Pas besoin d'être un aussi bon orateur que Barack Obama: tout un chacun peut améliorer sa prise de parole en public avec quelques outils. KEYSTONE

Pour qu'un discours soit un plaisir

ART ORATOIRE • *La Haute Ecole de théâtre de Suisse romande propose une formation continue destinée à toute personne devant prendre la parole en public. Accent sur la présence physique.*

ELISABETH HAAS

Pour devenir un aussi bon orateur que Barack Obama, il faut probablement beaucoup travailler. Mais même avec des ambitions plus modestes, quiconque prend la parole en public peut améliorer sa présence et l'impact de son discours. C'est le propos de la Haute Ecole de théâtre de Suisse romande, La Manufacture, à Lausanne, qui organise à titre de prestations de service, dans le cadre de sa formation continue, des ateliers en art oratoire.

Ils sont directeurs artistiques, architectes, cadres, chefs d'équipe, responsables de la communication, étudiants, enseignants, politiciens, patrons de PME, avocats, journalistes ou encore employés, ceux qui ont participé à la trentaine d'ateliers qui ont déjà eu lieu au sein de La Manufacture pour améliorer leur expression orale. Une nouvelle série de six ateliers est agendée au premier semestre 2013, de janvier à juin (consulter le site web de la Haute Ecole de théâtre de Suisse romande pour connaître les délais et les modalités d'inscriptions).

La Fribourgeoise Anne Schwaller, aux côtés de Sandra Amodio, Alain Borek, Baptiste Coustenoble et Jean-François Michelet, fait partie des comédiens formés comme «coach en art oratoire». Elle anime des ateliers depuis 2010. Au départ, c'était pour elle «l'envie d'utiliser mes connaissances théâtrales, mon domaine d'expression artistique, au service de la vie professionnelle de tout un chacun». Le moyen aussi d'un engagement «citoyen» autour de l'expression orale, qui est au cœur de son métier: «Le théâtre est lié à la vie sociale», croit Anne Schwaller.

La dynamique du groupe

Actuellement en train de voir jouer (avec beaucoup de succès d'ailleurs) «Léonce et Léna», sa première mise en scène, au Théâtre de Carouge, en attendant le Théâtre des Osses en début d'année prochaine, elle détaille les enjeux de cette formation en art oratoire. Il n'y a aucun prérequis. Il faut simplement avoir envie de s'améliorer comme orateur, que ce soit devant de grandes assemblées ou en examen, devant un expert. Quelles que soient les aptitudes, l'animatrice s'adapte à chacun. «C'est le principe du coaching. Je ne suis pas prof. Je propose un accompagnement. J'emmène une personne où elle veut aller», motive Anne Schwaller.

«Chacun a en lui ce qu'il faut pour être un orateur de qualité» ANNE SCHWALLER

C'est possible en petit groupe, de six participants au maximum. Et en seulement trois jours. Deux jours consécutifs dans un premier temps, suivis d'un troisième jour quatre semaines plus tard, histoire de permettre aux participants d'expérimenter dans le monde professionnel les outils acquis à La Manufacture. Au début de l'atelier, chacun définit ses objectifs, en fonction de ses besoins. Une première interview filmée permet de se confronter à ses malaises et ses manques, sans complaisance. «Cela peut être bousculant, avertit Anne Schwaller. Mais trois jours sont largement suffisants pour avancer. En trois jours, nous faisons un très gros travail, nous allons très vite au vif du sujet.»

Participant convaincu par la formation, qu'il a suivie en août et septembre derniers, Claude Ratzé avoue: «C'est vrai, je n'étais pas toujours très à l'aise en prenant la parole en public. Je manquais d'outils. Alors que maîtriser l'expression orale est une nécessité pour moi, comme pour beaucoup de monde.» Le directeur de l'Association pour la danse contemporaine à Genève se souvient bien des interviews filmées et de la dynamique du groupe. Entourés de quatre ou cinq personnes, chacun analyse et commente le travail des autres. «Le groupe est fondamental. Il sert d'œil extérieur, de public», confirme Anne Schwaller. «Nous étions toujours en exercice, en observation, en commentaires, comme regardé ou regardant, à la fois dans l'expérience et l'explication», apprécie Claude Ratzé.

L'importance du regard

Le caractère pratique des ateliers distingue précisément la méthode proposée à La Manufacture: «Nous ne travaillons pas sur un archétype idéal d'orateur. Chacun a ce qu'il faut pour être un orateur de qualité. Nous ne faisons pas non plus un travail psychologique: en tant que comédiens, nous sommes des gens d'action. Notre démarche est avant tout physique.»

Il existe des exercices simples pour poser sa voix, détendre son corps, avoir une sensation d'appui, être conscient de sa posture et de son regard ou pour se déplacer dans l'espace. Le coaching proposé à La Manufacture se concentre sur le corps, n'en déplaise à ceux qui pensent qu'un discours doit d'abord être pertinent ou infaillible au plan rhétorique. Anne Schwaller: «Ce qui prime aujourd'hui, c'est l'intellect, l'idée, les arguments. Dans notre méthode, ce qui est important, au contraire, c'est le corps. Nous ne travaillons pas de discours préécrit, mais l'acte de la prise de parole. On oublie souvent que le discours se construit avec son auditoire, avec le support qu'est le regard.» Les interviews filmées notamment obligent les participants à se voir, à s'entendre, dans la perspective de l'auditoire. Parce qu'un discours qui a de l'impact se joue d'abord dans ce que le public perçoit de la voix, de la posture, du regard de l'orateur. La légitimité du discours commence par la présence physique.

Apprendre à gérer le trac

Pour renforcer cette légitimité, les ateliers en art oratoire proposent des exercices de respiration, de concentration, de diction, de déambulation. Les jeux de rôle, en dehors de la pression de l'environnement professionnel, sont utiles aussi pour apprendre à gérer le trac, que tout orateur vit plus ou moins intensément. Anne Schwaller donne comme exemple l'«entrée en scène», qui se fait dans le silence, avant de dire bonjour. Comment être écouté si on a les épaules rentrées, la voix chevrotante, des mèches devant les yeux, la respiration qui trahit la panique et qu'on regarde ses pieds? «Avec les participants, je travaille la présence qui précède le discours.» C'est à ce moment-là déjà que se joue le plaisir de prendre la parole. Quand ses participants redécouvrent ce plaisir-là, Anne Schwaller a gagné. I

> www.hetsr.ch

LE B.A.-BA DU BON ORATEUR

Pour Anne Schwaller, l'actuel champion toutes catégories de l'orateur génial, c'est Barack Obama. «Un exemple de discours phénoménal, ce fut son discours d'investiture, en 2008. Il parlait devant plusieurs milliers de personnes, il lisait un prompteur, tout était calculé, mais devant mon écran, je savais qu'il me parlait aussi. C'était très impressionnant», raconte la comédienne.

Mais même si le but n'est pas de devenir un Barack Obama en trois jours, chacun peut progresser. «Atteindre les objectifs fixés, oui, on y arrive. Véritablement, les participants progressent», assure Anne Schwaller. Claude Ratzé abonde: «Aujourd'hui, j'utilise toujours les outils acquis. L'atelier a été très utile pour moi. Les outils me servent aussi à observer les autres et à continuer de m'améliorer. Ils font partie du b.a.-ba, mais je n'en avais pas conscience. Par exemple dans la manière de me tenir, de chercher le contact avec mon auditoire.» EH

FORMATION CONTINUE

Les plus formés continuent à se former

Les Suisses sont avides de savoir. 80% de la population a suivi au moins une formation continue au cours de l'année précédant la dernière enquête réalisée par l'Office fédéral de la statistique (OFS). Autre constatation: plus les gens ont une formation poussée, plus ils se forment durant leur vie professionnelle. Les chiffres sont à peu près identiques, qu'il s'agisse d'hommes ou de femmes.

Selon les résultats de l'OFS, 80% de la population suisse a participé à au moins une activité de formation continue au cours des 12 mois précédant l'enquête «Microrecensement formation de base et formation continue 2011». L'OFS a divisé la formation continue en deux catégories: la première est une formation non formelle délivrée par un enseignant mais qui n'aboutit pas à un diplôme reconnu officiellement. Il peut s'agir d'enseignement privé, de séminaires, conférences ou de formation sur le lieu de travail. 65% des 25 à 64 ans participent à ce genre de formation continue non formelle.

La deuxième catégorie de formation continue concerne l'apprentissage informel principalement en autodidacte, acquis individuellement. Il s'agit de lecture de la littérature spécialisée, d'acquisition d'un savoir à l'aide d'un CD-Rom, etc. Plus de la moitié de la population, 51%, a indiqué qu'elle avait choisi ce type de formation.

Mais tous les Suisses ne sont pas aussi avides de connaissances. L'OFS a ainsi remarqué que plus les gens sont formés et sont intégrés au marché du travail, plus ils participent à des activités de formation continue. 70% des personnes actives ont participé à une formation continue, tandis que les personnes au chômage n'étaient que 57% à le faire. Ce taux était de 35% chez les personnes non actives.

Plus le niveau de formation est élevé, plus la personne désire se former. 80% des titulaires d'un diplôme du degré tertiaire ont participé à des formations continues tandis que 32% seulement des personnes sans formation postobligatoire l'ont fait. SIPA

EN BREF

L'ÂGE N'EMPÊCHE PAS DE CONTINUER D'APPRENDRE

RECHERCHE La faculté d'apprentissage diminuerait avec l'âge? Faux, répond dans un communiqué le psychologue suisse Philippe Rast, actuellement chercheur à l'Université de Victoria au Canada. Ses recherches lui ont montré que l'âge n'est pas le facteur déterminant pour apprendre efficacement, mais l'étendue du vocabulaire et la mémoire de travail. Si la vitesse de traitement des informations par le cerveau peut effectivement diminuer avec les années, elle n'influence pas la capacité d'apprendre, tant qu'une personne âgée maintient un vocabulaire étendu et une bonne mémoire de travail. La réduction des capacités cognitives n'est donc pas inéluctable. EH

Date: 25.04.2013

La Côte lacote.ch

Ets Ed. Cherix SA
1260 Nyon 1
022/ 994 41 11
www.lacote.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 8'654
Parution: 5x/semaine

N° de thème: 375.38
N° d'abonnement: 1077446
Page: 35
Surface: 41'773 mm²

FORMATION Une école de théâtre propose des ateliers d'art oratoire.

Apprendre à parler en public

Discourir aussi aisément que Barack Obama? La Manufacture à Lausanne propose des ateliers d'art oratoire. KEYSTONE

FABIEN FEISSLI
info@lacote.ch

Sueurs froides, bafouillements, voix monotone, parler en public peut vite se révéler une épreuve. Depuis fin 2010, La Manufacture, Haute école de théâtre de Suisse romande, à Lausanne, propose divers ateliers, animés par des comédiens, pour y remédier. Ces cours ne s'adressent pas exclusivement qu'aux personnes timides mais à tous ceux qui veulent améliorer leur manière de s'exprimer face à une assemblée. *«Nous avons eu plusieurs demandes de la part d'entreprises ou de particuliers et nous avons voulu y répondre»*, explique Anne-Pascale Mittaz, responsable de la formation continue à «La Manufacture».

Pour ce faire, l'école de théâtre a formé une équipe composée de cinq acteurs professionnels qui, après une formation interne, animent les ateliers en complément de leurs activités théâtrales. *«Je ne suis ni prof, ni psychologue*, souligne Jean-François Michelet, l'un des coaches. *L'idée c'est de leur dire: fais-le et moi je t'accompagne.»* Ce comédien de 32 ans encadre des apprentis orateurs depuis deux ans.

Posture, regard et voix

Si des cours individuels sont disponibles à des tarifs compris entre 200 et 250 francs par heure, «La Manufacture» met en place, chaque année, une quinzaine d'ateliers collectifs de trois jours pour 1800 francs. Par groupe de six, les participants sont sensibilisés à trois aspects principaux de l'expression en public: la posture, le regard et la voix. Par la suite, chaque prestation sera évaluée par toutes les personnes présentes à l'aide de ces repères. *«La règle indispensable, c'est la bienveillance*

ARGUS MEDIENBEOBACHTUNG
Observation des médias
Analyse des médias
Gestion de l'information
Services linguistiques
ARGUS der Presse AG
Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
Tél. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01
www.argus.ch

Formation

Parler en public, ça s'apprend!

La Haute Ecole de théâtre de Suisse romande propose une nouvelle formation en art oratoire. Une aide précieuse pour éviter de perdre ses moyens

Anne Schwaller, animatrice, en plein exercice avec Alexandre Dayer, participant. MARIUS AFFOLTER

«Je me suis redressée physiquement et je n'ai plus besoin de me tenir à quelque chose quand je parle en public. Dans mon discours, j'ai aussi appris à faire des pauses et à en tirer profit pour mieux transmettre un message», relève Doris Moser Pavillon. Cette formatrice d'adultes est une habituée des prises de parole en public. Et pourtant, en suivant la session pilote de la nouvelle formation en art oratoire mise sur pied par la Manufacture, Haute Ecole de théâtre de Suisse romande (HETSR) à Lausanne, elle a réalisé qu'elle manquait parfois d'assurance et que cela se manifestait à travers sa posture.

Art difficile à maîtriser

Que l'on y soit habitué ou pas, l'art oratoire reste très difficile à maîtriser et n'est pas utile aux seuls comédiens. Commerciaux, cadres, politiciens, avocats, médiateurs, porte-parole ou scientifiques: de nombreuses professions nécessitent de s'exprimer en public. Partant de ce constat, la Manufacture propose, dans le cadre de sa formation en art oratoire, des ateliers de trois jours dirigés par des comédiens spécifiquement formés en tant qu'animateurs en art oratoire. Une première dans le genre en Suisse romande: «Nous avons été sollicités à plusieurs reprises par des entreprises afin de donner des conseils à leurs employés pour mieux s'exprimer en public. L'idée est donc venue d'instaurer une réelle formation permettant de travailler les trois éléments fondamentaux que sont la voix, le regard et la posture», explique la responsable, Christelle Carlier.

Etre filmé pour progresser

L'atelier compte une première séquence de deux jours consécutifs, suivie, quatre semaines plus tard, d'une troisième journée. «L'intervalle entre les deux séquences permet aux participants d'assimiler et d'expérimenter les notions acquises lors des deux premiers jours», souligne Christelle Carlier.

Quoi de plus difficile que de parler face à une caméra et de visionner ensuite les images? Après les présentations habituelles des participants, la formation débute par une interview filmée. Un exercice redoutable et souvent redouté, mais qui permet à chaque participant d'établir sa propre base de travail. Les animateurs peuvent ainsi mettre en place des exercices physiques et vocaux ciblés. «On définit ensemble les points à travailler. Tout est fait dans un bon état d'esprit sans dévalorisation ni critique malsaine», relève Doris Moser Pavillon.

Selon les professions, la manière de s'exprimer diffère. Chaque participant acquiert donc des outils lui permettant de s'adapter aux spécificités de son contexte professionnel. Pour Christelle Carlier, rien ne vaut des exercices pratiques: «Le but est de gagner en autonomie face à son auditoire, gérer le stress et renforcer la qualité de sa présence.»

La formation se déroule en comité restreint, soit un maximum de six participants, dans une dynamique interactive. «Les animateurs concilient travail collectif et individualisé, écoute et prise de parole, pour progresser rapidement et efficacement», ajoute la responsable. Le coût de ces trois jours d'atelier est de 1800 francs par personne. La prochaine formation a lieu les vendredi 3, samedi 4 et mercredi 22 décembre. D'autres sessions sont d'ores et déjà fixées, à raison d'une par mois. **Linda Graf**

Informations et inscriptions:
La Manufacture, Haute Ecole de théâtre de Suisse romande, rue du Grand-Pré 5, 1000 Lausanne-Malley 16.
www.hetsr.ch

PUBLICITÉ

PUBLICITÉ

COACHING

Comment vaincre sa timidité pour prendre la parole en public.

«LA VOIX EST UN OUTIL TRÈS INTIME»

Exprimer clairement ses idées devant un auditoire, c'est tout un art, l'art oratoire plus exactement. Qui peut s'avérer flippant lorsqu'on n'a pas l'habitude. La haute école de théâtre de Suisse romande – la Manufacture –, à Lausanne, propose une formation inédite en Suisse romande depuis quelques mois. Rencontre avec Christelle Carlier, comédienne et psychologue clinicienne qui supervise le coaching.

Comment est né ce projet?
La Manufacture avait été sollicitée par des entreprises et des institutions lausannoises pour faire de la formation en art oratoire il y a quelques années.

Quel est votre rôle au sein du projet?
J'ai été approchée pour mes qualités de psychologue clinicienne et de comédienne. La Manufacture m'a alors demandé si je pouvais l'aider à mettre la formation en place. De mon côté, j'ai contacté un coach spécialiste en art oratoire. Ainsi, le projet a vu le jour à la fin de l'année 2010, après l'élaboration de techniques de la prise de parole en public pendant un an et demi. En tant que responsable pédagogique, je supervise le contenu des ateliers.

Qui donne les ateliers?
Des comédiens, essentiellement issus de la Manufacture.

Combien de temps dure un atelier?
Nous avons constitué des ateliers de trois jours. Après un premier module de deux jours, nous laissons le temps aux participants de mettre en pratique ce qu'ils ont appris dans leur environnement professionnel. Environ un mois plus tard, nous nous rencontrons pour le troisième jour, pour une mise en situation à partir d'une expérience concrète.

Comment se déroulent ces trois journées?
Après une première prise de contact entre les participants – qui ne se connaissent pas forcément –, nous les plaçons devant la caméra. C'est le premier exercice: durant un temps limité, ils se présentent et expliquent l'objectif souhaité. Ils le font assis, car c'est une posture sur laquelle nous pouvons travailler ensuite, selon différents axes. C'est très physique.

DR

«NOS TROIS AXES DE TRAVAIL SONT LE REGARD, LA VOIX ET LA POSTURE»

Christelle Carlier, comédienne et psychologue clinicienne

Ça, c'est de l'immersion! Certains ne partent pas en courant?
Souvent, ils nous rapportent que ça les remue. Par ce travail, ils sentent qu'ils dépassent quelque chose. Dans le chant, le théâtre ou l'art oratoire, travailler la voix est un outil très intime.

Sont-ils seuls face à la caméra?
Non, le reste du groupe est également présent. Les autres participants regardent et notent comment ils se sont sentis eux-mêmes pendant la prise de parole. Car ce qui est important, c'est quel impact j'ai sur mon public en tant qu'orateur. Ce n'est pas un jugement et nous veillons à ce que le travail soit fait dans la bienveillance et le respect. Puis la personne fait un feed-back sur ses propres impressions.

Puis que se passe-t-il?
Au moment du débriefing, le coach introduit les trois axes principaux sur lesquels nous allons travailler: le regard, la voix et la posture. Ce travail se fait à partir de la vidéo.

En quoi ces trois axes sont-ils importants?
Regarder son auditoire le fait vivre, exister. Au niveau de la voix, on observe le débit de la personne, si elle s'autorise des silences. Car avec le stress, on a l'impression qu'il faut les remplir. Ensuite, pour la posture, on apprend aux gens à être ancrés, pour avoir une assise. C'est pour cette raison que nous les faisons s'asseoir face à la caméra. Bien souvent, les jambes partent à l'arrière, se croisent ou tremblent. Nous ne faisons pas de psychologie sur la posture, mais nous démontrons à quel point le repli fait perdre de l'énergie. Sur

Marius Affolter

Chacun des participants commence par s'exprimer individuellement seul face à la caméra, aux autres participants et sous l'œil bienveillant du coach.

DOMPTER SA

Déroulement de la formation
Les similitudes entre le comédien et l'orateur sont multiples.
Le comédien s'appuie sur des techniques qui l'aident à prendre conscience de son corps et ses possibilités.
Cet atelier propose à travers des exercices pratiques et des situations concrètes, de travailler trois éléments fondamentaux: la voix, le regard et la posture.
Il s'agira de renforcer les appuis

Enseignement

L'art de savoir parler en public

S'exprimer devant un auditoire, cela s'apprend. La Haute Ecole de théâtre de la Suisse romande offre une approche pour aider les professionnels à parler en public

La Manufacture, Haute Ecole de théâtre de la Suisse romande, basée à Lausanne, propose depuis deux ans des ateliers en art oratoire. Chaque session dure trois jours. Le but est d'améliorer son expression en public. «Les participants pensent toujours au départ que le problème est à l'extérieur d'eux-mêmes, et qu'il existe des méthodes pour parler en public, explique Sandra Amodio, l'une des cinq coaches qui dirigent les ateliers. Or la solution est en eux-mêmes. Beaucoup sont bloqués par leur timidité ou leur trac. Le but de l'atelier consiste à les plonger en eux-mêmes pour qu'ils y trouvent leurs solutions pour s'exprimer en public. Les participants se découvrent de l'aisance lorsqu'ils se mettent au centre du jeu.»

«Les participants viennent de tous les horizons, tant du public que du privé, explique Anne-Pascale Mittaz, responsable de la formation continue à la Manufacture. Toutes les professions sont représentées, car on peut être amené à parler en public dans tous les domaines. Des entreprises poussent aussi leurs cadres à faire l'atelier.» Par public, il ne faut pas forcément imaginer une salle bondée. Un face-à-face, un entretien d'embauche, une séance hebdomadaire entre collègues sont autant de lieux où l'on doit s'exprimer en public, et l'exercice s'avère difficile pour de nombreuses personnes.

L'originalité des ateliers proposés par la Manufacture est de faire appel à des techniques issues du monde théâtral pour apprendre les notions d'art oratoire. Le travail porte sur trois éléments essentiels: le corps, la voix et le regard. Le participant doit trouver appui sur son corps, savoir le faire respirer. Il doit travailler sa voix pour dynamiser la parole et l'incarner. Enfin, on lui apprend aussi à s'appuyer sur le public, c'est-à-dire à regarder son auditoire, le regard étant le moyen de nouer le contact avec les auditeurs.

Des exercices permettent de prendre conscience de son corps. «Par exemple, marcher en portant son attention sur la plaque dorsale ou se déplacer en fixant un objet du regard, explique Sandra Amodio. D'autres exercices apprennent à respirer ou à améliorer la diction. Le participant doit comprendre que le discours se crée par le corps, par la voix et par le regard, et non pas uniquement par le cerveau. Il doit se rendre compte qu'il est acteur quand il est orateur.»

La vidéo joue un rôle important durant les ateliers. MARIUS AFFOLTER

Les participants sont aussi filmés, et chacun commente les vidéos des autres comme la sienne. La technique permet l'autoévaluation. «C'est un point de départ et d'arrivée. Elle permet de se rendre compte de ses défauts. A la fin, on voit le chemin parcouru», explique Claude Ratzé, directeur de l'Association pour la danse contemporaine, qui a suivi le cours en août 2012.

«Le participant doit se rendre compte qu'il est acteur quand il est orateur»
Sandra Amodio, coach

Complicité indispensable

Claude Ratzé a senti qu'il était moins à l'aise dans l'exercice que lui impose sa charge, puisqu'il doit souvent se faire le porte-parole de cet art ou défendre une saison de danse dans des réunions politiques. «Je me suis rendu compte que je n'étais pas un bon orateur, dit-il. Je bougeais dans tous les sens, je regardais partout. J'ai appris qu'il était important de prendre son temps, de rythmer son discours, de créer le suspense.»

Faire des exercices ou être filmé et voir ensuite sa prestation commentée par les autres n'est pas facile. «En petit groupe de cinq ou six, on ne peut pas se cacher, explique Philippe Pillonel, chef de service à l'Etat de Fribourg, qui vient de suivre l'atelier. On fait de nombreux exercices pratiques, et on apprend beaucoup par la critique. C'est pourquoi il faut qu'un climat de confiance s'installe d'emblée entre les participants pour que l'on puisse s'exprimer sans crainte. La coach a tout de suite su donner les règles pour qu'une grande complicité règne entre nous.»

Et les résultats? Philippe Pillonel est enthousiaste: «Je mets en pratique tous les jours les notions que j'ai apprises, peu à peu cela entre en moi.» Claude Ratzé abonde dans son sens: «Je me rappelle des conseils de posture, comment regarder l'auditoire, cela m'aide beaucoup. Reste le contenu du discours, mais ça, c'est une autre affaire.» **Laurent Buschini**

www.hetsr.ch, onglet Centre de services

Infos pratiques

Prix: 1800 francs.
Prochaines dates en 2013:
- Je 6 et ve 7 juin + je 28 juin
- Lu 10 et ma 11 juin + ma 25 juin
- Me 12 et je 13 juin + lu 24 juin
- Lu 19 et ma 20 août + lu 2 sept.

CHRISTELLE CARLIER
ANIMATRICE-COACH, COMÉDIENNE ET METTEUR EN SCÈNE, PSYCHOLOGUE,
RESPONSABLE D'UNE FORMATION EN ART ORATOIRE, HAUTE ECOLE DE THÉÂTRE

L'art d'affronter le regard des autres: cela s'entraîne!

«Prendre la parole en public». Cette formation en art oratoire proposée depuis cet automne par la Haute école de théâtre de Suisse romande est destinée à toute personne souhaitant vaincre sa peur ou simplement améliorer sa prestation face au défi que constitue l'exposé devant un, dix, vingt, trente ou cent individus. Cet exercice provoque chez beaucoup un stress incontrôlé, un stress stimulant mais qui peut aussi devenir handicapant dans le monde professionnel. Christelle Carlier est responsable de cette formation au niveau du contenu. Interview.

A qui s'adresse votre formation et en quoi consiste-t-elle?
Cette formation s'adresse à toute personne désireuse d'avoir davantage d'assurance dans la prise de parole en public. Beaucoup de métiers ou d'activités sont dès lors concernés: managers, cadres, responsables, conférenciers, étudiants, enseignants, etc. Tous ont intérêt à soigner leur présentations orales pour mener à bien leurs projets. Nos animateurs – des comédiens, des professionnels du spectacle au bénéfice d'une formation spécifique de coaching – mettent à leur disposition des outils issus d'une approche pédagogique axée sur le corps. Chaque atelier se déroule en petit groupe – maximum six personnes – afin d'offrir un suivi personnalisé.

Que fait-on concrètement dans ces ateliers?
Nous travaillons le regard, la voix, le rythme de la respiration et la gestuelle: il faut en effet savoir que 70% de notre communication passe par le non verbal. Dans cette perspective, nous nous concentrons essentiellement sur les aspects corporels de la prise de parole en public et moins sur la rhétorique. Concrètement, la formation dure trois jours: deux jours consécutifs d'apprentissage de méthodes spécifiques issues du théâtre ou de la technesthésie – technique d'expression orale – à expérimenter avant une troisième rencontre, quelques semaines plus tard, pour constater les progrès réalisés. Les participants sont notamment filmés au début de leur stage pour qu'ils analysent bien leur façon de paraître face aux autres et les aspects à travailler. Le déroulement de ces ateliers peut être adapté aux besoins particuliers d'individus ou d'entreprises.

Comment expliquez-vous la crainte de certaines personnes face à la prise de parole en public ?
Cela est souvent lié à l'image de soi que l'on veut transmettre. «Est-ce que je vais revêtir mon plus beau masque social?» Or, il faut se détacher de cette interrogation et être simplement présent, en lien avec le public à qui l'on s'adresse. Il faut «coopérer» avec lui. Cela passe essentiellement par le corps.

L'appréhension de parler en public contribue-t-elle au stress professionnel? Fait-elle partie des petits facteurs qui empêchent de vivre pleinement et positivement son travail?
Oui, car nous avons beaucoup d'occasions de prendre la parole en public et une appréhension trop forte face à cet exercice se révèle particulièrement handicapante dans la vie professionnelle. Le stress engendré est parfois très fort… et se répète régulièrement dans certains cas. La santé peut en pâtir.

Peut-on «guérir» de la crainte de parler en public?
Je n'aime pas trop le terme «guérir», je préfère parler de progrès. Il est possible de faire progresser quelqu'un de peu à l'aise au départ pour que ce dernier devienne parfaitement serein lors de ses interventions en public. Mais le parcours est propre à chacun, c'est pourquoi nous misons sur un suivi le plus individualisé possible. ■

PERSONNE N'EST À L'ABRI DU STRESS, *encore moins ceux qui semblent invincibles et inépuisables. Des solutions existent pour se sortir d'un burn-out et, mieux, pour le prévenir. Les entreprises en prennent de plus en plus conscience.* (PHOTO FOTOLIA © JAMES THEW)

ANNABELLE PÉCLARD
PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL FSP, CONSULTANTE EN RESSOURCES HUMAINES, DIRECTRICE ASSOCIÉE
DU CABINET DIDISHEIM, SPