

Cultivez vos talents d'orateur

10/12/2014



Les juristes ne sont pas des pénalistes, et leur prise de parole en public peut parfois s'avérer compliquée. Voici les conseils de professionnels pour anticiper sa prestation devant un auditoire.

Un jour ou l'autre, tout le monde est passé par là : la gorge nouée, le cœur battant, le souffle court...Au moment de prendre la parole devant un public, le trac est un phénomène physique qui peut aller jusqu'à paralyser l'orateur. En cause : la peur de l'image que l'on donne de soi et la crainte d'être jugé sur sa prestation par un auditoire inamical. Pour contrer ce genre de réaction, une des premières clés consiste à bien préparer sa prestation : « Bien préparer le fond de l'intervention permet de mieux assurer sur la forme », explique Jean-François Bonnassies, consultant pour l'organisme de formation Démos et ancien acteur. « Il faut d'abord fixer un objectif à l'intervention :

d'où je pars, où je veux aller. S'il s'agit de former un public, bien connaître le degré de connaissance de ses auditeurs permet d'adapter le contenu de l'intervention et d'être plus efficace ».

Dans la profession juridique, il n'est pas rare d'avoir à former des groupes d'opérationnels, souvent peu au fait du droit et peu intéressés, pour lesquels il faut anticiper. « Avec la pratique, je sais quelles questions les participants vont poser », relate Emilie Letocart-Calame, juriste dans le groupe immobilier CBRE. « Plutôt que de les inclure dans la formation, je me suis aperçue qu'il est bon de laisser le public les poser à la fin de l'intervention, pour favoriser l'interactivité ».

Ralentir son débit de parole

Devant un auditoire « consommateur », susceptible de pianoter sur son smartphone ou de bâiller, il est indispensable d'annoncer certains faits : « L'orateur doit commencer par se présenter, ce qui informe et rassure le public sur sa légitimité. Puis il annonce quels points il compte aborder, afin que le public se sente concerné », explique Béatrice Toulon, fondatrice de Maestria consulting, et auteur de l'ouvrage « Oui, vous avez du charisme » (avril 2015-Dunod). Il faut utiliser un langage clair, expliquer pourquoi on aborde tel point, en utilisant des formules telles que : « Vous avez sans doute entendu parler de... » ou « Avez-vous déjà vécu ceci... ». « J'essaye de raccrocher ma formation au quotidien de mon auditoire, par exemple aux soucis de contrats que peuvent connaître les commerciaux », explique Emilie Letocart-Calame.

Il m'arrive de démarrer en disant : Je sais, vous aimeriez mieux être au fond de votre lit que d'écouter du droit... Pour rendre l'exposé naturel et fluide, la posture de l'orateur a son importance : une attitude avenante, ouverte, au besoin en circulant au milieu du public, permet de créer du lien. Certains n'hésitent pas à utiliser l'humour pour détendre l'atmosphère et briser la glace : « Il m'arrive de démarrer en disant : Je sais, vous aimeriez mieux être au fond de votre lit que d'écouter du droit... », sourit Emilie Letocart-Calame.

Pour capter l'attention du public, il faut faire attention à la façon de poser sa voix : « En conversation, une personne s'exprime à la vitesse moyenne de 250 mots par minute », explique Béatrice Toulon. « Face à un public, le débit doit ralentir, de l'ordre de 150 mots par minute, en ménageant des silences et en évitant de s'exprimer d'une voix haut perchée ». Car plus l'on parle vite et d'une voix aigüe, plus le public risque de « décrocher ». La prise de parole a ainsi une part de théâtralité : « Il est nécessaire de jouer un rôle, en quelque sorte, tout en restant naturel, estime Jean-François Bonnassies. Répéter l'exposé en amont, devant des auditeurs à la critique constructive, permet aussi de s'améliorer ».

Source de plaisir

Enfin, il ne faut pas négliger l'impact physique de la prise de parole devant auditoire. «

Pour éviter le trac, il est impératif de dédramatiser la situation », prévient Jean-François Bonnassies. Envisager la prestation comme un bon moment à passer, constructif et convivial, et non comme une contrainte.

La pratique d'exercices respiratoires tels que ceux initiés par le yoga permet de recouvrer ses esprits et de chasser le stress, tout comme l'utilisation d'une application de « cohérence cardiaque » sur son smartphone : en suivant les indications de respiration délivrées par l'application, l'utilisateur régule son rythme cardiaque et chasse le trac. Mais la meilleure des préparations reste la pratique : à force de parler en public, l'exercice se banalise et peut même devenir source de plaisir.

Olga Stancevic

Source URL: <https://www.actuel-direction-juridique.fr/content/cultivez-vos-talents-d%E2%80%99orateur>