

VOUS AVEZ *la parole*



Prendre la parole en public. Pour certaines, rien que l'idée provoque des sueurs froides. Pourtant, qu'il s'agisse de présenter un projet au travail ou de faire un discours à un mariage, la prise de parole est partout. Bonne nouvelle : elle s'apprend et peut même devenir une source de plaisir.

TEXTE **CHRISTELLE GILQUIN**

Parler en public est la situation la plus fréquemment redoutée. Un tiers de la population fait même face à une anxiété sévère à l'idée de s'exprimer devant un auditoire, selon une étude publiée dans *Frontiers in Psychology*, en 2019. Autant dire que si vous non plus vous n'osez pas vous lancer, vous êtes loin d'être la seule.

UNE SYNCHRONISATION IMPOSSIBLE

"Lorsqu'on communique en face à face, explique Aline Jalliet, coach vocale et autrice de *Une voix à soi*, on se synchronise l'un sur l'autre. Mon interlocuteur peut

m'encourager ou me montrer des signes de fatigue, et je vais m'adapter. Mais cette interrelation rassurante est de plus en plus difficile à mesure que le nombre d'interlocuteurs augmente. On se met alors une pression supplémentaire, car on craint de dire une bêtise ou d'être jugée." Forme d'insécurité supplémentaire : les yeux braqués sur nous. "On a tendance à intérioriser les regards, et à se juger soi-même, ce qu'on ne fait pas d'ordinaire. D'où le stress, les balbutiements, les rougissements..." Une seule mauvaise expérience de ce genre peut suffire à graver ce souvenir négatif dans le cerveau,

qui déclenche ensuite un stress anticipé à chaque nouvelle prise de parole. C'est plus particulièrement aux femmes qu'Aline Jalliet s'adresse dans son livre. "Beaucoup de femmes me disaient ne pas se sentir écoutées, pas entendues, avoir l'impression d'être incompetentes dans ce domaine. Au point de finalement préférer se taire. J'ai voulu découvrir pourquoi." Selon elle, dès l'enfance, les petites filles apprennent à communiquer de façon intime et empathique, tandis que les petits garçons développent leur force physique et leur assertivité. "Très tôt à l'école, observe-t-elle, les petits garçons prennent spontanément la parole, alors que les petites filles lèvent le doigt et attendent d'être interrogées. C'est toujours le cas à l'âge adulte : **les hommes ont tendance à couper la parole (ce qu'on appelle *maninterrupting*), à monopoliser la conversation, voire à reprendre les idées des femmes à leur compte (*bropropriating*), tandis que ces dernières perdent peu à peu confiance en elles.**"

DE NOMBREUSES INJONCTIONS

Et ce n'est pas la seule explication. "Depuis l'adolescence, enchaîne Aline Jalliet, les femmes vivent avec le regard des hommes sur elles. En prenant la parole en public, elles se retrouvent dans des conflits internes entre l'être et le paraître. Tout en parlant, elles se demandent : 'Est-ce que ma jupe est bien mise?' 'Mon maquillage tient-il?' 'Mes cheveux sont-ils en place?'" Pendant ce temps, les hommes se concentrent sur leur message, c'est tout !" Forte de ces constats, Aline Jalliet a adapté sa méthode de coaching. "Les femmes pensent souvent que leur difficulté à s'exprimer vient d'un manque de confiance en elles. C'est sur ce point que la plupart des formations travaillent. Moi, je commence par leur expliquer que ce n'est pas de leur faute si elles ne parviennent pas à se faire entendre : elles ont autant de compétences que les hommes. Ce dont elles ont besoin, c'est d'outils pratiques pour imposer leur voix, même dans des contextes où elles ne seront pas spontanément écoutées — et tout cela, sans renoncer à leur style." →

« Parler en public, c'est toujours une prise de risque »

Professeure de chant emblématique de la *Star Academy* en 2022 et 2023, **Adeline Toniutti** consacre son dernier livre à l'art de parler en public. Elle y propose des exercices pour développer ses capacités oratoires, mais surtout elle adresse une promesse à ses lecteurs : faire en sorte que ce soit leur message qui transparaisse... et non leur stress.

→ Pourquoi a-t-on si peur de parler en public ?

Que ce soit face à sa famille, ses collègues, 500 personnes ou 5 millions, prendre la parole en public, c'est une prise de risque. On matérialise ses pensées avec le code du langage. Quand on aura parlé, on ne pourra plus effacer ce qu'on a dit. Prendre la parole en public, c'est un peu comme entrer dans une arène où tout est possible. On connaît le début, mais on ne connaît jamais la fin. Il faut être prêt à gérer toutes sortes de réponses et de réactions imprévues.

→ Comment dédramatiser la prise de parole en public ?

