager son espace à son style, et avec du caractère. Un lieu d'inspiration, de création, où elle se sent en sécurité et peut étudier sereinement. C'est une jeune femme soigneuse, mais elle peut passer plusieurs jours sans ranger, en laissant s'amonceler les choses autour d'elle. Puis d'un coup, telle une tornade, la voilà au milieu d'un grand rangement, mettant en ordre son antre pour y voir clair à nouveau, avoir l'esprit libre et réactif afin de laisser sa créativité émerger et d'accomplir de nouveaux projets.

Notre lieu de vie a donc une influence sur notre énergie d'action, sur la « bonne santé » et l'humeur. On a besoin de se sentir en sécurité dans son *home sweet home*, car au-dehors, la ville en ébullition peut se montrer effrayante et agressive, une jungle en mouvement qui ne s'arrête jamais. On a besoin de se retrouver chez soi au calme, dans son univers personnel.

Avec la prise de parole, c'est la même chose, on doit se sentir à l'aise et en pleine possession de ses moyens, mettre en lumière et travailler sur toutes ces petites ou grandes difficultés qui entravent l'expression et nous empêchent d'être compris. Certaines barrières se sont installées, parfois à notre insu, petit à petit, qui peuvent colorer notre langage jusqu'à le perturber, ou avoir un impact sur la posture. Tout cela entraîne une illégitimité. Ces contradictions nous empêchent de vivre pleinement et sereinement ce que l'on est en train d'entreprendre, ce que l'on souhaite et désire de mieux pour nous, et déteignent sur nos échanges avec les autres. Parfois on peut constater qu'un manque de vocabulaire, ou un langage pas assez riche ou peu diversifié nous complexe et contrarie notre élan de communication. On peut ainsi se sentir diminué intellectuellement, se trouver en concurrence avec les autres et ne pas se sentir à la hauteur face à des personnes qui, elles, font preuve de panache, dotées d'une aisance oratoire qui prête à croire qu'elles sont supérieures ou plus brillantes.

Il me semble qu'il existe une similitude entre son antre personnel et la scène d'une présentation : on doit se frayer sa juste place, prendre connaissance de ce qui nous entoure, se positionner au milieu de l'espace, pour bien s'ancrer dans le sol et se stabiliser. Ne pas oublier non plus d'ajuster son regard afin de créer une interaction avec son auditoire et d'être réactif en cas d'imprévu – repérer une moue dubitative ou un regard interrogatif au beau milieu de notre intervention. Se sentir en pleine possession de ses moyens pour vivre pleinement et sereinement ce moment

unique de la restitution de son propos est exactement la même chose que s'aménager un chez-soi douillet et chaleureux à la mesure de ce que l'on est au fond de soi.

À nous d'établir le bon équilibre et de croire en nous, de se donner les moyens d'affronter la vie active qui à tout moment nous challenge et nous bouscule.

Les premiers pas dans le monde adulte, le monde du travail, la vie active, font partie de notre construction, de notre parcours de vie. On doit essayer de se détacher, petit à petit, de ses parents, et se fabriquer un nouveau cadre. Créer sa propre vie sociale, se faire de nouvelles relations, convier ses amis à des dîners chez soi, partager des moments d'échanges conviviaux, des discussions passionnées de politique, d'art ou de culture. Cette nouvelle étape de vie, cet élan du devenir, est celle qui permet d'accéder à nos rêves.

Mais cette phase n'est que la première d'une succession d'« étapes » à franchir pour aller à la découverte de sa nature profonde, de ses envies personnelles. Avec des expériences presque incontournables : la vie en couple, le mariage, le célibat, et puis l'arrivée d'un premier enfant ou non, par choix ou pas...

Coup de foudre : l'union fait la force !

La recherche du bonheur passe souvent par celle de la rencontre d'une personne aimée. Mais avant de se lancer dans une relation, il est primordial de savoir ce que l'on attend de cette relation, quelles sont ses priorités, ce qui nous rend heureux dans une histoire d'amour.

Après plusieurs mois ou parfois des années d'une relation vécue chacun de son côté, on décide d'emménager sous le même toit, de vivre ensemble, d'être « en couple », comme disent les jeunes aujourd'hui. Pacés, mariés ou en « union libre », ces amoureux s'engagent à cohabiter pour le meilleur et... pour le pire !

L'idéal conjugal demande une perpétuelle remise en question de soi. Chaque jour, l'équilibre se cherche et se construit. Les deux partenaires doivent créer ensemble, réinventer le quotidien et prouver à tout instant leur engagement personnel. Pour conserver une bonne dynamique de couple et le préserver, rien de mieux que la communication.

On a tendance à l'oublier, car le temps des lettres enflammées auxquelles il fallait des jours, voire des semaines pour parvenir à l'être aimé est oublié depuis bien longtemps, mais les mots sont une belle preuve d'amour. L'échange de mots doux, favorable à la communication, est sans doute aussi important dans le couple qu'une sexualité épanouissante.

Le langage virtuel, l'expansion incommensurable des écrans, des nouvelles technologies et des réseaux sociaux ne doivent pas nous faire oublier le rapport direct, immédiat, avec l'autre. Les sites Internet se révèlent un moyen moderne de multiplier ses chances. À condition, bien sûr, d'en faire bon usage en restant fidèle à ses convictions et ses désirs.

Pour répondre aux besoins de chaque partenaire, il faut tenir compte des aspirations, des envies et des croyances de chacun. Mais le plus important est de créer un projet commun, une dynamique, et de partager du temps et des activités. Le tout en respectant l'individualité et le rythme de l'autre.

Malgré le souhait de tout partager, de rester unis et de former ensemble un binôme indestructible, le couple est un idéal fragile et beaucoup ne résistent pas.

Nombreux sont ceux qui ne parviennent pas à réaliser ce « travail ». Les conflits et les disputes se multiplient, la méfiance et l'incompréhension s'installent. Lorsque l'un des deux partenaires ne se sent plus correctement respecté dans son individualité, qu'il ressent que ses besoins et ses attentes ne sont plus suffisamment pris en compte, la séparation semble la seule solution.

Heureusement, le vrai amour qui dure existe encore ! J'ai autour de moi des amis qui sont ensemble après plusieurs décennies. Leur credo : se parler, échanger. Dans la semaine, ils prévoient un moment pour suspendre le temps, s'expliquer, mettre à plat ce qui a ou n'a pas fonctionné dans les derniers jours. Faire le point, exprimer son ressenti, ses frustrations, ses vexations, ses envies de projets communs. Il faut arriver à trouver les mots justes pour ne pas froisser l'autre, utiliser le ton adéquat à chaque situation. C'est une prise de parole exceptionnelle, encore une fois, qui demande beaucoup d'humilité pour se renouveler et se remettre en question, en restant ouvert, authentique et intègre à ce que l'on veut faire comprendre à l'autre. C'est une manière judicieuse pour que la vie familiale perdure dans de bonnes conditions, dans la joie et la bonne humeur.

Après de nombreuses années de vie commune, parfois en zigzag, faite de hauts et de bas et semées d'embûches, ces couples ont résisté aux turbulences

que la vie active exerce sur eux. Ils décident même parfois de se déclarer à nouveau leur flamme, comme si c'était la première fois. Et de se remarier... pourquoi pas ?

La déclaration d'amour n'est pourtant pas un exercice facile : les émotions y sont mises à rude épreuve ! C'est une prise de parole qui déstabilise car on se met à nu. C'est une mise en danger de sa personne, avec l'espoir que l'autre partage les mêmes sentiments. On doit choisir le bon moment, trouver l'endroit rêvé, pour que tout soit exactement comme on l'a imaginé... Quel exercice périlleux mais si magique ! On se prépare, on répète à haute voix, devant un miroir ou face à un ami qu'on a mis dans la confiance, sous le regard bienveillant d'un petit frère ou encore en demandant conseil à sa mère, son père ou un ami cher. On imagine différentes façons de faire sa déclaration : en déclamant un texte en alexandrins, en imaginant une mise en scène extravagante, en la chantant ou tout simplement en laissant s'exprimer ses émotions, sans se laisser submerger par elles. Pour déclarer une unique et universelle pensée : je t'aime !

Et finalement ce sera oui. Oui à l'union, puis oui peut-être aussi à l'enfant. *Aux* enfants. Même si un certain nombre de femmes et d'hommes font aujourd'hui le choix marqué et assumé de ne pas en vouloir. Quoi qu'il en soit, la vie suit son cours, on est lancé sur un chemin qui semble s'annoncer sous les meilleurs auspices. La vie est belle !

Je me souviens d'une jeune femme, Fanny, la trentaine. Une silhouette menue, des yeux d'un bleu profond, le visage au teint diaphane et des cheveux roux, qu'elle portait très courts. Sa voix, aiguë mais étonnamment douce, discrète, « collait » peu à son apparence.

Fanny était commerciale dans un laboratoire pharmaceutique, il lui fallait donc manier parfaitement la parole pour toucher ses différents interlocuteurs. Elle disait qu'elle devait « s'adapter à toutes situations, comme un caméléon, et prendre des intonations spécifiques selon les besoins ».

Elle avait fait une demande auprès de son DRH pour se faire aider sur la prise de parole afin d'acquérir de la conviction et de gagner en prestance, mais aussi de travailler sa puissance vocale ; j'avais été retenue pour l'accompagner.

Nous nous retrouvions le mercredi, en fin de journée, dans mon atelier.

Après avoir abordé son passé dans les grandes lignes, elle m'a raconté ses

réussites et ses déconvenues personnelles et professionnelles. Puis, très rapidement, elle me confia que ce qui la préoccupait particulièrement c'était Laurent, son amoureux. Elle était tombée follement amoureuse de ce jeune homme de son âge, Laurent, qui travaillait dans l'informatique et qu'elle avait rencontré sur un site de rencontres. Depuis leur coup de foudre, quelques mois plus tôt, les deux tourtereaux ne se quittaient plus et vivaient une belle histoire d'amour. Ils avaient même décidé de faire les présentations aux familles et cela s'était très bien passé.

Un peu gênée, Fanny m'avoua en bredouillant qu'elle souhaitait demander Laurent en mariage mais qu'elle ne savait comment s'y prendre et n'osait demander l'aide d'un proche. Une demande en mariage ? Et à l'inverse de la tradition classique... C'était bien la première fois qu'on me sollicitait pour un tel exercice !

Ensemble, nous avons élaboré plusieurs cas de figure destinés à trouver le plus approprié à ses goûts, ses convictions et ses valeurs. C'est finalement sur un bateau-mouche que la jeune fille décida de déclarer sa flamme. Durant la traversée sur la Seine, elle lui déclamerait un texte rédigé et appris par cœur pour l'occasion.

Son souci de romantisme ne devait pas lui faire oublier l'essentiel : être en symbiose totale avec ce qu'elle allait dire à l'homme de sa vie. En rédigeant son discours, je lui proposai d'employer des mots simples et authentiques, qui partent du cœur, pour illustrer leur rencontre inattendue, le bouleversement qu'elle avait entraîné dans sa vie et leurs projets futurs.

Mais comment incarner de tels propos sans pleurer d'émotion à chaque ligne ou se sentir incapable de prononcer le moindre mot ? Mon conseil : s'entraîner jusqu'à ne plus pleurer et respirer calmement le jour J pour contrer le trac, le stress et le cœur qui bat la chamade.

En répétant des dizaines et des dizaines de fois son texte, Fanny savait exactement quels passages la déstabilisaient et apprenait à les surmonter les uns après les autres tout en conservant sa fraîcheur et la sincérité de son propos.

Dernière astuce, s'appuyer sur le non-verbal, la posture. Ce conseil est valable dans toutes les situations : effectuer des micro-pauses, des suspensions, des silences, reprendre son souffle et poursuivre sans devenir rouge ou que la voix se bloque, cela permet de déclamer avec plaisir.

Fanny a finalement fait une très belle demande en mariage à Laurent au

beau milieu de la Seine et sous un soleil radieux. Lui a été surpris qu'elle ose faire le premier pas ! Séduit par la démarche autant que la « prestation », ils se sont mariés quelques mois plus tard.

Quant à ses blocages professionnels, le cheminement que Fanny avait effectué au sujet de sa grande déclaration personnelle lui a tant fait prendre confiance en elle qu'elle n'a plus jamais été déstabilisée !

