

Chilina Hills – Geneviève Smal

97 exercices décalés POUR PRENDRE LA PAROLE

n'importe où, n'importe quand,
avec (presque) n'importe qui !



EYROLLES

97 exercices décalés POUR PRENDRE LA PAROLE

n'importe où, n'importe quand,
avec (presque) n'importe qui !

Prendre la parole avec brio, captiver et persuader, vous en rêvez ! Oui, mais cela demande de la pratique. Vous n'avez pas le temps et cela vous assomme.

Plus d'excuses avec ce livre. Vous pourrez vous exercer facilement à partir de votre quotidien : lors d'un apéro avec des amis, dans la rue avec des inconnus, à la maison avec votre ado, dans la queue au supermarché..

Les exercices décalés de ce livre, gorgés d'humour, vont à l'essentiel. Vous trouverez rapidement l'astuce pour créer une relation privilégiée avec le public, concevoir un message percutant et conquérir votre auditoire.

Prendre la parole ne sera plus un moment d'appréhension mais un plaisir ludique. Entre amis, en famille, au boulot, au café, sur votre lit ou devant la télé, entraînez-vous en vous amusant... le plus sérieusement du monde.



Chilina Hills (Franco-britannique) et **Geneviève Smal**

(Belge) sont deux reines de la prise de parole, avec plus de 50 ans d'expérience (à elles deux, bien entendu). Coachs, formatrices, conférencières et auteures, elles partagent le

même plaisir : celui de mettre le feu aux orateurs en herbe ou à ceux qui sont déjà chevronnés, et transformer des présentations barbantes en événements magiques. Responsables politiques, personnalités de tout poil, chefs d'entreprise, commerciaux, avocats ou managers, ceux et celles qui sont passés entre leurs mains ne les oublient jamais !

97 exercices décalés
POUR PRENDRE LA PAROLE
n'importe où, n'importe quand,
avec (presque) n'importe qui !

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Leslie Plee
Création de maquette et composition : Hung Ho Thanh

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2017
ISBN : 978-2-212-56707-6

Chilina Hills - Geneviève Smal

97 exercices décalés
POUR PRENDRE LA PAROLE
n'importe où, n'importe quand,
avec (presque) n'importe qui !

EYROLLES



Premiers mots de Chilina	11
Le pacte	13
Matériel	14

La voix

Dès que je parle, tout le monde s'endort	20
<i>Exercice 1</i> Sautez de joie	20
<i>Exercice 2</i> Le bonjour enthousiaste	22
J'ai une voix de canard	23
<i>Exercice 3</i> Fasten your seat belt	23
<i>Exercice 4</i> Le téléphone rose	25
Ils sont sourds ou quoi ? Pourquoi personne ne m'entend ?	27
<i>Exercice 5</i> L'éolienne	27
<i>Exercice 6</i> Le cri de l'ours	29
<i>Exercice 7</i> Sale gamin !	30
Il y a quelque chose qui ne va pas... mais je ne sais pas ce que c'est !	31
<i>Exercice 8</i> Mufleries ton sur ton	32

Le langage du corps

On ne me trouve pas sympa	38
<i>Exercice 9</i> Sourire aux anges et aux autres	38
Dès qu'on me regarde, je ne suis pas à l'aise avec mon corps	40
<i>Exercice 10</i> Restez au lit	40
<i>Exercice 11</i> Voulez-vous danser ?	42
<i>Exercice 12</i> J'ai avalé de la dynamite !	43
Qu'est-ce que je fais de mes mains ?	45
<i>Exercice 13</i> La pantomime	46
<i>Exercice 14</i> Jeu de mains...	47
Je n'en impose pas assez...	50
<i>Exercice 15</i> De Lapinou à Gorillator	50
<i>Exercice 16</i> Résultat des courses	52

Mais comment fait-on pour avoir plus de présence ?	53
<i>Exercice 17</i> 100 % présent	54
En public, j'ai une tête d'andouille	55
<i>Exercice 18</i> Faire l'andouille	55

Le regard

Je ne sais ni où ni comment regarder !	60
<i>Exercice 19</i> Je t'aime, je te déteste	60
Il faut que je les regarde dans les yeux ?	62
<i>Exercice 20</i> Juste une seconde !	62
<i>Exercice 21</i> Passez à la caisse	63
<i>Exercice 22</i> La serveuse et moi	64
Et celui qui s'en fiche ou qui me regarde de travers ?	65
<i>Exercice 23</i> L'abeille 3 x 2	65
<i>Exercice 24</i> Ne coupez pas !	66
<i>Exercice 25</i> Sérieusement en réunion	67
Et comment je regarde des publics de tailles différentes ?	68
<i>Exercice 26</i> Butinez au café	68