Vous ressentez du stress, un trop-plein d'émotions ? On vous pose une question à laquelle vous ne savez pas répondre ? Vous faites un lapsus, une gaffe ? Assumez-le, ça arrive. Vous passerez pour quelqu'un d'authentique. Lors d'une de mes premières médiatisations,



© THOMAS BRAUT

je devais annoncer Keen V, et voilà que je le confonds avec Kev Adams ! Moi qui prépare chaque intervention, me voilà à faire une bourde en direct. Une gaffe reste une gaffe et il vaut mieux l'assumer, voire s'excuser – même s'il faut supporter la déferlante médiatique qui suit – que de faire un déni.

→ Et vous, en tant que spécialiste de la prise de parole, que ressentez-vous lorsque vous vous exprimez en public ?

Je suis pleinement consciente de ma responsabilité : sur scène, je ne suis pas l'Adeline qui discute avec ses parents. Mes mots seront entendus par des personnes que je n'ai pas choisies, et je sais que chacun d'eux peut avoir un impact, voire déclencher une polémique. Mais cette conscience ne m'empêche pas d'aimer profondément la scène depuis toujours. Je connais bien mon corps, je maîtrise ma voix, et cette combinaison m'apporte une grande excitation à chaque prise de parole.



Aline Jalliet
Coach vocale et autrice de
Une voix à soi



Adeline Toniutti
Coach vocale de la *Star Academy 2022 - 2023*



Françoise Akis
Professeure de chant et
coach en prise de parole
et confiance en soi

VOICI QUELQUES PISTES SIMPLES ET EFFICACES DE 3 SPÉCIALISTES DE LA VOIX POUR VOUS FAIRE – ENFIN – ENTENDRE!

S'exercer devant le miroir

“Ne vous contentez pas de relire votre texte écrit, note Françoise Akis. Dites-le à haute voix devant un miroir, histoire d’avoir une vue de votre corps quand vous parlez et de vous habituer à ce que ces mots sortent de votre bouche.” C’est aussi le meilleur moyen pour vérifier la bonne structure de votre discours, débusquer les répétitions, les mots difficiles à prononcer, les phrases trop longues, le débit trop rapide... Veillez aussi à vous chronométrer et à couper si votre discours est trop long. Autre étape incontournable: exercez votre mémoire au maximum. “En situation de stress, la mémoire est celle qui défaille en premier, écrit Adeline Toniutti. Pour qu’elle se renforce et qu’elle ne fuie pas le champ de bataille au moindre prétexte, il faut à minima l’entraîner.” Ses astuces perso? Déclamer son discours comme une récitation, l’écrire plusieurs fois à la main – le mouvement effectué pour l’écriture permet une absorption plus importante par le cerveau et une mémoire plus solide – le répéter en pratiquant une activité physique... “Les hésitations disparaissent avec le travail, inutile de compter sur le talent”, dit-elle. Mais ce n’est pas tout : en maîtrisant votre texte, vous serez aussi plus connectée à votre public et diminuerez le risque de décrochage avant la fin.

Bien se préparer

La peur de l’imprévu nourrit le trac. Un seul mot d’ordre pour reprendre le contrôle : se préparer ! “Pour commencer, il faut connaître ses dossiers, affirme Françoise Akis, professeure de chant et coach en prise de parole et confiance en soi. Les maîtriser sur le bout des doigts, c’est la base.” Renseignez-vous sur votre public, ajoute la coach Adeline Toniutti, professeure de chant de la *Star Academy* en 2022 et 2023. “Allez-vous parler à des jeunes, des gens qui ont souffert, à un public d’experts? Dans la prise de parole, il y a forcément un public. Et ce public, il faut le respecter.” Plutôt que d’écrire votre texte en totalité faites-en un plan détaillé avec les grandes idées afin de pouvoir vous y raccrocher à tout moment. Soignez votre intro et votre conclusion. “Lire ou réciter son texte est vraiment déconseillé, explique Françoise Akis. Et n’abusez pas de PowerPoint : le public risque de ne regarder que ça. Limitez-vous à 5 diapositives.”

Réveiller ses cordes vocales

Faites la mouche, conseille Adeline Toniutti : des *Zzzz* (ou des *Jjjj* ou des *Mmmm* si vous préférez) pendant 1 ou 2 minutes. Cela permet de décrocher les mucosités qui se sont accrochées pendant la nuit, ou suite à un coup de froid. Buvez également de l’eau avant de parler afin d’éviter les bruits de bouche.

Travailler sa voix

Non, pas forcément, affirme Aline Jalliet. “On a créé un imaginaire autour de la légitimité des voix graves. Et c’est ce qui a poussé beaucoup de femmes à forcer leur voix vers le bas pour paraître plus crédibles.” Or, changer volontairement sa voix, c’est prendre un double risque, explique la coach dans son livre : d’abord, celui d’entraîner des dysfonctionnements qui, sur le long terme, peuvent être à la source de pathologies vocales (on note une prévalence des troubles de la voix 2 fois supérieure chez les femmes); ensuite, celui de donner à entendre la falsification plus que la voix elle-même. Connaissez-vous à ce propos le *vocal fry*? C’est précisément ce qui peut se produire quand on cherche à aggraver sa voix : elle se met à grésiller, à résonner dans la gorge, puis à perdre son timbre et sa mélodie pour se transformer en un son monocorde, rauque, presque mécanique. Si vous tapez dans Google ‘Kim Kardashian et vocal fry’, vous en aurez un exemple frappant! Plutôt que de transformer leur voix, Aline Jalliet apprend aux femmes à adapter leur manière de parler à l’effet recherché : ralentir le débit pour donner du poids au message, poser la voix pour affirmer leur présence, privilégier les phrases courtes pour plus de clarté et capter l’attention, accentuer les mots-clés, soigner le contact visuel, sourire, et transmettre des émotions fortes comme l’enthousiasme, la conviction ou la passion.

Se détendre

Juste avant de prendre la parole, nos 3 spécialistes insistent sur l'importance de mettre son corps en condition. "Le langage non verbal est essentiel, explique Françoise Akis, car c'est le 1^{er} message qui va passer avant même de dire un mot. Or, quand on n'est pas détendue, ça se voit dans le corps : on est soit repliée sur soi, soit trop tendue au niveau de la nuque... C'est bien d'en avoir conscience et de travailler sur ces points-là avant de prendre la parole." "Prévoyez un temps de pause avant de commencer, suggère Aline Jalliet, afin de souffler, de vous concentrer et d'envoyer des messages positifs à votre cerveau." Adeline Toniutti, elle, fait la planche ou la chaise pendant une trentaine de secondes, un petit exercice physique qui va permettre de "remettre la main sur son corps" et apaiser le stress. Elle écoute aussi une chanson inspirante, *Show must go on*. "C'est une sorte de mise en condition positive qui rassure mon cerveau avant le grand bain."

Adopter la bonne posture

Bien campée sur vos 2 pieds, face au public, détendez la tête et la nuque, gardez les bras et les mains libres afin de permettre le mouvement, et placez votre bassin en rétroversion (sachez que porter des hauts talons provoque des changements dans votre élocution).



Profiter

Au-delà du trac initial, oser parler en public peut se révéler un super-pouvoir. Non seulement vous allez transmettre votre message, vos émotions et votre histoire, mais vous allez aussi créer du lien. Sentir que vos mots touchent, inspirent ou font réagir les autres vous procurera une énergie unique, presque contagieuse. Et question transformation personnelle, sachez que plus vous oserez, plus vous développerez vos capacités et votre confiance en soi, qui rejaillira sur les autres domaines de votre vie. Bref, c'est peut-être difficile à croire, mais au bout du compte, prendre la parole en public peut devenir une vraie source de plaisir.

Créer une connexion avec le public

"Arrivez sur scène de façon déterminée, énumère Adeline Toniutti. Regardez la foule, balayez le public du regard comme si vous englobiez toute l'assistance. Acquiescez aux applaudissements d'un signe de tête ou d'une main sur le cœur. Dites bonjour avec plein d'amour. Et remerciez : 'merci de m'accueillir ici'."

Réagir aux imprévus

→ Vous êtes stressée ? Émue ?

"Je suis d'avis de ne pas le cacher, souligne Aline Jalliet. Les émotions peuvent être un atout, car elles incitent le public à s'identifier à vous. Par ailleurs, l'authenticité est très valorisée aujourd'hui dans la prise de parole."

→ On vous pose une question à laquelle vous n'avez pas de réponse

"Acceptez que vous n'avez pas réponse à tout, clame Françoise Akis. Dites : "Je n'ai pas la réponse, mais je peux vous la donner plus tard."

→ Quelqu'un vous pose une question agressive

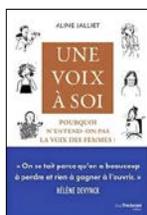
"Demandez-lui de préciser sa question", conseille Adeline Toniutti, une façon de "créer une distance de survie et de réorienter la conversation, sans pour autant couper le contact". Ne contrariez jamais votre interlocuteur, ajoute-t-elle : "Celui qui réussit à répondre d'un ton doux à une offensive tonale agressive prend en réalité le vrai pouvoir : celui de ramener la discussion vers une résolution constructive et non pas vers un champ de bataille."

→ Un homme vous coupe la parole

"Adoptez la tactique des femmes du 1^{er} gouvernement Obama, explique Aline Jalliet. Lorsque l'une d'elles était interrompue, une autre reprenait la parole et la lui rendait : 'Merci Jack pour cette information très intéressante, mais je crois que Charlotte était en train de parler et qu'elle n'avait pas terminé. Moi, ça m'intéresse de connaître la suite.' Avant votre présentation, mettez une personne avec qui vous vous entendez bien dans la confidence."

ALLER PLUS LOIN

À lire



→ *Une voix à soi - Pourquoi n'entend-on pas la voix des femmes ?*, Aline Jalliet, éd. Têredaniel.



→ *La bonne voix - Toutes les clés de la célèbre coach vocale pour révéler son plein potentiel*, Adeline Toniutti, éd. Leduc.

Contacts

→ alinejalliet.com
→ francoiseakis.be