Envie d'ailleurs

Voyages en solo ou en couple, circuits culturels ou virées entre amis, à l'autre bout du monde sac sur l'épaule ou dans un hôtel-club, les vacances sont à l'origine de nos meilleures histoires et de nos plus beaux souvenirs. Sortir de la routine pour reprendre notre liberté, se tourner vers de nouvelles expériences et contrées inconnues, mieux comprendre notre monde et pourquoi pas s'offrir une nouvelle vision de celle qui est la nôtre depuis que nous sommes nés ? Voilà quelques raisons pour lesquelles nous aspirons au voyage.

Se laisser tenter par l'aventure, découvrir de nouvelles cultures et une nouvelle langue, permet d'élargir son ouverture d'esprit. Lorsqu'on part à la rencontre des habitants d'autres pays, en essayant dans la mesure du possible de ne pas rester enfermé dans ses habitudes ni reproduire son mode vie habituel mais en cherchant plutôt à en découvrir un nouveau, en allant à la rencontre des populations, nous réalisons à quel point les modes de vie peuvent être radicalement éloignés d'un pays à l'autre et toute la richesse que cela peut nous offrir. Les différences culturelles, les plats aux saveurs inédites, les coutumes ancestrales et les modes de vie singuliers invitent aux échanges et au partage, pour peu que la curiosité vous anime.

Quitter son monde habituel, s'aérer le corps et l'esprit, offre un sentiment immense de liberté dont il serait dommage de se priver. Voyager est un moyen sûr de se recentrer sur soi en prenant de la distance, l'occasion de se retrouver et de se réinventer, d'enrichir ses connaissances et de repousser ses limites.

C'est aussi la meilleure façon de s'approprier une langue nouvelle. Ne partez pas du principe que tout se joue à l'école. Rien de mieux pour mettre en pratique une langue peu maîtrisée que de voyager – chez l'habitant, à plus juste titre.

On découvre alors que l'on est capable de « baragouiner » dans une langue mixée et réinventée, pour l'occasion, avec l'autochtone, pendant de longues heures à refaire le monde ou échafauder des projets souvent utopiques ou trop gigantesques. Les voyages forment notre art de la conversation, et emplissent nos âmes !

5

Comment survivre à l'âge adulte

Maintenant qu'on est (le plus souvent) engagé dans une relation de couple, qu'on commence à s'enraciner dans un quotidien épanouissant et qu'on se crée sa propre famille, on plonge la tête la première dans sa carrière afin de relever le challenge de la réussite. Et pour faire sa place, pas question de ménager son temps ni ses forces : tout est bon pour prouver ses performances.

Le digital, tout un monde

Contactée par une start-up de communication franco-américaine née il y a tout juste un an et dont le siège est installé à New York, je me rends dans sa filiale parisienne, à quelques encablures de l'opéra Garnier, dans un immeuble high-tech dernier cri, tout en verre, où l'immense espace est distribué en flex office, ces bureaux sans place fixe de plus en plus en vogue en France.

J'accompagne, durant une journée, une vingtaine de jeunes salariés, la trentaine triomphante, sur la prise de parole, la visioconférence et la cohésion d'équipe. Sujets incontournables à l'heure du « distanciel » qu'entraîne la période de Covid inédite que nous subissons et qui modifie nos modes de vie, de travail et de communication.

Ces jeunes sont dotés d'une bonne pratique du travail à distance, en usage aux États-Unis depuis un certain temps déjà. Et comme ils ont pour cœur de métier le digital, le virtuel ne les effraie pas. Pourtant, je leur explique, comme à chacune de mes interventions en groupe, que je n'utiliserai ni matériel informatique ni PowerPoint : ici, mon support, c'est eux. Nos sujets principaux seront la voix, la gestuelle, et comment les manier pour être expressifs et performants ensemble en visioconférence.

Comme des sportifs de haut niveau, l'esprit d'équipe est l'un des moteurs de notre travail. En partant du collectif, nous zoomerons sur l'individuel. Par la problématique unique de chacun, nous analyserons et apporterons des modifications sur l'expression de chacun et l'estime de soi, par des mises en situation et des exercices. Un effet miroir, une prise de conscience de ce que l'autre décrit ou incarne, permet aussi de réaliser qu'il est possible de faire autrement pour soi. Comme on le dit au théâtre : on apprend autant en regardant qu'en faisant.

Trouver son axe

Après le classique mais néanmoins indispensable café de bienvenue, nous débutons par une présentation rapide. Chacun exprime ses attentes, ses problématiques – vocales, posturales ou kinesthésiques – rencontrées à l'occasion d'une élocution. Des profils bien distincts émergent immédiatement. Un jeune homme, petit et menu, qui n'arrive pas à se positionner en réunion d'équipe car il considère que sa voix est trop légère et sourde. Et ce alors qu'il sait être un technicien de qualité respecté. Une jeune femme, grande, rousse, au caractère pointu, avoue avoir de plus en plus de mal à supporter les blagues sexistes de son supérieur. L'équipe de huit personnes qu'elle dirige, qui se comportent tous en vrais supporters, l'encourage fermement à rester en poste. Une autre femme, senior de l'entreprise qui porte haut ses quarante-cinq ans, souffre pour sa part d'un décalage de génération et peine à assimiler les nouveaux outils de communication. Elle demeure toutefois la référente en termes de « savoir-faire » et déclare être ravie de passer ces deux jours ensemble, pour se « rencontrer vraiment », dit-elle, et partager un projet.

C'est donc une palette de personnes toniques et engagées qui s'expriment de façon authentique et vivante. Toutes portent les mêmes valeurs d'innovation, au service d'une start-up en devenir.

Nous attaquons par une mise en éveil du corps. Debout, en cercle, les yeux fermés, nous essayons de ressentir notre poids s'appuyer sur la plante de nos pieds. Prendre conscience que notre squelette est porté sur de si petites surfaces, c'est déjà se projeter à la verticale, voir plus haut, plus loin, à la recherche de notre équilibre central. En penchant un peu, de gauche et de droite, le corps se réajuste en conscience pour se recentrer verticalement.

La plupart d'entre nous sommes légèrement déviés de notre axe. Si on y porte attention, même assis sur une chaise, on penche un peu d'un côté, ou seulement la tête. Nombre de personnes ont des problèmes d'équilibre en marchant, cela est généralement provoqué par un souci d'oreille interne. Si l'on en prend conscience au quotidien et que l'on rectifie son axe, il est possible de constater dans sa posture une nette amélioration après quelque temps. En le découvrant dans cette séance, tout le monde semble surpris de ce constat...

Ensuite, il est important de travailler sur la respiration. Une fois bien ancré dans son axe, cette pratique permet, en cas de stress ou si l'on se sent déstabilisé, de se concentrer, de faire redescendre la pression et de retrouver son calme. Je leur propose d'expérimenter ensemble.

Respiration : je relâche la pression

Les yeux fermés, on se concentre d'abord sur la respiration pour ressentir où elle vient se loger, sans la modifier. Est-elle dans le ventre ? En position haute dans le thorax ? Ou dans le dos, élargissant la cage thoracique comme un soufflet à chaque inspiration ?

Il faut prendre conscience du rythme de son souffle à l'inspiration et à l'expiration : est-il saccadé ou fluide ? Est-ce que l'on a l'impression d'être en apnée ?

Puis il faut respirer par la bouche (naturellement, nous respirons par le nez), en ralentissant le rythme et en cherchant à élargir l'expiration en passant de deux à trois temps et en soufflant par la bouche. Il faut veiller à ne pas absorber trop d'oxygène, pour ne pas être en suroxygénation et éviter la tête qui tourne.

Les yeux ouverts à nouveau, en reprenant une respiration naturelle, on se sent alors plus calme, apaisé, installé dans l'instant présent.

J'enclenche toujours cette démarche en début de séance pour donner envie de pratiquer ces petits exercices à tout moment de la journée afin de « calmer le jeu », de faire redescendre la pression, lorsque l'on est trop afféré et que l'on se sent guetté par la surchauffe.

Après ce simple exercice de respiration, il est important de mobiliser l'ensemble du corps, habitude à prendre pour se rendre entièrement disponible avant de démarrer une prestation.

Bien ancré dans le sol, sur ses deux pieds, les jambes un peu pliées et bien souples, prendre une profonde inspiration, et durant toute la durée de l'expiration, secouer et faire trembler tous les membres de son corps. En veillant à laisser ses bras se balancer librement de droite à gauche, en mouvements continus et fluides.

Cette gesticulation a la capacité de dénouer quasi immédiatement les tensions qui se logent généralement dans les épaules, les omoplates et les cervicales, surtout lorsqu'on travaille, comme ces jeunes salariés de start-up, devant un écran plusieurs heures d'affilée ! On veillera bien sûr à laisser sa tête, mobile, accompagner le mouvement avec délicatesse.

Lorsque je propose cet exercice en groupe, il n'est pas rare que des rires gagnent les participants, signe que le lâcher-prise est en route : une petite victoire personnelle !

Place à la créativité

Pour mettre toutes les chances de faire une allocution réussie de son côté, il faut bien sûr chauffer sa voix. C'est le but de l'exercice qui suit. En veillant à se placer correctement debout, souple sur ses jambes et dans l'axe, bouche fermée, prendre une grande inspiration par le nez, avant d'expirer – la bouche toujours fermée – en émettant un long « haaaa ». Il faut laisser le son parcourir tout le corps de l'intérieur, pour ressentir une vibration, comme si nous étions un diapason. Reprendre son souffle, et recommencer cette fois-ci en ouvrant la bouche : lorsque le son « haaaa » sort on ressent une vibration plus basse qu'auparavant descendre dans le thorax. Après, on répète l'exercice avec toutes les voyelles. Au fur et à mesure de la pratique, on constate que la voix « réchauffe » tout son trajet dans le larynx, que le diaphragme joue un rôle fondamental pour émettre un son profond et long.

Il y a des voix que l'on entend plus que d'autres, des orateurs plus aguerris qui modulent l'ampleur de leurs gammes et de leurs sonorités vocales. Cet exercice permet souvent à ceux qui ont du mal à se faire entendre de découvrir la puissance de leur voix, et de changer de tonalité en montant dans les aigus, ce qui autorise une élocution plus efficace.

Soigner sa diction

Pour terminer cette mise en éveil matinale, il faut travailler l'agilité des muscles des lèvres, particulièrement utiles pour la diction grâce à la régulation de l'air. Jambes pliées, les mains sur les genoux, le buste légèrement penché en avant, la tête dans le prolongement du corps, faire sortir l'air de sa bouche comme un cheval qui s'ébroue donne immédiatement de la fluidité au son qui s'échappe. Exercice pas très élégant, mais d'une grande efficacité !

Ensuite, pour faire crépiter le son, il faudra « mastiquer » quelques exercices de diction, afin de muscler les lèvres et en améliorer l'articulation. Choisir une phrase spécifique à cet effet, telle que : « Petit pot de beurre, quand te dé-petit-pot-de-beurreriseras-tu ? Je me dé-petit-pot-de-beurreriserai quand tous les petits pots de beurre se dé-petit-pot-de-beurreriseront ! » ou « Dis-moi gros gras grand grain d'orge, quand te dé-gros-gras-grand-grain-d'orgeras-tu ? Je me dé-gros-gras-grand-grain-d'orgerai, quand tous les gros gras grands grains d'orge se seront dé-gros-gras-grand-grain-d'orgés ». En commençant par la répéter plusieurs fois à voix haute, sur un rythme lent, pendant toute la durée de l'expiration, en prenant soin de bien articuler. Une fois que la phrase est « en bouche » et prononcée distinctement, il faudra accélérer le débit, de plus en plus rapidement, en veillant à garder une respiration active, haute, au-dessus du diaphragme. Lorsqu'on se sent à l'aise avec cette phrase, y ajouter un soupçon de sourire apportera à la voix une brillance qui améliorera encore sa portée. Faites le test, vous verrez, c'est facile et très efficace !

Il n'est pas toujours évident de s'exposer au regard des autres pendant de tels apprentissages. Certains ont plus de réticences que d'autres à gesticuler ainsi devant leurs collègues, mais heureusement tout le monde se prête au jeu, et comme nous nous exécutons avec simplicité (moi y compris), la bonne humeur l'emporte systématiquement sur le jugement. On devient libre d'aller au-delà de ses complexes et de s'exprimer dans la plénitude de sa personne.

Surprendre et improviser

Nous passons ensuite à la pratique de l'improvisation. Il faudra utiliser dans un même temps le langage, la gestuelle et l'humeur. Cet exercice permet de trouver et prendre sa place dans l'espace scénique : se mouvoir avec

aisance, restituer la parole que l'on souhaite partager, et l'incarner en restant authentique et simple. On entre dans le vif du sujet !

Chacun à leur tour, mes jeunes recrues vont s'adresser à l'assemblée de leurs collègues pour présenter « une invention inédite et novatrice » dont ils auront la lourde tâche de faire la démonstration. Ils veilleront à rester dans leur contexte professionnel et à garder la fonction qu'ils occupent au sein de l'entreprise. Il est question ici de tout mettre en œuvre pour convaincre, de démontrer la nécessité et l'utilité de cette invention, en argumentant avec des faits concrets.

Pour ce faire, je leur demande d'utiliser une langue qu'ils maîtrisent, le français, l'anglais ou la langue étrangère de leur choix, ou d'inventer un dialecte imaginaire, le grommelot, par exemple, constitué d'onomatopées et d'interjections (si, si, je vous promets qu'on peut se faire comprendre en utilisant ce langage !). Ils ajouteront à leur guise un accent ou une autre caractéristique particulière dans la présentation.

Durant celle-ci – trois à quatre minutes –, chaque candidat testera de nouvelles manières de se mouvoir, de se déplacer, en modifiant sa démarche habituelle ou en adoptant une gestuelle singulière. Il pourra également utiliser des accessoires, de la musique, dessiner...

Le but de l'opération ? Se laisser surprendre par des sensations ou des émotions qui pourraient émerger pendant l'improvisation et qui n'étaient pas prévues : faire confiance à sa créativité.

Vous n'imaginez pas ce qui peut naître d'un tel exercice ! En dehors des fous rires bienveillants et communicatifs que certaines inventions ont générés, nous avons vu surgir des propositions étonnantes, de vrais projets qui pourraient bien émerger. Il faut avouer toutefois que, pour une poignée de personnes, l'expérience fut particulièrement ardue : impossible pour elles d'y prendre le moindre plaisir et de se laisser aller à la créativité. Elles ont malgré tout joué le jeu et réussi à se surpasser, ce qui est déjà une petite victoire.

Visioconférence : maintenir le contact

Il est temps d'aborder le cœur des attentes de mon auditoire, alors en pleine crise du coronavirus : l'apprentissage de la communication à distance.

En donnant la parole au groupe afin de recueillir ses ressentis et remarques sur cette nouvelle pratique mise en place depuis peu, j'entends

immédiatement s'exprimer des plaintes et une forte lassitude. Surtout, l'envie de retrouver rapidement la manière de travailler « d'avant »...

Effectivement, chacun a pu faire le constat, au cours des derniers mois passés en visioconférence et en télétravail, qu'être assis toute la journée face à son écran demande une intense concentration et provoque une forte fatigue. Les réunions à plusieurs et les conférences en visio à n'en plus finir exigent une attention particulière, beaucoup d'énergie et une grande motivation. On doit sans cesse appuyer un peu plus sa façon de s'exprimer, pousser sur l'humeur, veiller à toujours être en mouvement pour ne pas « perdre » ses interlocuteurs. Faire attention à ne pas parler trop fort, à ne pas pousser sur la voix, car les cordes vocales se fragilisent rapidement si on les sollicite trop. Quel travail !

La préparation de l'intervention en visioconférence est très différente de celle d'une prise de parole en public et doit être aménagée pour être plus concise et percutante. Les slides eux-mêmes, s'il doit y en avoir, sont à alléger dans le contenu et en quantité si l'on souhaite être compris, car ils vont occuper tout l'écran quand ils seront diffusés, cantonnant l'interlocuteur – ou les interlocuteurs – à une minuscule vignette dans un coin de l'écran.

Bien sûr, il faut parfaitement maîtriser le logiciel utilisé, ainsi que les outils annexes (en pleine expansion sur le marché) qui rivalisent d'imagination pour améliorer notre communication virtuelle et créer davantage d'interactivité lors des visios (comme ce système de Post-it qu'on peut échanger d'un écran à l'autre). Utiliser un ordinateur et un micro intégré de qualité, vérifier sa lumière pour que l'on perçoive correctement les yeux et les expressions du visage. Et si possible, bénéficier d'une parfaite connexion Internet haut débit. Point important aussi : trouver la juste posture dans la contrainte du cadre, adopter une position bien droite, pour ne pas avoir l'air abattu, ne pas se transformer en « hommes troncs », mais rester bien vivant en faisant usage de ses bras et de ses mains.

Par ailleurs, il est souvent difficile de se voir dans la vignette : il faut essayer de faire abstraction de sa propre image pour se concentrer uniquement sur son interlocuteur.

Enfin, il faut maintenir une écoute attentive et active pendant toute la durée de l'échange, demeurer éveillé et intéressé, même sur une longue durée, et ne jamais sembler désabusé ou accaparé par autre chose (lire ses mails, répondre au téléphone...). Si toutes ces conditions sont réunies, une

visioconférence peut se rapprocher très nettement d'un « vrai » rendez-vous, et, même en étant à distance, chacun de son côté dans une petite case de l'écran peut ressentir de vraies émotions et échanger de façon très efficace.

Pour conclure cette belle journée, c'est l'heure de la « météo » du moment : guidé par mes questions, chacun va partager son ressenti.

Votre confiance en vous est-elle modifiée ? Quelle marge de progression avez-vous constatée concernant votre éloquence ? Vous sera-t-il plus agréable de prendre la parole sur des sujets que vous ne maîtrisez peut-être pas complètement ? Avez-vous apprécié cette créativité, cette connivence avec vos collègues ?

Finalement, tout le monde se dit bien fatigué et a l'impression d'avoir « tout donné ». Chacun semble avoir pris conscience, d'une manière ou d'une autre et avec plus ou moins de force, de ce qu'il sait faire ; tous s'avouent étonnés de la qualité de leur prestation orale ! Ils savent désormais quelles améliorations apporter à leur discours pour être plus performants à la prochaine occasion.

Ils semblent reboostés et expriment le désir de développer ensemble une multitude de projets communs. L'esprit de groupe est en ébullition : affaire à suivre...

L'infini des possibles

Les personnes que j'ai la chance d'accompagner se trouvent en majorité dans cette tranche d'âge, moment charnière dans leur parcours de vie, sur le plan personnel comme professionnel. On décide de prendre le temps de s'occuper de soi, pour se perfectionner, se sentir plus légitime, mais aussi pour éprouver le plaisir de s'exprimer et d'accéder à ses envies de changement. C'est l'heure de remédier aux petits tracés parasites qui nous empêchent de nous sentir alignés, libres et à notre juste place. Ces hommes et ces femmes, riches de leurs vérités et qualités, viennent tous de milieux et de métiers différents, une palette majestueuse de personnalités uniques et singulières. Oui, il est temps de se dépasser, de tenter de nouvelles choses et d'écouter enfin ce qui nous passionne et qu'on a envie de réaliser avant qu'il ne soit trop tard !

J'ai le désir de partager avec vous ces aspects distincts spécifiques à ces métiers, leurs richesses et leurs particularités. Des rencontres passionnantes et de magnifiques aventures !

Journaliste, le danger de la parole

Être journaliste de presse écrite est chose périlleuse, aujourd'hui, car il faut savoir bien écrire pour être lu, certes, mais on doit savoir écrire, en outre, pour être dit ! En effet, avec l'essor du Web et des nouveaux réseaux de communication, les journaux de presse écrite développent des vignettes vidéo, des reportages Web ou des récits multimédias à partir de leurs contenus.

Le journaliste doit donc s'initier à de nouvelles techniques, devenir un acteur de la Toile, incarner son papier face caméra et s'exposer aux milliers de personnes qui surfent sur Internet.

Si l'on pense qu'être journaliste à la radio et n'avoir que sa voix comme seule signature est plus simple, c'est faux, car les studios radio sont équipés désormais de caméras permettant de visionner chaque émission en replay, donc d'être vu et écouté à tout moment.

Eh oui ! Les journalistes sont sous les projecteurs ! Ils passent de l'ombre, où ils sont courbés derrière leur ordinateur en tenue décontractée, à la lumière, qui nécessite une « mise en scène », en posture élégante – maquillage et tenue de circonstance –, pour restituer l'actualité. C'est bien là un exercice d'un autre acabit.

J'accompagne depuis des années des journalistes qui doivent se familiariser avec cette nouvelle donne pour les aider à y trouver du plaisir et se réinventer afin de toucher un public plus large – et souvent plus jeune.

Avec eux, on travaille à partir du rédactionnel pour s'attaquer au fond du sujet à traiter, y ajuster le vocabulaire et s'assurer qu'il soit accessible à tous, et choisir les bonnes formules à dire.

Transposer le rédactionnel à l'oral nécessite l'ajout de faits concrets ; il est important de rythmer et dynamiser l'intervention, afin de captiver, interpeller les internautes, les tenir en alerte.

Par ailleurs, la vignette vidéo, par son format réduit, demande au journaliste de synthétiser l'information, de faire des phrases courtes, d'aller

droit au but afin de ne pas diluer les idées importantes et risquer de perdre l'essentiel du message.

Une fois rédigé en ce sens, le texte est lu à haute voix dans le but de rectifier les tournures trop alambiquées, de modifier les mots complexes pour qu'ils deviennent fluides, homogènes et accessibles. Il est souhaitable de se chronométrer pour vérifier si la durée est agréable à écouter et à regarder, et si le timing est respecté.

Dernière étape, la préparation au passage face caméra. Le journaliste doit tester son attitude, se regarder, s'entraîner à différentes façons de placer sa voix, sa gestuelle, son regard, pour se familiariser avec les nouveaux codes du cadre particulier de la caméra. Il faut l'« apprivoiser » pour se sentir à l'aise et retrouver son naturel.

Au cinéma, on dit aux comédiens : « La caméra doit être ton amie, c'est elle qui vient chercher ton émotion et pas le contraire. Ne pas forcer, ni être trop volontaire, mais être. » Ne rien fabriquer, rester authentique, transpirer la vérité de ce que l'on a à transmettre... rien de moins évident. D'autant que la caméra est intransigeante, ne fait aucun cadeau : l'image qu'elle renvoie est brute, instantanée et souvent cruelle sur le plan physique (la lumière et la perspective accentuent les défauts et ont tendance à grossir la silhouette). Cela demande beaucoup de pratique et d'acceptation de ce que l'on donne à voir de soi.

Il faut maîtriser toutes ces contraintes et prendre garde à ne pas projeter sa voix ni appuyer sur sa diction. C'est important aussi de trouver la « couleur », l'humeur qui correspond à sa personnalité, au traitement de l'actualité à restituer, ainsi qu'à la charte, s'il en existe une, du journal représenté. Sans oublier, bien sûr, à quel type de public on s'adresse et quel message on souhaite que les internautes retiennent.

Le métier de journaliste est passionnant, il est en mouvement constant, comme l'actualité, en perpétuelle évolution. Dans une société qui doit garantir la liberté de la presse à tout prix, ses actes et ses pensées sont politiques et son expression unique et engagée : voilà pourquoi il doit se réinventer sans cesse. À l'oral tout autant !

Hommes politiques : parlez vrai !

Prendre la parole à l'Assemblée nationale est un exercice qui relève de la haute voltige. L'hémicycle est un lieu impressionnant, facilement intimidant, même. Imaginez-vous : s'exprimer devant une assistance composée de centaines de députés, coincés contre le rebord de leur tablette, postés sur des petits bancs qui ne contiennent ni les grandes jambes ni les gros gabarits, dans une proximité étouffante... ça n'aide pas à la détente et au relâchement lorsqu'il faut défendre ses idées dans un micro.

Bien sûr, les « anciens » sont rodés à l'exercice. Cette joute oratoire dans l'arène leur est même plaisante ; en « posture haute », ils s'exécutent avec panache. Mais n'ont-ils pas, eux aussi, une petite pointe de trac, avant de s'exprimer devant leurs pairs ?

Les nouveaux arrivants, surtout, doivent s'imposer. Et je ne parle pas des femmes qui, elles, subissent plus encore le « bizutage » des habitués, car être femme politique n'est pas encore chose facile. Les cris de contestation fusent, le regard inquisiteur des opposants déconcerte. Les sifflements, incessants, viennent chahuter et déstabiliser l'orateur, qui doit rester imperturbable, poursuivre coûte que coûte son intervention – heureusement soutenu par ses collaborateurs qui l'encouragent. La priorité : se montrer absolument concentré, convaincu et persuasif jusqu'à la fin de son intervention pour ne pas perdre la face et ne laisser transparaître aucune faiblesse.

Tout ce petit monde doit se plier aux règles du jeu orchestrées par le président de l'Assemblée, choisir le juste moment pour intervenir.

J'ai la chance d'accompagner depuis des années ces femmes et hommes politiques à incarner leurs valeurs en toutes circonstances : campagnes électorales, discours de vœux, distribution de tracts au marché ou déplacements sur les territoires. Je les entraîne aussi aux interviews radio, télévision ou, pour la presse écrite, aux conférences de presse.

Les nouveaux élus, souvent issus désormais de la société civile, amenés à devenir rapidement des « acteurs politiques » et qui n'ont pas toujours conscience de l'ampleur de leurs responsabilités et des enjeux spécifiques des débats à l'Assemblée nationale, sont les plus avides de conseils et de soutien.

Ils ont découvert et suivi, comme nous tous, ces débats houleux à la télévision, le mercredi après-midi. Mais une fois élus députés, c'est une autre histoire. Obligés de mettre de côté leur « ancienne vie », de faire des concessions considérables et de ne plus avoir de temps à consacrer à leur famille, ils sont plongés dans l'envers du décor. C'est leur rythme de vie tout

entier qui est à revoir : planning surchargé, cadence effrénée, stress permanent, pression perpétuelle... les élus sont contraints à une hygiène de vie stricte et rigoureuse s'ils ne veulent pas perdre pied ! Lors de périodes très denses, je leur conseille généralement de s'octroyer une pause, afin de « recharger les batteries », durant une vingtaine de minutes, histoire de faire le vide et de s'accorder une petite sieste réparatrice : il n'y a qu'en respectant son corps et son esprit qu'on peut déplacer des montagnes.

Devenir une personnalité politique s'apparente à une véritable vocation. Pour être un bon élu, la posture est déterminante : on doit convaincre, incarner de la sympathie et être authentique, mais surtout conserver une bonne dose d'humilité. Chaque citoyen veut se reconnaître en lui comme s'il faisait partie de la famille.

Un discours trop prétentieux, un débit mitraillette ou une présentation alambiquée sont les principaux écueils de la prise de parole du politicien. Il faut savoir faire des pauses, ponctuer son intervention de silences et reprendre sa respiration. La plupart s'expriment rapidement, parce qu'ils sont pressés ou veulent se débarrasser d'un sujet encombrant, ou ont trop d'éléments à partager – voire n'en ont pas du tout. Attention à ne pas mélanger « engagement » et « précipitation ». La clé de l'exercice réside une fois encore dans l'instant présent. On ne peut faire bien qu'une chose à la fois, en s'y consacrant pleinement et en y étant dédié à cent pour cent. Inutile d'anticiper ou de mélanger tous les sujets – comme des dossiers d'ordinateur ouverts en même temps sur l'écran –, de perdre son auditoire à force d'un trop-plein d'idées. Il est préférable de traiter un thème à la fois, pour présenter un discours clair et cohérent ; le député sait à l'avance ce qu'il veut dire, mais l'auditeur ne le découvre qu'au moment où il l'énonce. Prendre en compte ce délai de réception et de compréhension est donc essentiel.

L'élocution fluide et authentique d'un homme politique est le résultat d'une préparation draconienne et d'un entraînement sérieux et régulier. Comme un sportif de haut niveau, il doit exceller dans toutes les situations et pouvoir répondre habilement à chaque attaque. Le rédactionnel est pour moi la recette d'un bon discours politique. Généralement, ce sont les assistants parlementaires qui se chargent de mettre en forme la version écrite dans les grandes lignes par leur député en raison d'un manque de temps. Toute la difficulté est de rédiger en adéquation avec la personnalité et l'humeur de l'élu : il faut utiliser le vocabulaire approprié, trouver la tournure idéale pour

faire entendre ses revendications, et surtout ne pas oublier de glisser une blague de qualité. Plus le discours sera vivant et engagé, plus l'auditoire sera conquis et acquis à sa cause.

J'aimerais terminer en disant que le « nouvel homme politique » se doit d'incarner avant tout l'humanité et l'authenticité. Une gestuelle naturelle, une posture distinguée et sérieuse mais sans austérité ni trop d'autorité, un timbre de voix engageant et déterminé, réconfortant sans être condescendant... sont essentiels. Tout est question de dosage et d'équilibre, de plaisir, aussi, pour que l'élu fédère autour d'un projet politique commun.

Alors, êtes-vous prêt à vous présenter aux prochaines élections ou préférez-vous monter sur scène et vous produire dans une salle de théâtre ? Si tel est le cas, le chapitre suivant devrait vous plaire.

Comédien, l'art du jeu

Acteur, quel singulier métier ! Endosser un rôle et transcender ma vie, c'est ce que j'ai fait pendant de nombreuses années. Comédienne de théâtre et actrice pour le cinéma et la télévision, j'ai interprété – et je le fais encore – humblement et avec un plaisir inouï, sous le regard bienveillant du metteur en scène, d'étonnants personnages et de grands textes pour recréer la vie sous un angle nouveau.

Le comédien est prêt à s'oublier pour laisser le personnage s'exprimer, vivre à travers lui. En endossant le corps d'un autre, en transformant sa voix et en adoptant son vocabulaire et sa gestuelle afin qu'ils collent à son rôle, l'acteur se met à nu pour faire vibrer le public et lui transmettre de l'émotion pure.

Pour réussir de telles prouesses, le comédien se forme à l'art du jeu pendant ses études. Il crée son lexique, découvre sa palette d'émotions, travaille sa mémoire sensorielle (comment exprimer la sensation que procure une douche brûlante sur le corps ou la douleur occasionnée par une coupure au doigt). À l'image du sportif, il s'entraîne. Encore et encore. Il se plonge dans le texte, fait crépiter les mots de l'auteur, cherche les modulations adéquates. Puis il l'interprète et le met en mouvement, pour endosser la gestuelle spécifique du personnage, son attitude, sa démarche. Il travaille aussi le placement de sa voix et l'exerce selon toute l'étendue de sa tessiture.

Dans les cours de théâtre, on aborde des scènes du répertoire classique au contemporain, on rêve d'interpréter des personnages mythiques comme de jouer les grands rôles, Andromaque de Racine, Hamlet de Shakespeare, Dom Juan de Molière, ainsi que ceux des œuvres contemporaines de Bernard-Marie Koltès ou de Wajdi Mouawad tant il est important de se nourrir de leurs parcours.

Lorsque j'accompagne des acteurs et des comédiens dans cet apprentissage, nous préparons ensemble le « terreau » qui fera émerger le personnage : ses rapports avec les autres protagonistes, les actions majeures qu'il opère, les lieux de vie qu'il fréquente, et tout autre indice qui pourrait aider à la compréhension de son être, de son identité. On se met à imaginer ce qui n'est pas (d)écrit dans la pièce, à inventer la vie passée, présente et future du personnage, ce qu'il pourrait ressentir et traverser. Son parcours scolaire, puis professionnel, ses relations familiales et amoureuses.

Une fois ces étapes repérées et analysées en profondeur et l'état émotionnel du personnage décodé, on va jusqu'à lui composer des inspirations : quel type de musique il écoute, comment il se nourrit et quelle est son hygiène de vie (drogue, alcool, sexe...). Cela apporte de l'épaisseur et du vécu à son existence et rend le rôle concret. Plus ce « portrait-robot » sera complet, plus le comédien aura de ressources au moment de l'incarner.

Le meilleur moyen de parvenir à cette identification est d'examiner attentivement – et en toute bonne foi – les concordances et les similitudes qui pourraient exister entre le comédien et son personnage. L'intuition et l'imagination prendront ainsi le pas sur la réalité tangible et le comédien pourra s'imprégner de ses nouvelles attitudes pour qu'elles deviennent spontanées.

Une fois sa partition connue sur le bout des doigts, le comédien ne la jouera ainsi jamais de la même façon chaque soir, sur scène. Il y mettra son humeur, sa psychologie : c'est ce qui rendra le spectacle vivant et vibrant de réalisme.

C'est un peu ce que nous essayons tous de faire au quotidien, se réinterpréter sans cesse pour s'adapter aux nouvelles situations qui jalonnent le chemin, avec notre vécu, nos compétences et nos failles. Nous sommes bien des acteurs de notre vie, après tout !

Savoir prendre la parole pour parler de l'actualité et éveiller les consciences, transmettre des opinions sociales et politiques, ou incarner et

partager des émotions sur scène, voilà le quotidien des journalistes, hommes politiques et comédiens.

Mais il est important aussi de se pencher sur la prise de parole collective dans le cadre d'une performance qui se vit à plusieurs et qui se construit comme une chorégraphie. Savoir parler ensemble, à plusieurs voix, et n'en faire entendre qu'une, qui bat à son propre rythme, mettre en avant une idée unique qui peut avoir plusieurs polarités : c'est ce qui rendra la prise de parole riche et puissante.

Pour que le collectif l'emporte

Fédérer une équipe, travailler à plusieurs, relever un défi en groupe, voilà une démarche qui nécessite une coordination pointue et une écoute intelligente, bienveillante et solidaire. Pour être efficace à plusieurs et mener à bien un projet sans se disputer en route, il faut apprendre à concilier intérêt personnel et collectif... pas toujours simple !

Je me souviens avoir été contactée par une agence d'architecture parisienne dans le cadre de la finale d'un concours d'urbanisme, après déjà deux tours remportés. Pour cette équipe constituée de quatre sociétés différentes, l'enjeu majeur était de mettre en commun leurs savoir-faire afin que chacun devienne acteur dans son propre domaine de compétences.

Ils devaient présenter, en seulement quinze minutes, un projet portant sur la réhabilitation d'un quartier. Ils y consacraient tout leur temps depuis presque trois ans, et finalisaient les derniers ajustements pour leur présentation. Ils seraient dix sur l'estrade, mais seulement cinq à s'exprimer devant le jury.

Si l'enjeu financier était important, remporter ce concours signifiait non seulement la renommée, mais aussi la réussite d'un engagement professionnel auquel ils s'étaient consacrés de longs mois. L'aboutissement de ce projet commun leur tenait donc à cœur.

Une telle présentation est une performance, ce qui est bien l'une de mes spécialités : insuffler de l'énergie à un collectif, créer, comme chez les sportifs, l'esprit d'équipe, en mettant en avant les atouts de chaque personnalité et son expertise pour former un tableau cohérent et compétitif.

Pas à pas, nous avons donc fait en sorte que de cette « équipe chorale » émane une solidité et une union remarquables, et que ses atouts lui permettent

de remporter ce projet de grande envergure.

Première étape : découvrir les problématiques de chacun face à la prise de parole et trouver comment y remédier. Face à cette forte pression certains ont la voix qui se fatigue, qui s'éraille, d'autres une respiration raccourcie ou le cœur qui palpite... – impossible ici de perdre ses moyens, l'enjeu étant trop important. Je leur explique d'abord que la meilleure façon de palier ce trac – parce que c'est de cela qu'il s'agit quand la pression est forte – est de travailler sur la respiration : en faisant correctement circuler l'oxygène dans tout le corps, la pression redescend et on peut reprendre possession de ses moyens.

On travaille ensuite la forme de la présentation, l'ordre et les enchaînements qui offriront un ensemble fluide et naturel. Un agencement simple des interventions. Puis on se penche sur le rédactionnel : chacun dit son texte à haute voix, le groupe y effectue des aménagements, allège de concert certaines parties pour aller à l'essentiel. On simplifie les slides du PowerPoint, on veille à ce qu'elles ne soient pas trop chargées d'informations, que les schémas soient compréhensibles, et surtout que le support ne détourne pas l'attention de ce qui est dit.

