

Confiance en soi

Prendre la parole en public

Les occasions de parler en public sont nombreuses, qu'il s'agisse de vie professionnelle, personnelle, familiale, sociale, politique... Regardons ensemble quels sont les moyens pour nous faciliter cette pratique que beaucoup d'entre nous appréhendent.



Par Joël Licciardi, formateur, responsable de l'organisme de formation Joël Licciardi Formation (Marseille)

Parler en public est facile

Nous pouvons certes avoir des aptitudes plus ou moins prononcées. La différence se fera seulement avec un entraînement et la confiance en nos capacités. Parler en public repose sur des idées simples et fondamentales. Personne n'apprend à parler en public dans un livre. On apprend en parlant. Les conseils suivants sont réduits à l'essentiel, juste pour éviter de commettre les erreurs les plus élémentaires et réussir ses interventions. Ne parler que si vous avez quelque chose à dire, c'est-à-dire, de ce que vous avez vécu ou de ce que vous avez étudié. L'exemple vécu rend ce que vous dites crédible et percutant. Quand un exemple personnel sous-tend une conviction, une argumentation, nous sommes inattaquables. Si vous parlez d'un sujet que

vous avez étudié, ayez de la réserve de puissance. Ayez de la matière pour parler 10 fois, 20 fois, 100 fois plus longtemps que le temps prévu. Ensuite, vous devez rester stable face au public. Contrairement à ce que l'on croit initialement, se déplacer sans cesse n'est pas un atout. D'ailleurs, vous l'avez peut-être déjà constaté ou le constaterez : un orateur qui se déplace trop disperse l'attention des auditeurs. Il vous faut également être concis. Un orateur doit être bref. Et si vous devez vous exprimer pendant plus de deux à trois minutes, penser à maintenir l'attention des auditeurs par des changements de rythme. On ne reprochera jamais à un orateur

d'être bref. On lui reprochera par contre toujours d'être long. Enfin, il ne faut jamais lire, ni écrire un exposé. Lire un papier crée une distance avec l'auditoire. Sans papier, l'orateur aura un vrai contact avec son auditoire.

Progression personnelle

Nous pouvons parler en public sans prendre de médicaments pour se tranquilliser ou sans dopants. Parler en public nous permet aussi de nous améliorer personnellement. Cette capacité renforce la confiance en soi, améliore notre pouvoir de conviction pour influencer les autres, nous valorise lors d'un entretien, un examen, nous confère plus d'aisance pour oser davantage dans divers domaines de notre vie, rend notre expression plus claire, développe notre sens de la communication avec les autres.

Parole en public et rhétorique

Avant, on ne disait pas parole en public mais rhétorique, qui est, étymologiquement, tout simplement l'art de parler. La parole en public était un privilège, souvent réservé aux hommes, aux nobles, aux riches, aux prêtres. Dans l'instruction alors non obligatoire qui leur était réservée, figurait, en très bonne

compte du contenu.

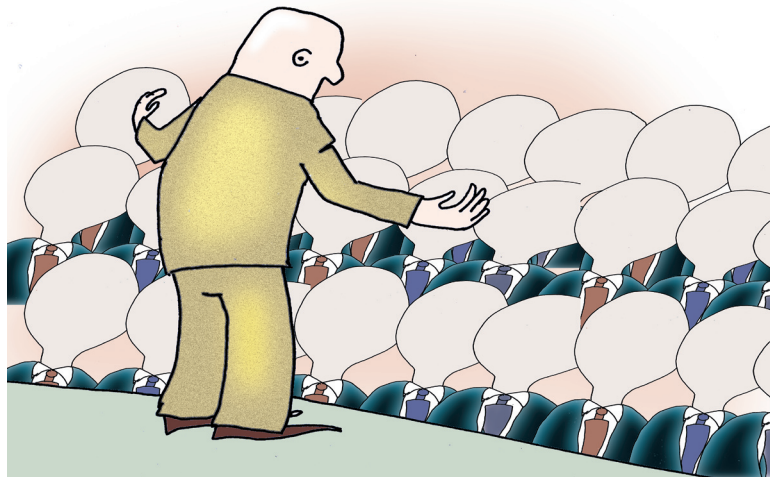
Cette discipline a disparu des programmes scolaires au début de ce siècle, et le mot est tombé en désuétude. L'instruction gratuite, laïque et obligatoire, ne l'a pas totalement intégrée, comme si cette rhétorique symbolisait un ordre social dont on ne voulait plus.

Or, le monde moderne, celui de l'entreprise ou de l'administration, ressent de plus en plus la carence de cette absence de formation généralisée à la prise de parole en public. D'ailleurs, une personne peut vivre une scolarité entière sans être vraiment entraînée. Les exposés devant la classe, les oraux ont été réduits. L'école n'apprend plus à parler et les conséquences peuvent être dramatiques (examens, concours, entretiens d'embauches, etc...).

Et pourtant, nous sommes faits pour parler : c'est une aptitude qui se développe merveilleusement dans l'enfance. Ensuite, elle est laissée le plus souvent en friche.

Il ne vous reste plus maintenant qu'à vous entraîner. Car la pratique est ici aussi, la condition fondamentale de tout succès en la matière.

Et comme l'a écrit Sénèque :



place la rhétorique ! La vieille rhétorique avait fini par avoir une image négative : se préoccuper presque uniquement de la forme du discours, sans tenir

«Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas. C'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles».