

# Optimiser sa prise de parole en public avec la sophrologie [BESTOF]

Article publié initialement le 5/11/2014

Réunions, présentations, négociations : le développement d'une carrière implique nécessairement, à un moment ou à un autre, de prendre la parole en public. Il faut savoir convaincre, fédérer, imposer sa voix. Pourtant, pas de solution magique : parler s'apprend. La sophrologie propose quelques solutions pour accompagner le développement de son art oratoire.

## L'oralité, une force en entreprise

Depuis l'Antiquité, la rhétorique, art du discours et de son effet sur l'auditoire, tient une place primordiale dans la formation de l'homme politique et du décideur. Selon Cicéron, dans son ouvrage *De Oratore*, il convient de « prouver la vérité de ce qu'on affirme, se concilier la bienveillance des auditeurs, éveiller en eux toutes les émotions qui sont utiles à la cause ». Si l'art oratoire est fondamental pour le philosophe latin, son importance est toujours d'actualité. Dans la sphère politique, comme en entreprise, prendre la parole est déterminant. Pourquoi ? Parce que s'exprimer devant d'autres permet d'imposer une parole et de prouver ainsi que son avis compte. Parler, c'est imposer son leadership.

Les formations professionnelles se multiplient pour apprendre aux salariés comme aux patrons à optimiser leurs discours. Il est certain que l'on remporte plus l'adhésion à l'oral qu'à l'écrit. Un meeting est parfois plus fédérateur qu'un livre, un exposé en réunion plus convaincant qu'une note de synthèse. Selon l'étude intitulée « Les salariés jugent la parole en entreprise » publiée par l'agence Meanings Harris Interactive, la confiance des salariés augmente lorsque leur directeur prend la parole. 50% des personnes interrogées considèrent que la prise de parole de leur directeur est importante. Selon Bruno Scaramuzzino, directeur de Meanings, prendre la parole est un « acte de gouvernance » et permet ainsi de créer une culture d'entreprise opérante. Apprendre à bien parler, c'est aussi apprendre à diriger.

## Les obstacles à surmonter

Un bon discours doit être préparé, la parole savamment orchestrée pour toucher son auditoire. Pourtant, les mêmes mots prononcés par des personnalités différentes n'auront pas le même impact. S'exprimer ne consiste pas uniquement à aligner des phrases fortes ou justes, cela passe aussi par le corps. C'est une manière de poser sa voix, d'investir un espace. La prise de parole en public nécessite une mise en scène de soi et, comme au théâtre, il faut accepter d'être au centre de l'attention. Cette exposition au regard des autres cause souvent une peur sociale. Pour le psychologue Christophe André, auteur de *Psychologies de la peur*, la prise de parole fait partie des « situations de performances ». Il s'ensuit donc un trac naturel semblable à celui de l'acteur avant le début de toute représentation. Pour Christophe André, « la différence principale entre les individus ne réside pas dans la survenue ou non de la peur, mais dans leur capacité à la surmonter ». C'est précisément sur la gestion de la peur que la sophrologie intervient.

L'appréhension avant une prise de parole impacte directement son efficacité. L'une des conséquences de la peur est par exemple l'accélération de la respiration, qui donne aux phrases un rythme saccadé parfois impossible à suivre. Puisqu'une bonne intervention est aussi affaire de prestance, de disposition corporelle, il faut travailler sur les symptômes physiques de l'anxiété. Avant de parler il faut donc se préparer, non pas pour annuler le trac, mais pour le surmonter. Il faut ainsi se dégager un temps à soi et faire des exercices simples qui permettent d'évacuer les tensions .

Quelques minutes avant de prendre la parole, le souffle doit être travaillé en contractant tout son corps en inspirant, puis en relâchant l'ensemble de ses muscles sur l'expiration par exemple. Le corps est alors plus détendu. Travailler sa respiration thoracique permet de détendre le diaphragme et de travailler directement sur la ventilation pulmonaire et donc la fréquence respiratoire.

La peur est une émotion ambivalente : paralysante, elle peut aussi être canalisée pour décupler sa performance. Gérer sa peur permet aussi de l'utiliser, de la mettre au service de ses actions. La sophrologie permet de ne plus faire de la peur un frein, mais une force, de vaincre les symptômes qui nous entravent pour ne garder que l'adrénaline bénéfique. Utiliser sa peur permet d'être efficace, d'affirmer la confiance en soi, caractéristique des leaders.