Chacun doit faire l'effort de retourner à la genèse du projet et de se mettre à la place d'une personne qui découvre la proposition, pour vérifier si le contenu est bien ficelé et compréhensible. Même si le jury est composé d'experts et de professionnels du domaine, plus le projet sera présenté simplement, plus il semblera pertinent et évident.

Étape suivante : définir la meilleure posture à adopter quand on est plusieurs sur scène, que certains vont prendre la parole et d'autres pas.

Il faut d'abord trouver la bonne attitude de chaque participant, comment le corps prend sa place naturellement dans l'espace imparti, en ouverture, face au jury. On aiguise la position du regard, au lointain, en englobant le jury sans fixer une personne précisément, puis on ajuste la qualité de l'humeur, plus ou moins tonique. Il est préférable de ne pas laisser paraître d'hésitation, mais l'essentiel est de montrer son envie d'être là.

Celui qui prendra la parole veillera à esquisser quelques pas vers l'avant pour s'adresser au jury, à garder toujours un lien avec le groupe en jetant des regards complices vers ses partenaires. Bien ancré dans le sol, micro à la main, il attaquera avec une première phrase qui donnera la tonalité de son

intervention, et qui pour certains doit être apprise par cœur afin qu'ils se sécurisent et démarrent sur de bons rails.

Si le texte est bien calibré et adapté à son originalité, l'intervenant s'exprimera avec un débit posé mais rythmé, et déroulera sa présentation sans précipitation, en restant naturel.

Lors des répétitions, on aura veillé à restituer son texte plusieurs fois pour que la séquence devienne familière. Avec le stress, on oublie que s'exprimer est un plaisir. Il faut penser que l'on est dans un moment suspendu, qu'il est à nous, et qu'il faut prendre sa place pour exposer le projet dans toute sa mesure.

Une fois la prestation terminée, on se rend compte que tout est passé vite, bien trop vite, et que l'on ne se rappelle presque plus rien de ce moment furtif. C'est exactement le principe de la performance ! Il faut donc le savoir à l'avance, l'anticiper, pour y prendre le plus de contentement possible – ce qui met toutes les chances de son côté.

Les cinq personnes qui ne prendront pas la parole devront incarner, elles, une posture d'« écoute active » solidaire, un support silencieux mais réel. Scrutées par le jury, elles devront être attentives à leur posture non verbale, qui trahit les émotions. Dans l'écoute active, ce qu'il faut éviter, c'est de se positionner les mains croisées dans le dos, droit comme un piquet, ou de laisser paraître des commentaires ou des réactions sur ce qui se déroule devant soi.

Chacun a son attitude, sa manière de se tenir debout, sa façon particulière d'écouter. Il ne faut pas essayer de devenir quelqu'un d'autre, mais plutôt trouver la posture qui semble le mieux incarner la bienveillance, et la présence juste au sein du collectif. Le mieux est de rester concerné en soutenant ses partenaires.

Avec cette équipe de dix personnes, comme à chaque fois qu'il est question d'un travail de groupe, il s'agit de placer toutes les pièces d'un puzzle pour découvrir, au moment de l'assemblage, s'il y a synergie et si elle est convaincante. Et plus on aura testé différents moyens de placer ces pièces, plus on sera prêt à affronter la présentation le jour J.

Lors de la présentation, n'oublions pas que surviennent toujours des imprévus : celui, trop nerveux, dont la voix tremblote, cet autre qui oublie de passer le micro à son successeur, la slide qui apparaît et qui n'est pas la bonne, quelqu'un qui trébuche ou oublie de dire une phrase importante... Il

peut y avoir toutes sortes d'incidents, humains ou techniques : il faut être réactif et improviser, enchaîner pour que cela n'interfère pas avec le bon déroulement de la présentation.

Le plus important est de rester naturel – même si ce « naturel » a été longuement répété ! – afin de ne jamais perdre la fraîcheur de l'intervention. En restant solidaire et en tenant compte des craintes et des forces de chacun, en formant une entité soudée, on peut gagner ! Lorsqu'on a effectué un travail colossal pendant des jours, des semaines ou plusieurs années, avec un objectif considérable au bout du chemin, qu'on a vécu ensemble des montagnes russes émotionnelles, des déconvenues, des contraintes, des joies et discordes, que chacun a pu douter de la faisabilité du projet à un moment ou un autre, on prend conscience qu'ensemble, on est vraiment plus forts.

Grâce à l'énergie déployée, à son engagement, sa créativité et son travail efficace, cette belle équipe a remporté le concours avec succès ! Bravo, y a plus qu'à...

6

Transition vers la plénitude

Entre quarante-cinq et cinquante-cinq ans, à l'heure où les enfants sont devenus grands, où le corps flanche un peu et où notre position professionnelle n'est plus tout à fait notre priorité, des remises en question s'immiscent dans le quotidien et plus particulièrement dans la vie intime. Moment charnière, temps du bilan ou d'envies nouvelles, cette étape que l'on a coutume d'appeler « crise du milieu de vie » peut avoir des effets dévastateurs et tout faire voler en éclats, pointant du doigt les rêves qu'on n'a pas atteints, les risques qu'on aurait dû prendre ou les passions qu'on n'aura jamais vécues... Mais elle peut également procurer un nouveau souffle à la vie et, pourquoi pas, annoncer le premier pas vers un état de bien-être et de plénitude...

Faire le deuil de la jeunesse éternelle

Quand le corps parle

Alors qu'on avait tendance à croire que la vieillesse était encore loin, les premiers signes de l'âge apparaissent. On se rend compte que ses forces physiques diminuent (on se blesse plus facilement et on récupère moins vite après une activité sportive), on se surprend à éloigner chaque jour un peu plus le journal de notre visage pour en lire les titres... Autour de soi, des membres de la famille évoquent de gros ennuis de santé ; AVC, ganglions douteux et cancers s'invitent aux dîners entre amis : on commence à comprendre que l'on n'est pas éternel.

Pas question de s'apitoyer sur son sort. Certes, rides et cheveux blancs marquent les années dans le reflet du miroir, mais le meilleur reste à venir. Et si c'était le moment d'écouter son corps, de prendre soin de soi ? Vous devrez peut-être dire adieu au football, à la gymnastique ou au marathon,

mais vous n'avez aucune raison de tirer un trait sur des activités physiques moins violentes. C'est en fait le moment de découvrir un autre sport et de renouveler vos sensations.

Je propose à beaucoup des personnes qui viennent me voir autour de ces âges-là de se tourner vers des pratiques mêlant entretien physique et introspection. Moins sollicitées par les enfants qui ont grandi (et sont parfois déjà partis), elles ont davantage de facilités à libérer des moments dans leur emploi du temps et peuvent mettre en place une activité physique régulière comme le yoga, la méthode Feldenkrais ou la marche en pleine nature, qui libèrent la tête autant que le corps.

Pour celles et ceux qui n'ont jamais fait de sport, c'est le moment de s'y mettre tranquillement et de prendre soin de soi avant que les pathologies ne s'invitent pour cause de négligence.

On a trop souvent oublié que si la parole et les mots sont un moyen de communication, le corps lui aussi « parle » et envoie des alertes, que l'on détecte plus ou moins selon le moment et le degré d'écoute que nous y prêtons. Il est important de ne pas le négliger car dans la prise de parole la communication non verbale est, avec la voix, l'un des éléments clés d'une élocution réussie. Il faut donc réussir à trouver le juste équilibre entre les deux pour que la partition que l'on interprète soit bien accordée et convaincante.

Le temps de l'introspection

En faisant passer sa carrière ou ses enfants au premier plan, on a souvent eu jusque-là tendance à sacrifier son plaisir et son bien-être. On s'est parfois peut-être un peu trop oublié. Pour se relier à eux-mêmes, beaucoup se tournent vers le développement personnel, la recherche de l'inspiration. Yoga, sophrologie, méditation, retraites en plein air, pèlerinages spirituels : les propositions ne manquent pas pour aider à prendre un nouveau souffle et à se reconnecter à ses envies et ses convictions profondes. Regarder à l'intérieur de soi plutôt qu'à l'extérieur, se recentrer, réfléchir et prendre conscience de ses émotions enfouies ou de ses aspirations essentielles : voilà ce qui peut permettre d'explorer de nouvelles voies et se remettre en confiance pour retrouver sa voix.

Une démarche d'introspection aide, à cette étape de la vie, à dresser un bilan honnête sur ce que nous sommes vraiment. C'est indispensable à ces moments charnières de la vie, ou lorsqu'on rencontre des difficultés ou que l'on souffre. Elle permet d'avancer, d'acquérir une sérénité intérieure et de nouvelles perspectives sans reproduire des schémas répétitifs pénibles, de comprendre aussi que nous avons la capacité de changer ce qui nous encombre ou nous freine et de donner une nouvelle dynamique au reste de notre vie.

Le but de cette introspection est de repérer nos failles et points de faiblesse, d'identifier honnêtement les intentions négatives qui nous bloquent et qu'on a cherché jusque-là à mettre de côté afin de continuer à faire avancer sa carrière, sa vie familiale et son couple. Plus question de faire l'autruche, il est temps de se regarder en face et de discerner ses besoins fondamentaux, ses envies réelles comme les barrières – réelles ou imaginaires – qui nous ont entravés. En reconnaissant ces barrages et en les affrontant, notre regard sur les choses qui nous entourent ne sera plus le même, et nous serons en mesure d'éclaircir les zones d'ombre.

Pour travailler sur cette authenticité, cette recherche de qui l'on est vraiment, regardez-vous sur une vidéo : est-ce que l'image que vous renvoyez vous ressemble ? Avez-vous une vision authentique de celui ou celle que vous êtes vraiment ? Percevez-vous correctement l'accord qu'il existe entre votre voix et votre gestuelle ? Sentez-vous un alignement entre votre discours et ce qui vous fait vibrer de l'intérieur ?

On ne se voit jamais tel qu'on est vraiment, et pourtant ce qui nous agite à l'intérieur paraît à l'extérieur. Se découvrir en vidéo ou dans le reflet d'un miroir nous fait parfois souffrir parce qu'on ne reconnaît pas le reflet qui nous est renvoyé. Nous entretenons une image de nous-mêmes dont il faut parfois prendre conscience pour se réconcilier avec elle. Faire le deuil de celui ou celle qui ne nous ressemble plus pour aller au-devant de la personne en devenir qui nous ressemblerait davantage est majeur.

Bien sûr, un tel changement peut être à l'origine d'un véritable cataclysme... Alors qu'on pensait « aller bien » en apparence, les traumatismes de l'enfance remontent à la surface, un déséquilibre latent se manifeste et on se rend compte qu'on est détruit de l'intérieur et que la vie créée n'est qu'un château de cartes. Mais il n'est pas nécessaire de tout faire voler en éclats et de renoncer à sa « vie d'avant ». La crise du milieu de vie

n'engendre pas toujours des bouleversements radicaux : tout le monde ne décide pas de tirer un trait sur sa carrière pour élever des chèvres dans le Larzac ou de mettre fin à vingt ans de mariage pour entamer une nouvelle vie avec un homme ou une femme souvent plus jeune ! Les transformations sont plus subtiles et bien plus intimes.

Et si je n'étais pas à la bonne place ?

Si à trente ans on luttait pour faire sa place et mener sa carrière, dix ans plus tard on veut souvent se réapproprié tous les aspects de sa personnalité négligés durant cette course au succès. La quarantaine est la décennie de l'expérience et de la maturité : avant de perdre toute motivation pour un job qui ne nous apporte plus autant de plaisir qu'autrefois, il est temps de profiter de l'énergie dont on dispose pour se poser les bonnes questions. Il reste encore des années de travail devant nous, ce serait dommage de ne pas opérer de reconversion professionnelle si l'on en ressent une envie folle !

Reconversion, tout est permis

Il ne s'agit pas nécessairement de changer radicalement de métier. Certains en auront envie et opéreront un tournant radical pour poursuivre un rêve de jeunesse mis en veille depuis de longues années, mais ils ne sont pas les plus nombreux. Souvent, il s'agit plutôt de modifier sa trajectoire tout en gardant son identité professionnelle : les formations complémentaires et les cours du soir pour enrichir ses connaissances et modifier son parcours professionnel ne manquent pas.

Je suis souvent sollicitée à cette étape de « changement de vie » par des hommes ou des femmes en pleine réflexion. Intellectuellement, ils n'ont pas dit leur dernier mot, et ils ont de belles perspectives devant eux, mais des jeunes arrivent dans leur secteur, commencent à leur faire de l'ombre, et ce n'est pas toujours facile de se voir mis de côté... Par ailleurs, notre vision professionnelle a changé, on n'a plus la même façon d'envisager sa carrière : ce qui paraissait prioritaire ne l'est plus toujours et certains challenges professionnels ne semblent plus aussi excitants.

Il n'y a pas de recette miracle ni de méthode toute faite pour réaliser ce changement de cap, mais plusieurs signaux peuvent vous prévenir que c'est

le bon moment pour se lancer. Et il y a plein de raisons de penser que vous pouvez y arriver !

Doute, quand tu nous tiens...

Lorsque je reçus l'appel de Jacqueline, un soir, assez tard, je me suis souvenue immédiatement de cette femme d'une petite quarantaine d'années qui avait participé à l'une de mes formations de groupe quatre ans plus tôt. La raison de son appel ? Elle voulait que je l'aide à « retrouver le goût de la communication et de la conversation » ; depuis quelques années, elle s'est renfermée sur elle-même et commence à en souffrir réellement.

Quand je la reçois, le jeudi suivant, c'est une petite femme un peu ronde qui s'avance vers moi, les traits tirés et le regard légèrement éteint, mais le sourire aux lèvres.

Elle garde un excellent souvenir de notre première rencontre et pense que je suis la bonne personne pour qu'elle retrouve l'envie de s'exprimer. Experte-comptable dans la même société depuis des années, elle aimerait se porter candidate dans un cabinet réputé, à un poste qui semble exactement fait pour elle. Mais elle ne parvient pas à faire le premier pas : elle se sent illégitime, ce n'est pas le bon moment, elle est, dit-elle, « tétanisée » à l'idée même de devoir se présenter à un entretien, parler d'elle et mettre en avant ses compétences...

Au même poste depuis l'obtention de son diplôme – chez un ami de ses parents –, Jacqueline ne s'est jamais demandé jusque-là si elle était à la bonne place. Mais sa situation familiale vole en éclats depuis deux ans : après un divorce compliqué qui l'a laissée exsangue, son fils de dix-neuf ans vient de quitter la maison pour faire des études à l'étranger, ce dont elle rêvait pour lui.

Seule désormais, elle doit se familiariser avec sa nouvelle vie, changer de rythme. Depuis son divorce, plusieurs proches ont « choisi leur camp » et cessé de donner de leurs nouvelles. Il ne lui reste que deux amies chères et quelques collègues avec qui elle sort occasionnellement. Pas de quoi rêver...

Une fois les éléments de sa vie mis à plat pour hiérarchiser les événements et comprendre ce qu'elle a traversé, je saisis que si elle a voulu être accompagnée, aujourd'hui, dans son désir de changement, si elle veut

reprendre sa voix en main, c'est qu'elle a commencé à enclencher le processus de réhabilitation. Ce qui est déjà une formidable étape d'action.

Après plusieurs échanges, elle me confie qu'elle vient de perdre quelqu'un de cher, et qu'elle s'est rendu compte que la vie était trop courte, qu'elle devait en profiter pleinement et accomplir ce qui lui plaisait vraiment.

Jacqueline souhaite donc revenir aux fondamentaux, retrouver ce qui l'animait jadis, se reconnecter aux centres d'intérêt laissés de côté pour se consacrer à sa famille, à son job. Au sacrifice de son bien-être.

Elle souhaite se prendre en main, se remettre au sport et s'occuper d'elle, retrouver une bonne hygiène de vie, visiter plus souvent des musées, aller au cinéma, rencontrer de nouvelles personnes et passer de belles heures entre amis... Ne plus subir son emploi du temps surchargé et parfois sclérosant pour renouer avec le plaisir de vivre de vrais moments inattendus et enrichissants. Elle se sent prête à débiter une nouvelle vie et même à rencontrer un amoureux ! Et s'il y avait autour d'elle un soupirant qui lui envoyait des signaux qu'elle n'aurait pas remarqués, aveuglée par ses problèmes ?

Elle me confie que son corps, mis à mal par ses doutes et interrogations, réagit par des plaques d'eczéma à la base du cou, qui se manifestent dans une situation embarrassante ou lorsqu'elle est stressée. Le corps, bon indicateur de santé mentale, s'exprime. Il lui indique qu'elle a peut-être trop tiré sur la corde, à ne vivre que dans des obligations du quotidien ; souvent préoccupée par les autres, elle doit réagir, se prendre en main et s'occuper d'elle.

Lorsqu'elle doit s'exprimer en public ou même rendre compte d'un dossier à l'un de ses supérieurs, Jacqueline est rattrapée par ce corps qui lui joue des tours et commande tout à sa place. Une chaleur la traverse des orteils à la pointe des oreilles, qui deviennent rouge écarlate, sa gorge se serre et se noue au niveau du larynx avec une telle force qu'elle ressent une pression sur son thorax, comme une patte d'éléphant qui l'opprime et l'empêche de respirer normalement. Plus Jacqueline appréhende ces moments, plus ces symptômes se manifestent et s'amplifient. Il arrive même qu'aucun son ne s'échappe de sa bouche ; elle entend juste un *couic*, à la hauteur des cordes vocales, puis plus rien.

Ce processus, conséquence du trac, du stress, et d'une illégitimité à s'exprimer devant des partenaires susceptibles de la juger, l'empêche de

continuer sereinement son exposé. Ainsi mise en lumière et en avant, elle est prise d'une sorte de paranoïa au moment de sa prise de parole.

Capitaine de ses émotions

Pour y remédier, j'ai ma petite « parade » : s'arrêter quelques microsecondes, faire une pause imperceptible, afin de reprendre sa respiration, boire un peu d'eau, changer de position pour laisser circuler l'air dans son corps, ce qui aidera à dissiper toutes formes d'angoisse et de stress. Ce qui peut être aussi d'un immense secours à ce moment précis, c'est de s'appuyer sur ses notes pour reprendre pied et poursuivre le déroulé de son discours, lire dans sa tête les premiers mots à prononcer afin de poursuivre son élocution, comme les chanteurs lyriques qui imaginent la note avant de la timbrer et de la chanter.

L'astuce est de s'imaginer en « capitaine de ses émotions » pour contrôler et maîtriser celles-ci, afin que ce ne soit pas elles qui mènent la barque ! Dans cet objectif, il faut savoir repérer ces émotions, les identifier, et les accepter, puis, mentalement, les faire passer au second plan afin d'amoindrir leur impact. Devenir « capitaine de ses émotions », c'est réussir à ne plus les subir, mais agir pour les contenir : une sacrée victoire sur soi et un moyen idéal de reprendre les rênes de son discours – comme de sa vie.

Jacqueline a tendance à se dénigrer, à se flageller, à force de penser qu'elle n'est pas à la hauteur. Elle détient toutes les connaissances du poste qu'elle convoite, mais pour se rendre compte qu'elle en a les qualités, elle doit faire taire ses vieux démons car ses émotions lui font croire le contraire ! Afin de réussir à s'en persuader et donc convaincre son interlocuteur, Jacqueline doit trouver l'axe d'accroche signifiant que ce poste est fait pour elle et non pour un autre. C'est en travaillant sur sa voix que je vais l'aider.

En situation de stress, la voix a vite fait de trembler, de partir dans les aigus ; le débit s'emballe et les pensées s'entrechoquent. C'est ce qui inquiète Jacqueline. Ensemble, nous allons apprendre à la poser et la calmer afin qu'elle ne trahisse pas l'état émotionnel intérieur qu'elle ressent lorsqu'elle est déstabilisée.

Jacqueline doit aussi contrôler sa gestuelle, cette façon qu'elle a de frotter ses mains l'une contre l'autre jusqu'à les faire rougir... Pour se défaire de ce

tic, je lui suggère de laisser ses mains posées sur ses genoux et de les utiliser pour appuyer ses propos, l'une après l'autre, calmement.

Pour retrouver le plaisir de communiquer, même dans une situation stressante comme un entretien d'embauche, pensez toujours à regarder votre interlocuteur dans les yeux, sans insistance et en balayant parfois le paysage de haut en bas et de gauche à droite, afin de reprendre le fil de votre discours. Surtout, n'oubliez pas d'y mettre un peu d'humeur et de présence. Législation du travail, grilles de chiffres, ordonnances et actes de droit fiscal et comptable... pas très sexy, tout ça ! Pourtant, Jacqueline est passionnée par son métier. Pour donner à son interlocuteur l'envie de l'écouter, elle pourra oser une blague légère, mettre une pointe d'humour et de fraîcheur à sa prestation, ce qui lui donnera de l'allant et quelques modulations de ton.

Relâchez les mâchoires !

En échangeant avec Jacqueline, je remarque que ses mâchoires ne se desserrent que rarement, qu'elle n'ouvre pas suffisamment la bouche pour laisser sa voix se timbrer correctement et s'exprimer pleinement. Alors je lui demande si elle est sujette au bruxisme... Comme beaucoup d'adultes, Jacqueline grince des dents la nuit. Petite, elle a même porté une gouttière, prescrite par un médecin, mais ne l'utilise plus depuis de nombreuses années.

Normalement, les dents ne doivent entrer en contact les unes avec les autres qu'au moment des repas, lorsqu'on mastique. Mais sous l'effet du stress, il arrive que les mâchoires se crispent et que les muscles masticateurs se contractent plusieurs heures d'affilée – le plus souvent la nuit – déclenchant un serrement ou un grincement de dents, généralement inconscient. C'est ce que les spécialistes appellent le bruxisme. L'ennui, c'est que cette habitude a un impact direct sur la diction, l'articulation et la compréhension des mots, d'une part, mais aussi sur le corps entier. Passer une partie de sa vie avec les mâchoires serrées entraîne des problèmes de céphalées ou des douleurs cervicales qui peuvent se répercuter le long de la colonne vertébrale, et jusqu'au bassin. Par ailleurs, le bruxisme peut avoir une incidence sur le sommeil.

Pour retrouver un mouvement fluide de la bouche et une meilleure souplesse des mâchoires, je vous propose un exercice à faire chez vous trois ou quatre minutes par jour. Tenez-vous bien droit, les pieds ancrés dans le

sol. Entrouvrez la bouche, sans la décrocher, en lâchant délicatement la mâchoire inférieure, la langue déposée derrière les dents de la mâchoire inférieure. Dans un mouvement de va-et-vient, faites glisser la mâchoire de droite à gauche doucement – sans forcer. Constatez si ce mouvement se fait sans à-coups. S’il est saccadé, veillez à répéter l’exercice jusqu’à l’obtention d’un déplacement horizontal souple et léger. Cet entraînement sollicite les mâchoires et leur donne un mouvement plus souple qui devrait, à terme, avoir une conséquence sur le bruxisme. Si vous ne constatez pas d’amélioration après plusieurs semaines de pratique, n’hésitez pas à consulter un sophrologue qui vous aidera à mieux utiliser le diaphragme afin de réhabiliter une respiration fluide et adéquate.

Je n’ai malheureusement pas de baguette magique pour modifier les comportements néfastes sur la prise de parole, sur la posture ou la santé en général, mais prendre conscience de ce qui empêche d’avancer, d’avoir confiance en soi ou de se sentir mieux dans la vie permet des transformations majeures.

Si, comme Jacqueline, vous doutez de vous mais aspirez à un changement de vie professionnelle, que vous souhaitez reprendre goût à l’échange et vous affirmer dans vos choix et engagements, la pratique quotidienne de ces exercices simples permet une évolution permanente et bénéfique. Ne lâchez rien et continuez à progresser !

Famille, je vous aime

À l’image de Jacqueline, nombre d’hommes et de femmes viennent me demander conseil à cette étape de leur parcours. Ce qu’on nomme le « milieu de vie » correspond souvent au départ de la maison des enfants désormais adultes (ou presque) et au début de la prise en charge de parents vieillissants et/ou malades... Que de réjouissances familiales en perspectives !

C’est le couple, pour commencer, qui en prend un sacré coup. Pris en étau, en première ligne face à ces questions cruciales, il a intérêt à être solide...

On le sait, bien sûr, les enfants quittent le nid un jour ou l’autre. Et l’on croit s’y être préparé, l’avoir suffisamment anticipé pour éviter les dommages collatéraux. Eh bien non ! Quand le grand jour arrive, que l’enfant unique ou le petit dernier de la fratrie prend son envol, un profond sentiment de vide est

quasi systématique. C'est ce que les psychologues appellent le « syndrome du nid vide ». Renoncement au rôle de parent, source de stress et d'angoisse : comment remplir ce vide laissé derrière eux et les laisser partir en toute décontraction ?

Si la vie quotidienne avait pour habitude de tourner autour des enfants, on risque de se sentir bien démuni le jour venu... Le couple parental n'a plus lieu d'être, c'est le retour du couple d'amoureux (qui a gagné au passage quelques kilos, des cheveux gris et pas mal de pattes-d'oie...), et on se sent bien accablé face à un tel retour en arrière, face à cette absence de contraintes qui laisse un grand champ de liberté. Tout ce temps rien qu'à nous, à se regarder et se parler à deux... Renouer avec cette disponibilité et en jouir ? Ce serait dommage de ne pas en profiter !

Et puis vos enfants ne sont jamais bien loin : même pour ceux qui font le choix de s'éloigner vraiment du domicile familial, les moyens modernes de communication permettent de garder le contact.

7

Vive la retraite !

La retraite constitue l'une des transitions les plus radicales de notre vie sur le plan psychologique, physique et social. Les changements susceptibles de nous affecter sont alors souvent en rupture totale avec notre passé et nos habitudes : perte des repères construits autour de la vie professionnelle, maladie ou deuil du conjoint, déménagement « à la campagne » ou pour se rapprocher des petits-enfants, hospitalisation ou placement en EHPAD... Pour que ce passage sonne comme une renaissance plutôt qu'un effondrement, il existe des façons lumineuses et optimistes de l'aborder. S'épanouir au troisième âge, c'est possible !

Changement de rythme

Que l'on soit seul ou en couple, dire adieu à sa vie professionnelle, à plus juste titre quand on a la chance de le faire encore « jeune » et en pleine forme, c'est s'offrir un nouveau rythme pour avoir enfin du temps ! On associe généralement le fait de s'occuper de soi à la jeunesse et à la période de vie active, pourtant, une fois le temps de la retraite arrivé, vient le moment de se relaxer pleinement, de se faire plaisir et de dessiner sa propre philosophie de l'avenir.

Réaliser chaque chose tranquillement et sans stress, ne plus courir après des contraintes horaires : voilà de quoi ouvrir des perspectives et faire de belles découvertes.

Pour s'épanouir pleinement, rien de tel de que faire de nouvelles rencontres et de se consacrer à ses amis, sa famille, ses petits-enfants. Prenez soin de vous demander ce à quoi vous aspirez, au fond. Quels que soient vos choix et vos aspirations, le temps de la retraite est propice à l'échange, à la transmission.

Transmission du savoir

Être grand-parent offre une infinité d'occasions de créer des liens solides avec les jeunes générations.

C'est le moment de mettre en œuvre ce qui est de l'ordre de la transmission de valeurs, de cultures et de passions. Puisqu'ils accompagnent souvent leurs petits-enfants dans des activités culturelles et sportives, les grands-parents sont un lien essentiel, un guide privilégié, à cette étape de la vie. Théâtre, musées, sorties, voyages, lectures... les rapports entre les générations ne doivent pas se limiter à la seule garde des petits-enfants ou aux cadeaux rituels. Les échanges intergénérationnels sont plus profonds et souvent propices à une grande complicité, à une ouverture des plus jeunes sur le monde.

La transmission bénéficie d'une vertu à double sens : les aînés sollicitent l'aide des plus jeunes en matière de nouvelles technologies, afin que ces derniers puissent communiquer avec eux par mail ou par visioconférence, leur envoyer des photos et ne pas perdre le lien.

Délivré de son rôle d'éducateur, le grand-parent, lui, devient l'ami, le confident, que l'on écoute souvent avec plus de complicité et d'attention (et de résultat) que le parent. C'est le moment de raconter sa jeunesse, de donner des cours de bonnes manières, de livrer ses secrets de cuisine ou de distiller, l'air de rien, de belles leçons de vie.

Certains seniors offrent, par exemple, leur temps libre à des associations ou des écoles maternelles pour faire la lecture à de jeunes enfants. Si c'est un excellent moyen de donner le goût de la lecture aux petits, de favoriser leur approche des livres et de la littérature par cet échange intergénérationnel où le retraité se fait passeur, c'est aussi une très belle façon pour ce dernier de rester en contact avec la parole, de continuer à utiliser son outil voix et d'entraîner sa mémoire.

Lire stimule le cerveau, améliore l'attention et développe la concentration. À l'heure où la mémoire flanche, c'est un bon moyen de lui redonner de la vitalité ! Par ailleurs, la lecture à haute voix à un tiers favorise les interactions sociales, l'échange et le lien : si vous lisez un conte à un enfant, vous serez obligé d'y mettre le ton, d'articuler et de changer de voix selon le personnage incarné, mais vous serez également appelé à répondre aux multiples questions qu'il se pose sur le loup, la princesse ou le chevalier !

C'est donc un excellent passe-temps pour tous ceux qui se sentent isolés et un très bon exercice pour ne rien perdre de son éloquence.

Quand le langage se disperse

Parler avec les jeunes, c'est aussi s'adapter à un nouveau langage, souvent éloigné de ses propres références, se renouveler. « Wesh », « MDR » ou « T'es stremon » : pas toujours facile de s'y retrouver ! Surtout lorsque le langage commence à se disperser... Pour y remédier, et continuer d'être « à la page », afin de communiquer avec les jeunes sans perdre son français pour autant, rien de mieux que de simples exercices de mémoire et de vocabulaire : mots fléchés, mots croisés, parties de Scrabble, tout est bon pour activer ses neurones et continuer à entretenir sa mémoire.

Bien sûr, quand Alzheimer ou la démence sénile entre en jeu, cela devient plus complexe et nécessite une bonne prise en charge médicale et un accompagnement orthophonique adéquat. Mais pas de panique si vous avez l'impression de ne pas tout comprendre lorsque votre petit-fils vous adresse la parole : même les plus jeunes s'y perdent face à un débit trop rapide !

Il faut avouer qu'à l'âge de la retraite, on n'a plus les mêmes dispositions physiques qu'il y a quelques années. Notre corps se rappelle plus souvent à nous et menace à n'importe quel moment de se déliter. N'oublions pas de conserver son axe, de respirer et de faire de l'exercice. C'est ce qui permet de rester dynamique et éveillé – dans tous les sens du terme. On choisira bien sûr des activités physiques en cohérence avec ses aptitudes et sa forme physique, mais le plaisir doit continuer à primer. Peut-être même est-ce le moment de le faire passer avant le reste ?

Concernant plus strictement la voix, si vous constatez qu'elle chevrote et vous joue des tours, c'est normal : la voix aussi prend quelques rides. Elle perd en souplesse, en modulations et en timbre. Par ailleurs, celle des hommes a tendance à monter dans les aigus, alors que celle des femmes descend dans les tonalités plus graves !

Pour éviter à la voix de prendre un trop grand coup de vieux, pensez à l'utiliser régulièrement : parlez, chantez, riez ! Veillez aussi à boire régulièrement pour lubrifier vos cordes vocales, et ne négligez pas votre hygiène dentaire.

Jardin d'Éden

La retraite, c'est parfois se découvrir de nouvelles passions ou prendre le temps de se consacrer au jardinage, qui semble attirer de plus en plus de Français. Jardin partagé, balcon ou lopin de terre bien à soi, faire pousser des plantes et des fleurs, des légumes parfois, serait le loisir préféré des seniors – avant la lecture et le sport. Il faut dire qu'un jardin, c'est toucher la terre, une grande source de richesse.

La satisfaction d'entretenir son potager, de récolter ses productions de fruits et légumes, d'herbes aromatiques ou de fleurs présente l'avantage d'être bénéfique pour la santé : on sollicite les muscles et on s'expose à la lumière, au soleil. On reste actif, en forme, et cela facilite un bon sommeil !

Enfin, jardiner c'est aussi vivre au rythme des saisons en se reconnectant à la nature, s'inscrire dans le cycle de la vie et y trouver sa place, dynamiser sa mémoire par des perceptions variées.

Vivre pleinement sa passion, qu'il s'agisse de jardinage mais aussi de danse, de lecture ou d'écriture, de peinture, de belote ou de tournois d'échecs, partager ce bonheur avec les autres et s'y consacrer, permet aux seniors de s'évader, d'oublier les difficultés de la vie, leurs problèmes de santé. C'est un moment à eux, un jardin secret.

Visionnaire de l'infini, souviens-toi

Lorsque j'ai rencontré Mauricette, une amie de mon père, elle venait de fêter ses quatre-vingt-quatre printemps. Cette dame élégante et très active en dépit de son âge souhaitait que je l'aide à écrire ses Mémoires... avant que sa mémoire ne lui joue des tours définitivement.

Elle avait fait plusieurs tentatives pour y parvenir toute seule, mais sans succès, par manque de concentration et sans doute de confiance. C'est elle qui me suggéra comment procéder : elle me raconterait son passé, les moments les plus importants de sa vie ; charge à moi de les coucher sur le papier, en résonance avec ses émotions et ses ressentis. Je serais son aide-mémoire !

Elle me recevait toujours installée langoureusement dans sa méridienne en velours rouge, entourée de ses trois chiens, qui ne manquaient pas, à

chaque envolée vocale un peu stridente de Mauricette, de réagir par des couinements qui semblaient acquiescer à ses propos.

Elle me confia qu'être une femme distinguée de haut rang (elle qui n'aurait jamais cru un jour accéder à ce statut, étant une fille de lavandière et n'ayant jamais connu son père) lui permettait de se sentir devenir quelqu'un et lui apportait de l'assurance pour s'ouvrir au champ des possibles.

Mauricette aurait pu sortir d'un roman d'Émile Zola. Elle portait de jolis chemisiers à fleurs, des jupes et des jupons en mousseline qui donnaient l'impression qu'elle était en mouvement constant. À son cou flottaient des foulards de soie qui couvraient ses épaules menues et protégeaient sa gorge d'un coup de froid qui aurait pu être fatal.

Elle me révéla en souriant que sa voix gutturale et basse en tonalité, si particulière, avait contribué à « façonner » ce personnage qu'elle aimait incarner et qui l'emplissait de joie.

Mauricette avait une façon singulière de fractionner son phrasé, elle laissait souvent en suspens la fin de ses phrases, sans jamais les fermer, en n'y apportant ni raisonnements ni conclusions hâtives. Elle avait aussi une manière de se mouvoir très personnelle, féminine et aérienne. Ses gestes étaient gracieux, comme si elle évoluait dans de la ouate. Elle m'apparaissait comme Ophélie, ce personnage de Shakespeare impalpable, transparent, léger, suspendu dans les airs.

Son vocabulaire était très imagé et concret ; ses phrases s'échappaient comme des stances. C'était passionnant de converser avec elle, d'écouter ses récits souvent incongrus et drôles.

Elle se savait chanceuse d'avoir traversé toutes ces années dans l'allégresse et avec une incroyable ouverture sur le monde. Après avoir débuté dans sa jeunesse comme apprentie comédienne, elle avait exercé plusieurs métiers dans le monde du spectacle : maquilleuse, couturière, et finalement costumière. Elle avait travaillé avec les plus grands au théâtre et au cinéma, de Luchino Visconti à Édith Piaf en passant par Jean Cocteau, le « bel indifférent ». Elle avait vécu dans l'ombre, en mettant en lumière les autres.

Sa voix, qui semblait intacte, n'avait pas vieilli et conservait son timbre. Grâce à elle, Mauricette retrouvait la mémoire de son passé, sa jeunesse, le souvenir des mots et des sons ; c'était son fil rouge pour replonger dans les souvenirs et sa vie d'antan. Elle me raconta d'ailleurs avoir toujours pris

grand soin de sa voix, et de ses cordes vocales. Elle avait bien conscience que grâce à son timbre singulier, elle avait réussi à déjouer des situations parfois cocasses.

Il est vrai que l'identité vocale est un révélateur de la personnalité qui peut ouvrir des portes selon les modulations que l'on y apporte.

Mauricette avait consulté autrefois un ORL, car sa voix lui jouait des tours ; on lui avait alors diagnostiqué des polypes sur les cordes vocales. Elle avait constaté que des nuits trop courtes, par exemple, avaient une incidence sur la qualité de son timbre et de son émission vocale. Par ailleurs, sa voix s'éraillait régulièrement, en plongeant dans les graves, et lorsqu'elle n'arrivait plus à se faire entendre, cela altérait son humeur ; elle s'agaçait et se sentait parfois même un peu déprimée. Ne pas pouvoir communiquer correctement était un fort handicap dans son métier : sa voix était son outil primordial pour convaincre ou charmer son interlocuteur.

Mauricette prit soin alors d'avoir une hygiène de vie irréprochable : respecter de bonnes nuits de sommeil et entretenir son corps, tel était son credo. Elle avait également mis en place un protocole d'exercices qu'elle continuait à respecter scrupuleusement. Tout d'abord, elle travaillait sa respiration. Prenant une profonde inspiration par le nez, pour remplir son ventre très lentement, elle expirait en laissant un filet d'air sortir par la bouche. Elle répétait cette combinaison cinq à six fois de suite, en s'efforçant d'allonger les temps d'inspiration et d'expiration pour acquérir une respiration fluide et plus profonde. Elle enchaînait ensuite bouche fermée, envoyant un long « Mmmmm » vibrant dans les résonateurs du nez, en *mezza voce*, pour réguler la pression de l'air et éviter ainsi de s'appuyer et de forcer sur les cordes vocales.

Mauricette concoctait aussi un remède magique pour adoucir cette gêne, cette irritation qu'elle ressentait dans la gorge : dans une grande tasse d'eau chaude additionnée de jus de citron et d'une cuillère à café de miel, elle ajoutait des petits morceaux de gingembre. Cela apportait un peu de réconfort à sa voix. Testez cette recette de grand-mère : elle fonctionne parfaitement.

Aujourd'hui, alors qu'elle sentait sa vie basculer, qu'elle perdait pied et avait bien conscience que sa mémoire lui échappait, elle désirait raconter, se raconter, pour ne pas laisser filer le passé et se raccrocher au présent. Ma présence à ses côtés lui permettait de se projeter dans le futur.

Elle me confia à plusieurs reprises sa peur du lendemain, mais restait

pleine d'espoir et d'envies : elle avait vécu tant de choses magnifiques et surprenantes, que, si c'était à refaire, elle ne toucherait à rien !

Elle avait fait de très belles rencontres sur son chemin, connu des illusions, des désillusions, des amours, des trahisons, tout ce qui fait une vie.

Ce que je retiendrai de cette dame impressionnante, c'est son intemporalité. Elle me révéla d'ailleurs qu'elle aurait adoré vivre au XVIII^e siècle, et qu'il lui était très difficile de se reconnaître dans ce présent qu'elle ne maîtrisait plus. Mauricette est la femme la plus moderne que j'aie rencontrée, elle me donnait l'impression de se réinventer à chaque seconde.

Au fil de nos échanges, elle m'a transmis sa passion de vivre en suivant son instinct. Sa curiosité sans faille la faisait aller sans cesse de l'avant.

Malheureusement, nous n'avons pas pu terminer son livre, car elle s'en est allée avant. Mais Mauricette me laisse à tout jamais le souvenir joyeux d'une transmission brillante.

8

In fine...

Au fil de ces pages, en progressant avec vous sur le chemin de la vie, parcourant ses étapes, les doutes et les changements qui l'accompagnent, j'ai eu à cœur de partager mon amour pour l'éloquence.

La majorité d'entre vous ne siègera sans doute jamais à l'Assemblée nationale pour y proposer une nouvelle loi ni ne montera sur la scène de l'Opéra pour y jouer *Tosca* ou de la Comédie-Française pour offrir la tirade du nez de *Cyrano de Bergerac*, mais vous aurez tous, absolument tous, un jour ou l'autre, à prendre la parole en public. Que ce soit dans votre cadre professionnel, amical ou familial.

La parole fait partie de la vie. C'est un mode de communication quotidien que l'on a tendance à négliger, à l'heure des SMS et des mails à profusion, des nouveaux réseaux d'information où les mots fusent et perdent de leur sens à force d'être mal utilisés. Pourtant l'éloquence est d'une richesse infinie, d'une force insoupçonnée, et d'un plaisir fou... à condition d'apprendre à l'appivoiser et à la maîtriser en douceur.

Poser sa voix et moduler sa puissance, placer son corps, trouver l'accord idéal entre le ton et la posture, libérer son souffle, s'imposer le calme intérieur et se faire confiance, prendre le temps d'articuler, ouvrir la poitrine et le regard : voilà autant de conseils à suivre pour une prise de parole triomphante.

L'éloquence est un outil universel et admirable qui déploie toute sa puissance dès lors qu'on la manipule avec adresse. Des bancs de l'école à vos derniers instants, il sera toujours temps d'apprendre à maîtriser vos appréhensions et vos doutes pour délivrer un message en résonance avec votre personnalité et convaincre votre auditoire. N'attendez plus pour oser prendre la parole : vous allez adorer ça !

Il n'y a pas de hasard

Au fil de ma vie et de celle de mes proches, j'ai fait le constat, à maintes reprises, que des choses incroyables nous arrivent, des événements que l'on a désirés, que l'on a énoncés à haute voix, et partagés, ou que l'on a juste émis comme un souhait, dans un chuchotement. C'est ce que l'on appelle des synchronicités.

Ces rencontres, ces heureuses coïncidences qui ponctuent notre route – et ne sont en rien ésotériques ! –, démontrent que tout est possible, que les choses se réalisent, se concrétisent et deviennent réalité, pour peu qu'on s'y engage pleinement, de toutes nos forces et de toute notre âme.

Il y a un peu plus de dix-huit mois, j'appelai ma sœur pour lui faire part de mon envie d'écrire un livre à propos de la prise de parole. Je ne voulais pas que ce soit un énième ouvrage de développement personnel, mais plutôt un texte qui serait utile à toute personne ressentant le besoin de se reconnecter à sa voix ou s'interrogeant sur l'éloquence, la puissance et le plaisir de l'art de dire. Jamais, jusque-là, une telle idée ne m'avait traversé l'esprit : moi, écrire un livre ? Ce projet nous donnait à rire toutes les deux, c'était tellement improbable ! Pourtant, avant de raccrocher, elle m'avait encouragée à poursuivre ce dessein s'il avait pour moi autant de sens : l'artiste en moi connaissait les affres de la création ; après avoir été peintre, comédienne, metteur en scène et vidéaste, je pouvais bien poursuivre mon parcours professionnel avec un livre, surtout si c'était pour m'exprimer sur cet art de la parole qui me passionne et que je pratique depuis des années.

À peine une semaine plus tard, alors que j'étais en plein marathon à l'Assemblée nationale pour la préparation des discours de « mes » hommes politiques, une journaliste de *L'Obs*, la sublime et excellente Natacha Tatu, participante de l'une de mes formations sept ans plus tôt, me contacte en vue d'un prochain article intitulé « Comment parler comme un député » : l'une de

mes spécialités. Ravie, j'accepte évidemment, et au détour de la conversation lui signifie mon projet farfelu de bouquin sur l'approche que je développe, afin d'accompagner des personnes désireuses de retrouver du plaisir et de l'assurance, et de faire émerger la puissance qu'elles incarnent lors de leurs prestations orales.

Qu'à cela ne tienne ! Elle m'incite à contacter son éditeur et à lui présenter mon idée. Et très facilement, sans embûches, le rendez-vous est pris avec Thierry Billard, que je rencontre dans son QG, une belle brasserie de la Rive gauche, alors que mon projet n'est encore qu'à l'état d'ébauche dans ma tête...

Avec cet homme élégant à la personnalité remarquable, direct et érudit, le « flash artistique » est immédiat et l'ouvrage commence à prendre forme. Incroyable autant qu'inattendu ! Reste à mettre en place le plus gros du travail : j'ai déjà écrit des pièces de théâtre, mais un livre, jamais. Je me demande bien comment surmonter cette épreuve et me sens intimidée à l'idée de le faire seule. Thierry a plus d'un tour dans son sac : il me propose de rencontrer une femme qui m'accompagnera tout le long de la création. Plume de l'ombre, c'est son métier.

Thierry avait raison, Olivia Karam est une perle. À mes côtés pendant un an, elle a su valser en rythme et m'aiguiller, m'éclairer. Quelle chance ! Grâce à notre complicité, nos fous rires et l'alchimie de nos deux cerveaux, ce livre s'est construit simplement, comme une évidence.

Et j'ai découvert que j'aimais écrire. Je crois même que je suis prête pour un deuxième opus ! Incroyable destinée...

Il n'y a pas de hasard, je vous le disais. Il suffit d'être convaincu que l'imprévu fait partie de la vie, de suivre son instinct, se faire confiance, et ne jamais perdre de vue que... tout est possible !

Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes que j'ai conseillées et accompagnées : sans elles, sans vous, cet ouvrage n'aurait pu exister ; j'espère, aujourd'hui, que votre parole est libre !

Merci à Juliette et à Véronique d'avoir été des supportrices joyeuses durant l'élaboration de cet ouvrage.

Thanks à mes amis proches, qui se reconnaîtront et qui sont ma raison de vivre.

Merci à mon agent, Sophie Lemaître, pour la confiance qu'elle me porte, encore et toujours.

À Ingrid Wenzel, pour sa présence lumineuse.

À toutes celles et tous ceux que j'oublie et que j'ai croisés sur le long chemin de la vie, ici comme à travers le monde, et avec qui j'ai partagé des moments créatifs inoubliables.

Merci à la voix et au corps. Et vive la vie !

Sommaire

[Couverture](#)

[Titre](#)

[Copyright](#)

[Comment tout a débuté](#)

[1. L'éloquence, un chemin vers la liberté](#)

[Retrouver confiance pour oser parler](#)

[Apprivoiser la peur](#)

[Renouer avec ses sensations](#)

[Écouter son deuxième cerveau](#)

[L'authenticité, une ressource pour accéder à ses rêves](#)

[En toute sincérité](#)

[Les plaques tectoniques](#)

[Dévoiler ses émotions](#)

[Revenir à sa maison-mère](#)

Ici et maintenant, le pouvoir de la transformation

Incredibili vox : votre identité vocale est unique

Ancrez-vous !

Ne faites pas semblant

Déployez l'essence de votre message

2. De l'enfance à l'adolescence, la socialisation s'enclenche

L'enfant à l'épreuve de l'école

Les mots s'emballent

Une adaptation pas toujours facile

Attention aux étiquettes

L'ouverture sur le monde, une nécessité

Élargir ses perspectives

Ériger son propre univers

Arthur n'est pas grand, mais il est vaillant...

3. Du lycée à la fac : passer le cap de l'oral

Exposé au regard de l'autre

Le Lab'Oratoire, terrain de « je »

Qui n'a jamais eu un jour le trac ?

Pensez positif !

Prémices d'indépendance

Y a de l'amour dans l'air !

Première fois, les suiveurs silencieux

4. Devenir ce que l'on veut être

Cultiver sa réussite

L'apparence sculpte la personnalité

Embauche et moi !

Du caractère, oui, mais pas trop...

L'éloquence, un puissant élan d'optimisme

Construire sa tour de Babel

Coup de foudre : l'union fait la force !

Envie d'ailleurs

5. Comment survivre à l'âge adulte

Le digital, tout un monde

Trouver son axe

Respiration : je relâche la pression

Place à la créativité

Soigner sa diction

Surprendre et improviser

Visioconférence : maintenir le contact

L'infini des possibles

Journaliste, le danger de la parole

Hommes politiques : parlez vrai !

Comédien, l'art du jeu

Pour que le collectif l'emporte

6. Transition vers la plénitude

Faire le deuil de la jeunesse éternelle

Quand le corps parle

Le temps de l'introspection

Et si je n'étais pas à la bonne place ?

Reconversion, tout est permis

Doute, quand tu nous tiens...

Capitaine de ses émotions

Relâchez les mâchoires !

Famille, je vous aime

7. Vive la retraite !

Changement de rythme

Transmission du savoir

Quand le langage se disperse

Jardin d'Éden

Visionnaire de l'infini, souviens-toi

8. *In fine...*

Il n'y a pas de hasard

Remerciements