



Mensuel Paru le 8 déc. 2022

En pratique. Plusieurs coaches proposent des guides de construction du récit. Sophie Backer (qui publiera une méthode chez Eyrolles en début d'année) a ainsi créé la méthode du losange. On commence par donner l'information à retenir – le sommet du losange. Puis on développe, on élargit, on étaye, ce sont les deux autres sommets du losange, qui assoient sa partie la plus large. Enfin, on conclut en revenant à l'idée maîtresse, celle avec laquelle l'auditoire doit partir, celle dont il doit discuter en quittant la salle. «Ayez éventuellement deux ou trois mots écrits dans le creux de la main, concède la coach. Puisqu'on n'apprend rien par cœur, cela peut rassurer.» Ces mots correspondront aux angles du losange. Mais comme la plume que l'éléphant Dumbo serre dans sa trompe avant de sauter, ils ne serviront qu'à rassurer l'orateur qui maîtrise son récit. ■

2 LES TACTIQUES ANTITICS

Pénibles, les tics de langage ? Pas forcément ! Classés en deux catégories, ils relèvent soit de l'hésitation – «euh», «c'est-à-dire» –, soit du goût du jour – «du coup», «y a pas de sujet» – et ne deviennent gênants que s'ils sont trop souvent répétés. L'objectif n'est pas de les éliminer, mais de les maintenir sous contrôle...

Adoptez avec mesure les mots du moment

Pour Sophie Backer, formatrice en prise de parole, certaines expressions font désormais partie du langage courant. Personne ne se formalise plus d'entendre «du coup», même mal employé. «C'est un marqueur culturel, estime la coach, qui rappelle qu'une syntaxe parfaite n'est pas nécessaire à une bonne prise de parole en entreprise. L'objectif dans le travail, c'est de faire passer un message, pas d'éblouir l'assemblée par sa maîtrise de la rhétorique.» D'ailleurs, selon Rossana de Angelis, maître

Préparez votre oral... sans passer par l'écrit !

«Généralement, quand on prépare un speech, on l'écrit, constate Vincent Frey. Or, certaines tournures ne servent pas l'oral : personne ne dit "cependant" ! Ce qui est lisible n'est pas forcément audible.» Travailler directement à l'oral est un exercice qui va à l'encontre de notre culture de l'écrit. C'est pourtant celui que Sophie Backer propose à ses coachés. «Dès la préparation du message, je leur demande d'en exprimer les idées-clés, sans papier ni crayon. Cela les conduit vers l'idée maîtresse, et le discours s'articule ensuite autour d'elle.» Le corps va naturellement s'animer dès lors que l'intention du message sera trouvée. Les gestes parasites, qui accompagnent souvent les tics de langage, disparaîtront d'eux-mêmes. «Le non verbal s'aligne sur le discours, conclut Sophie Backer. Posture, débit, voix : quand on sait où on va, on est ancré, solide.» ■

Remplacez les hésitations par des silences assumés

Omniprésents, les «euh» hésitants parasitent votre discours. Pas de panique : ce sont aussi des virgules dans le débit de votre parole. «Quelques "euh" saupoudrés sur une prise de parole claire aèrent le discours, estime Sophie Backer. L'orateur a toujours un temps d'avance sur son auditoire, les hésitations constituent donc des pauses qui donnent au public le temps de le suivre.»