Connaître son public

Je suis toujours à côté de la plaque	72
<i>Exercice 27</i> la règle de 3	72
<i>Exercice 28</i> Le pavé dans la mare	75

La mise en place

Pour parler en public, je suis trop petit et mal placé, personne ne me voit	80
<i>Exercice 29</i> Le trône	80
<i>Exercice 30</i> Prendre la parole dans un lieu insolite	82

Fixer un objectif

Je perds le fil, je m'emmêle les pinceaux	86
<i>Exercice 31</i> Retour arrière	88
<i>Exercice 32</i> Différencier objectif et moyens en 2 secondes	89
<i>Exercice 33</i> Avouer l'inavouable, mais rien qu'à moi	91

Le message

Ils ne voient pas où je veux en venir	96
<i>Exercice 34</i> Dans un article de presse	97
<i>Exercice 35</i> L'angle de pub	97
<i>Exercice 36</i> Un angle à nourrir	98
Je ne sais pas comment présenter mes arguments	101
<i>Exercice 37</i> Des preuves !	102
Je ne sais pas quel titre donner à ma présentation	105
<i>Exercice 38</i> Impertinent, mais pertinent	105
Mais je croyais que le message, c'était comme un slogan	107
<i>Exercice 39</i> Le slogan	108
<i>Exercice 40</i> La chute des slides !	109

Choisir les bons mots

Je parviens à foirer ma présentation en deux secondes. Mais qu'est-ce que j'ai fait ?	114
<i>Exercice 41</i> Mots qui cassent, mots qui passent	115
<i>Exercice 42</i> Les temps de verbe : ensoleillés ou orageux ?	119
<i>Exercice 43</i> Leurs mots sont toujours les meilleurs	121

Les 30 premières secondes

J'ai beaucoup de mal à commencer	126
<i>Exercice 44</i> Sésame, ouvre-toi !	127
<i>Exercice 45</i> J'ai un truc à te dire	128

L'introduction

Les introductions, ça saoule tout le monde	132
<i>Exercice 46</i> Le vif du sujet	132
Et si je démarrais par une blague ? Non ? Je fais quoi alors ?	135
<i>Exercice 47</i> Une question pour bien démarrer	136
<i>Exercice 48</i> Surprenez-les !	138

Raconter une histoire pour un impact maximum

Dès le début, personne ne m'écoute	145
<i>Exercice 49</i> Une histoire incroyable	145
<i>Exercice 50</i> « Jouez » la leçon	147
Je ne suis pas convaincant	148
<i>Exercice 51</i> Et si vous m'achetiez ?	148
<i>Exercice 52</i> Vendez la fille du voisin	149

Faire participer le public

Et si je perds le contrôle ?	154
<i>Exercice 53</i> Le chef d'orchestre	157
<i>Exercice 54</i> Quand je veux, comme je veux !	159
Jouer avec le public : facile à dire !	162
<i>Exercice 55</i> Utiliser les jeux de société en société	162

Gérer les questions du public

J'ai toujours l'impression que je dois me justifier	168
<i>Exercice 56</i> Allez, chiche !	169
J'ai peur de me faire avoir !	171
<i>Exercice 57</i> Questionnez le questionneur	171
<i>Exercice 58</i> Quelle question ?	173
Je ne sais pas rebondir élégamment	176
<i>Exercice 59</i> Et c'est justement... !	176
<i>Exercice 60</i> Pot-pourri	178
<i>Exercice 61</i> L'avocat du diable	179
S'ils sont hostiles, je perds tous mes moyens	183
<i>Exercice 62</i> Survivor : gérer les terroristes verbaux	184

La conclusion

Je n'arrive pas à terminer, mes fins sont plates	188
<i>Exercice 63</i> AAAAction wo-man !	192
<i>Exercice 64</i> L'effet tricolore	195
Et s'il y a des questions à la fin ?	197
<i>Exercice 65</i> Ni vu ni connu, j'me débrouille !	198

Les 30 dernières secondes

Alors, c'est fini ou c'est pas fini ?	204
<i>Exercice 66</i> De BOF à WOW !	204
<i>Exercice 67</i> Le public debout	206

Le trac

Je suis mort de trouille	210
<i>Exercice 68</i> Rêve de grenouille	210
<i>Exercice 69</i> Stress au carré	212
Je rougis, quelle horreur !	213
<i>Exercice 70</i> Rougir de plaisir	213
Je bafouille	215
<i>Exercice 71</i> Si j'avais un marteau	215
Je sens bien que je ne suis pas à ma place	217
<i>Exercice 72</i> Entrer dans le costume d'orateur ou de l'oratrice	217
Je suis nul et je n'y arriverai pas	220
<i>Exercice 73</i> Speed confiance, chaussez vos baskets	220

Répéter sa présentation

Je déteste parler seul à voix haute	226
<i>Exercice 74</i> Dans l'escalier et sous la douche	227
<i>Exercice 75</i> Dans la rue ou au supermarché avec mon smartphone	228
<i>Exercice 76</i> Utilisez le public fantôme	229
J'ai l'impression de radoter et je me sens ridicule	230
<i>Exercice 77</i> Faites appel à l'équipe	230

Le trou de mémoire

J'ai trop peur de tout oublier, alors j'écris tout mon texte	234
<i>Exercice 78</i> La structure du Petit Poucet	234
<i>Exercice 79</i> Le mot manquant !	235
<i>Exercice 80</i> Le synonyme équivalent similaire	237
Et si je n'arrive pas à redémarrer ?	238
<i>Exercice 81</i> Jeux de langage	239

L'humour

L'autodérision ? Mais je vais perdre ma crédibilité !	244
<i>Exercice 82</i> Défauts et imperfections	246
<i>Exercice 83</i> Imparfaitement vôtre !	247
<i>Exercice 84</i> Trou de mémoire et autodérision	248

Le support visuel

Mes slides sont moches et ennuyeux	252
<i>Exercice 85</i> Mise en appétit	253
<i>Exercice 86</i> Ouvrir des livres d'images	254
<i>Exercice 87</i> Se présenter avec un visuel	255
Et comment je fais si je n'ai pas de slides ?	257
<i>Exercice 88</i> Objets à croquer	258
<i>Exercice 89</i> La recette	259
<i>Exercice 90</i> Full Illustration !	260

Le charisme

Quand je présente, j'ai l'air d'avoir avalé un manche à balai	264
<i>Exercice 91</i> Test de styles	265
<i>Exercice 92</i> Test audio	266
<i>Exercice 93</i> Test ados	266
J'ai un charisme d'huître	268
<i>Exercice 94</i> Jouez-la à la Michelle ou Barack	269

Se présenter

Je déteste les tours de table	274
<i>Exercice 95</i> Bonjour, moi c'est Jean-Eudes	274
Quand je me présente, j'ai l'impression de me vanter	276
<i>Exercice 96</i> Préparez votre éloge funèbre (avant que quelqu'un d'autre ne le fasse !)	277
<i>Exercice 97</i> Se la péter tout en nuances	279
Derniers mots de Geneviève	281
Bibliographie	284

PREMIERS MOTS DE CHILINA

« Vous n'auriez pas quelques exercices sympas qu'on pourrait faire sans trop se prendre la tête ? » ; « Qu'est-ce que vous pourriez nous suggérer comme livre d'exercices pour pouvoir s'entraîner ? » ; « C'est pour un ami qui n'a pas souvent l'occasion de prendre la parole. Qu'est-ce que vous proposez pour qu'il puisse s'exercer ? »

Et là, l'une comme l'autre, chaque fois que nos clients nous posaient ces questions (c'est-à-dire souvent, très souvent), nous restions coites (et pourtant, tout le monde vous le dira, il n'est pas facile de nous fermer le clapet !). Bien sûr, nous leur donnions toujours quelques exercices à emporter, mais nous sentions bien qu'il y avait un manque... Il existe pourtant beaucoup de livres excellents sur la prise de parole (dont les deux nôtres, les meilleurs bien sûr¹ !) avec des exercices çà et là, mais en ce qui concerne des livres d'exercices dédiés, nous avons vite constaté qu'il n'y avait pas un grand choix sur le marché.

De plus, le problème des exercices, c'est qu'il faut les faire. Ça demande un effort, même si l'on est très motivé. C'est un peu comme apprendre à jouer du piano : on veut savoir jouer, pour notre plaisir et celui de nos amis, et on veut que ça aille vite (on ne vise pas la salle Pleyel après tout !). Alors, pourquoi faut-il absolument se farcir des heures et des heures de gammes ? Pourquoi faut-il se taper des heures de solfège ? Il n'y a rien de plus assommant ! C'est trop ennuyeux, les progrès sont trop lents, et au bout d'un moment on est irrésistiblement attiré par une pléthore de trucs plus motivants ou apparemment plus importants : « Tiens, ça fait longtemps que je n'ai pas appelé ma mère » ; « Ah et si je préparais une bonne pizza pour ce soir ! » ; « Bon, et si je commençais à créer mon site Web... ». Dieu merci pour tous les apprentis pianistes, il existe maintenant des méthodes beaucoup plus ludiques, qui rendent la tâche plus légère et donc plus motivante. C'est ce que nous recherchons pour la prise de parole... D'ailleurs, chacune de notre côté, nous restions en veille au cas où un livre d'exercices apparaisse pour pouvoir 1) s'en inspirer et 2) le conseiller. Ne trouvant pas, une idée folle germa dans l'esprit de Geneviève : et si nous l'écrivions, ce livre ? D'accord ! Mais je vous avoue que si cela m'avait été proposé par quelqu'un d'autre, j'aurais probablement

¹ Chilina Hills, *Cultivez votre charisme*, Eyrolles, 2013 (2^e édition), et Geneviève Smal, *La parole en public pour les timides, les stressés, et autres tétanisés*, Edipro, 2011.

dit non : la sagacité, la créativité et l'humour de Geneviève ne cessant de me ravir, je savais que cela se passerait bien et que je ne risquais pas de m'ennuyer. Nous sommes facilement tombées d'accord sur le fait qu'il fallait absolument que ces exercices soient sympas, efficaces et si possible un peu marrants (eh oui, surtout pas de gammes à la gomme !). De plus, comme tout le monde n'a pas le loisir de s'entraîner régulièrement devant un public et que l'on a peu l'occasion de s'exercer seul en prise de parole, il est difficile de s'améliorer. Nous voulions qu'il soit possible de s'exercer un peu partout, dans des circonstances de tous les jours, seul ou avec d'autres : à la maison, au travail, en promenade, au supermarché, à l'apéro, devant la télé, et même au lit (ou plutôt sur le lit !)..

Nous vous avons donc concocté une foulitude d'exercices un peu (parfois très) différents de ceux que l'on voit d'habitude, pour que vous puissiez pratiquer et vous améliorer tout en vous amusant. Et, surtout, nous avons voulu éviter le sérieux qui tue. Ne vous y trompez pas : c'est traité légèrement, mais c'est du lourd ! À nous deux, nous avons plus de cinquante ans d'expérience, des centaines de clients transformés (rassurez-vous : en mieux !), et nous nous tenons constamment à jour des dernières trouvailles neuroscientifiques et linguistiques pour en faire profiter nos clients (aucun mérite : nous sommes bien trop curieuses et passionnées pour nous reposer sur nos lauriers). Et, en plus, il y a un bonus non négligeable : bien qu'entièrement dédiés à la prise de parole, ces exercices vous permettront aussi de vous améliorer dans des tas d'autres situations de communication, par exemple lorsque vous avez quelque chose à demander, un conseil à donner, une question à poser, une idée à faire passer, une suggestion à faire, une réponse à apporter, ou encore quand vous voulez surprendre, amuser, rassurer, inciter le respect, susciter la bienveillance...

S'il y a beaucoup d'exercices, c'est pour que vous ayez le choix et la variété. De toute façon, notre petit doigt nous dit que vous ne les ferez pas tous ; vous choisirez en fonction de vos préférences, de vos urgences, de votre niveau de compétence ou de flemme. Ainsi, nous avons fait en sorte qu'un certain nombre d'exercices rappellent et/ou combinent des choses déjà vues dans d'autres exercices (et, franchement, on aurait difficilement pu faire autrement).

Certains exercices sont assez réjouissants, d'autres sont plus exigeants, et certains requièrent un petit peu de culot (mais jamais trop, vous n'aurez donc pas de raison de vous défilier !), et tous ont été testés et éprouvés : ils marchent du tonnerre ! Êtes-vous prêt à vous lancer ? Si oui, faisons un pacte !

LE PACTE

Voici venu le moment tant appréhendé : vous devez prendre la parole prochainement. Seul, face à un public. Vous allez vous sentir déshabillé, vulnérable. Vous êtes certain d'être une proie de choix pour les trous de mémoire et les hésitations.

Ces exercices sont simples et semblent inoffensifs, mais ils sont redoutablement efficaces. Et comme vous pouvez vous exercer n'importe où, n'importe quand et avec (presque) n'importe qui, vous n'avez plus d'excuse.

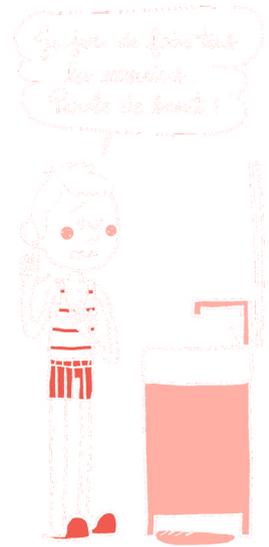
- Si c'est votre première fois, laissez-vous guider, nous vous menons pas à pas vers le succès de la prise de parole.
- Si vous êtes coutumier des présentations en public, vous allez découvrir comment vous améliorer nettement.
- Si vous êtes déjà un très bon orateur ou une excellente oratrice, ces exercices vont vous apprendre à devenir très, très bon.

Ce livre ne vous servira à rien si vous ne le mettez pas en action. Personne n'a jamais maigri uniquement après avoir lu un livre sur les régimes.

Maintenant, regardez-vous droit dans les yeux, dans le miroir de votre salle de bains, les mains appuyées sur le lavabo, et faites un pacte : promettez-vous d'aller jusqu'au bout de chaque exercice dont vous avez besoin.

On se sent bête, non ? C'est comme quand on tombe amoureux. On se sent un peu idiot. Mais si personne ne fait le premier pas, il n'y aura pas de baiser.

Alors, laissez votre gêne au vestiaire. Nous vous promettons une grande histoire d'amour entre la prise de parole et vous.



MATÉRIEL

► Un miroir

Une fois passé le moment de se brosser les dents, rien de plus étrange que de s'observer dans un miroir en train de parler. Le miroir sera forcément grossissant de vos erreurs, amplifiera chaque complexe, mettra le doigt sur vos failles sans complaisance. Là où vos amis peuvent embellir la vérité (mais si, c'était pas si mal, j'te jure !), le miroir ne vous fera pas de cadeau. C'est la qualité qu'il partage avec la caméra, qui elle, en plus, a l'effet pervers de conserver vos méfaits tout comme vos brillantes réussites.

► Un smartphone

Vous l'avez sous la main, à portée de poche. Pas la peine d'investir dans un caméscope coûteux. Vous aurez seulement besoin d'un petit pied à poser sur la table et d'un grip. Et encore, vous pouvez vous débrouiller avec un bricolage simple pour le faire tenir face à vous.

Deuxième usage du smartphone : sa minuterie et son alarme. Rien de pire qu'un orateur qui parle pendant des heures. Vous vous souvenez tous de votre envie de partir, papoter, lire vos e-mails, lorsque X lisait son discours ? Ce n'est pas pour vous : un orateur doit être bref s'il veut être écouté.

► Des enfants ou, pire, des ados

Les vôtres ou ceux de vos voisins qui seront ravis de vous les laisser pour quelque temps. Plus incisifs qu'un miroir, les enfants vous renverront à la minute leur impression sur votre prise de parole. Hésitez, et ils se détourneront de vous, utilisez du jargon, et ils commenceront à soupirer pour les plus grands, à compter leurs orteils pour les plus petits. Vous trouverez plusieurs exercices avec lesquels il est appréciable d'avoir un public enfantin. C'est un peu plus sportif avec les ados dont l'une des activités principales est de « casser » l'autre : ils ne prendront pas de pincettes pour vous dire les choses « comme ça leur vient ». Et bim !

► **Des amis bienveillants**

Quelques amis sympathiques vont pouvoir vous faire progresser. Parfois à leur insu. De temps en temps, vous pouvez les mettre à contribution. Ils vous aideront avec plaisir, surtout si vous leur donnez le rôle de l'avocat du diable.

► **Des collègues indifférents, d'autres impliqués et certains qui ne vous aiment pas**

Vu que vous les avez sous la main tous les jours, ce serait dommage de ne pas en profiter. Certains se sentent impliqués, comme investis d'une mission et sont prêts à se donner de la peine pour vous venir en aide. Aide parfois bienvenue. Parfois pas.

D'autres se moquent de votre présentation et c'est ceux-là que vous allez convaincre. Et certains, moins nombreux, on l'espère pour vous, ne peuvent simplement pas vous sentir. Mais il faut faire avec, alors autant vous exercer avec eux, sans qu'ils le réalisent.

► **Des quidams rencontrés au gré de vos sorties**

Dans la rue, à la gare, dans une galerie commerçante, ils sont simples à trouver. Évitez les coins sombres à la tombée du jour et lancez-vous !

► **Un crayon**

Pour prendre quelques notes d'une part et le tenir en bouche lors des exercices d'articulation. Préférez-le sans vernis si vous n'aimez pas ce petit goût âcre qu'il peut vous laisser.

► **Votre courage à deux mains**

Vous verrez que, pour la plupart des exercices, vous n'aurez même pas besoin de courage, seulement de bonne volonté. Et pour ceux qui sont un peu plus corsés (comme vous dévoiler face à des collègues ou des adolescents), choisissez d'y aller crescendo : ne commencez pas par le plus difficile, car vous en profiteriez pour tout laisser tomber !

► Un public fantôme pour s'entraîner quand vous êtes seul

Avertissement : parler seul n'est pas une maladie mentale. Enfin officiellement. Pas simple de répéter seul devant un mur blanc. Le miroir ne donne pas vraiment envie et reflète toutes nos imperfections. Brancher la caméra, OK. Mais après, ce n'est pas agréable de se revoir. Donc, si on doit s'exercer seul, où regarder ? Des chaises vides qui permettent d'imaginer un éventuel public ? Pas très motivant.

De toute façon, travailler seul ou seule, pour certains, ce n'est effectivement pas très stimulant.

Mais comme vous n'avez pas le choix, si vous voulez être brillant en public, il faut trouver des astuces. En voici certaines. On va créer un public pour vous.

Vous êtes à l'intérieur

Effectivement, regarder des chaises est une option et ça vous permet de positionner les publics : autour d'une table, derrière un bureau, en conférence, en U, etc. Cela vous donne aussi la possibilité de tourner le cou, de gauche à droite ou l'inverse, au lieu de regarder

toujours dans la même direction (le miroir, l'œil de la caméra, etc.).

Maintenant, imaginons une astuce plus exaltante.

Pour rappel, l'objectif de cet exercice est d'apprendre à poser les yeux sur chacune des personnes du public ou du moins sur certaines si le public est très nombreux. Laissez les chaises à leur place et disposez des Post-it dans la pièce, sur les murs, les portes, les fenêtres, les meubles, ou vous voulez. Chaque Post-it représente un visage. Vous pouvez faire de même avec des feuilles de papier A4, A5 ou tout ce que vous voulez.

Plus fun ?

Découpez des visages de people dans des magazines (en attendant votre tour dans la salle d'attente du dentiste). Choisissez des personnalités qui vous plaisent



beaucoup (et dont le regard pourrait vous déstabiliser, ce qui pimentera l'exercice) ou d'autres que vous ne pouvez pas voir en peinture (pour vous exercer à parler à un public indifférent ou récalcitrant).

Archifun ?

Soufflez dans des ballons de baudruche et attachez-les avec une pince et un morceau de papier collant. Dessinez des visages au feutre indélébile. Des visages souriants, d'autres hébétés, certains agacés. Allez puiser dans votre réserve de smileys, cela vous inspirera. Les ballons gonflés ont l'avantage de bouger légèrement. On s'y croirait !

Vous êtes à l'extérieur

Que choisir d'autre que des arbres et le plaisir de répéter à l'air libre, vous laissant la possibilité de parler à pleins poumons, de vous exprimer librement ? N'oubliez pas de faire un petit signe à ceux qui passent près de vous en promenant leur chien pour les rassurer. Faites preuve d'imagination, tout peut servir de public. Un poteau, les voitures, une fleur...

L'important, en dehors de ces exemples qui semblent farfelus, est de déplacer votre regard, de passer de l'un à l'autre.

► **Du texte, ce que vous avez sous la main**

Ce peut être de quoi lire, l'une de vos présentations, un discours ou une page de livre prise au hasard... Nous allons souvent vous demander de vous exercer à partir d'un texte ou de quelques lignes. Allez piocher sur la Toile ou dans le magazine qui traîne à côté de vous, souvenez-vous de votre première fable, peu importe, tout fera l'affaire !

Dear Mr. and Mrs. Jones,
I am glad to hear that you
are all well and hope
you are enjoying your
vacation.



1950

La voix

S'il y a bien une *raison d'être* à la prise de parole, c'est celle-ci : être entendu. Ça tombe sous le sens, non ? Oui, évidemment. Mais si vous avez déjà assisté à des conférences, des discours, des présentations, vous vous apercevez vite que l'on ne donne pas au son l'importance qu'il mérite.

et ce, sans oublier le micro qui ne fonctionne pas, l'effet Larsen qui vous irrite les tympans, ou quelque autre désagrément technique qui empêche vos interlocuteurs de vous entendre.

Sans son suffisant, point d'écoute. Sans modulation, point d'écoute. Sans voix posée, point d'écoute. Et s'il n'y a pas d'écoute, pas la peine de prendre la parole. Le son, la voix et l'intonation seront donc notre point de départ, notre socle.

DÈS QUE JE PARLE, *tout le monde s'endort*

Ce n'est donc pas le tout d'être entendu, encore faut-il « intoner » agréablement, moduler sa voix avec justesse, nuancer et varier le ton sous peine de voir votre public piquer du nez. Nous avons tous le souvenir de profs au ton monocorde qui rendaient la matière, aussi passionnante qu'elle eût pu être, complètement rasoir. C'est encore le cas maintenant : un contenu extraordinaire, mais une voix sans nuance, ça fait flop !

Entrons donc dans le vif du sujet. Songez qu'il va falloir mouiller votre chemise. « On n'a rien sans rien », disait Cicéron – ou un autre orateur qui est passé par là.

Exercice

1

SAUTEZ DE JOIE



AVERTISSEMENT : comptez 30 secondes pour vous mettre dans le bain. Mais seulement 2 si vous faites l'exercice avec des enfants.



DURÉE : 5 minutes par-ci, 5 minutes par-là. Cet exercice est aussi bénéfique si vous le faites peu de temps avant une prise de parole stressante.



MATÉRIEL : deux cordes vocales bien mûres – et pas après une soirée arrosée, s'il vous plaît !



OBJECTIF : moduler votre voix et réveiller votre public.

L'exercice est plus facile (et plus amusant) si vous êtes plusieurs, mais ce n'est pas obligatoire. Vous pouvez être seul devant votre livre, mais pas affalé dans votre canapé non plus. Debout, les jambes bien campées dans le sol.

Si vous êtes deux, placez-vous l'un en face de l'autre, en vous répondant. De préférence debout également pour laisser votre corps s'exprimer.

Lisez les phrases ci-dessous, à voix haute, en variant votre intonation en fonction du texte. Soyez excessif, explosif. Ajoutez-y les bras, mimez, donnez tout et continuez jusqu'à ce que vous trouviez ça vraiment drôle.

Si vous n'y mettez pas assez d'énergie, ça peut durer avant que vous ne constatiez des résultats. Allez, on recommence ! Voilàààà.

Je suis très en forme aujourd'hui !	Monsieur ! Vous êtes très beau !
On fait la course ?	Hé, mais je vous connais !
Mais c'est pas vrai ! Génial !	Ça te dit de sauter dans les flaques ?
Demain c'est samediiiii !	Oh non, il n'a pas dit ça ? Si ?
Quoi ? Mais je rêve !	J'en meurs d'envie !
Et alors, tu as répondu quoi ?	Go Go Go Go Gooooo !
Tu viens avec moi ?	Tu es au courant ?
Alors, ces vacances ?	Je propose une minute de silence.
Ah tu m'invites ? Merci !	Je suis très content de te voir !
Quoi ? C'est horrible !	Oh, mais ça alors ! Je ne le crois pas !
Ce film est fabuleux !	Quelle catastrophe !
J'ai perdu mon chien.	J'adore ce soleil !
J'ai réussi !	Bonne année !

Exercice

2

LE BONJOUR ENTHOUSIASTE



AVERTISSEMENT : vous allez vous faire des amis.



DURÉE : le temps de faire le tour du quartier ou de l'immeuble.



MATÉRIEL : votre plus beau sourire.



OBJECTIF : mettre vos interlocuteurs dans de bonnes dispositions et vous distancer de la monotonie vocale.

Ah, le « bonjour », mot tellement simple et aussi tellement galvaudé, vide de sens à force d'utilisation. Mais quelle force quand il est prononcé avec le sourire et qu'il vous vient du fond du corps. Le « bonjour » est souvent celui dont on fait l'économie quand on croise un voisin, certes toujours le même depuis longtemps, mais que l'on connaît si peu qu'on ne se donne même plus la peine de le saluer. L'objectif premier de cet exercice est de vous apprendre à varier votre ton, mais, si en plus il améliore vos relations, c'est tout bénéf !

Pendant quelques minutes, vous allez dire « bonjour » à toutes les personnes que vous croisez. Et pas un petit « bonjour » entre les dents, non, un vrai de vrai, avec le sourire, avec toutes vos dents et une belle voix bien forte.

Votre moment de gêne disparu, veillez à prononcer « bonjour » sur des tons différents, en plaçant l'accent tonique sur la première ou la deuxième syllabe, en appuyant sur le « on » ou le « ou », mais toujours avec beaucoup d'enthousiasme. Vous allez parvenir à faire plaisir aux ronchons, qui normalement vous répondront sur le même ton.

Une fois votre mission accomplie, vous méritez un gros morceau de chocolat. Le lendemain vous pourrez tenter le « Bonjour, quelle belle journée ! » Sauf s'il pleut.

J'AI UNE VOIX de canard

En réfléchissant bien, on a certainement croisé un jour ou l'autre une personne dont on avait envie de singer la voix, tellement elle était stridente ou nasillarde. D'un autre côté, cette personne, c'est peut-être vous et vous souffrez du complexe de la voix de canard.

La voix est un outil souple qui peut se modifier avec des exercices et de la ténacité. Si vous pensez que votre voix vous empêche d'être écouté attentivement, là, vous allez devoir passer de canard à steward ou hôtesse de l'air.

Exercice

3

FASTEN YOUR SEAT BELT



AVERTISSEMENT : risque d'être embauché chez Air France.



DURÉE : 5 minutes max.



MATÉRIEL : votre œil de biche ou de cerf.



OBJECTIF : baisser d'un ton et ajouter du miel dans votre voix.

Utilisez le ton le plus grave que vous pouvez, tout en conservant du confort. Miaulez une fois ou deux comme un très gros chat paresseux, asseyez-vous et croisez les jambes, placez un coude sur la table et caressez-vous le menton avec l'index.

Et puis lisez ceci à voix chaude :

« Mesdames et Messieurs, je suis très heureux-se¹ de vous accueillir à bord. Nous allons bientôt décoller pour Paris. La durée du vol est estimée à trois heures. Nous vous demandons de lire attentivement les consignes de sécurité placées devant vous. Nous vous rappelons que les bagages à main doivent être placés sous votre siège. Nous vous demandons de relever vos tablettes, d'attacher votre ceinture pour votre sécurité et de la garder pendant la durée du vol si vous n'avez pas à vous déplacer.

Nous vous rappelons par ailleurs que ce vol est non fumeur et qu'il est interdit de fumer dans les toilettes. »

Attention, turbulences. Continuez en gardant le même ton de voix rassurant :

« Mesdames et Messieurs, nous approchons d'une zone de turbulences. Nous vous demandons de rester assis, de relever vos tablettes et d'attacher votre ceinture. Nous risquons d'être légèrement secoués. Merci pour votre compréhension. »

Et vous arrivez à destination, gardez de la chaleur dans la voix :

« Mesdames et Messieurs, nous allons atterrir dans quelques minutes. La température au sol est de 25 °C. Veuillez rester assis jusqu'à l'arrêt complet de l'avion. Nous avons été très heureux de vous accueillir à bord et nous vous remercions d'avoir choisi notre compagnie pour voyager. Nous espérons vous revoir prochainement sur nos lignes. »

Dès que vous vous trouvez crédible, vous pouvez passer à l'exercice suivant.

1 Certain-e-s d'entre vous risquent d'être surpris-e-s : nous avons pris le parti de mettre un tiret, et non pas des parenthèses, lorsque nous voulions, ici et là, « rappeler » l'existence du genre féminin. Que voulez-vous, nous aimons avancer à découvert et refusons d'être mises entre parenthèses !

Exercice

4

LE TÉLÉPHONE ROSE

**AVERTISSEMENT** : irrévérencieux si vous êtes d'humeur perverse.**DURÉE** : ah là, ça peut déraper et vous en avez pour la nuit. Mais l'exercice durera 30 secondes seulement... si ça ne fonctionne pas.**MATÉRIEL** : le texte de Louise Labé, vos charmants murmures et un-e partenaire consentant à être embrassé-e.**OBJECTIF** : convaincre par vos modulations et mériter votre baiser.

Mettons tout de suite les pendules à l'heure : « Baise-moi », dans le texte de Louise Labé (1524-1566) signifie « embrasse-moi » et rien d'autre. Nous voyons déjà votre œil briller.

Vous êtes probablement déçu, mais l'exercice ne va pas être plus simple pour autant.

Méthode :

Seul dans votre coin, mémorisez le premier quatrain du texte. Gardez la suite pour plus tard.

*Baise m'encor, rebaise-moi et baise ;
Donne m'en un de tes plus savoureux,
Donne m'en un de tes plus amoureux :
Je t'en rendrai quatre plus chauds que braise.*

*Las ! Te plains-tu ? Çà, que ce mal j'apaise,
En t'en donnant dix autres doucereux.
Ainsi, mêlant nos baisers tant heureux,
Jouissons-nous l'un de l'autre à notre aise.*

*Lors double vie à chacun en suivra.
Chacun en soi et son ami vivra.
Permets m'Amour penser quelque folie :*

*Toujours suis mal, vivant discrètement,
Et ne me puis donner contentement
Si hors de moi ne fais quelque saillie.*

Hélez votre partenaire, votre compagnon de route ou d'un soir, et glissez-lui les premiers vers à l'oreille.

Mettez-y du cœur, murmurez, nuancez, charmarrez votre voix, passez du téléphone rose aux sentiments les plus romanesques, multipliez les tons, charmez, enchantez-le.

L'exercice se termine quand vous percevez une aurore boréale dans les yeux de votre ami et qu'il vous embrasse enfin. S'il vous dit d'un ton sec : « Il reste du poulet ? » avant de se moucher, il vous faudra recommencer le lendemain. Eh oui, même avec un bon texte, si l'intonation n'est pas à la hauteur, vous n'obtiendrez pas l'attention.

Quand vous serez fier de vos résultats, enchaînez avec la suite du poème. Elle est moins aisée, mais vous ne devriez pas être déçu.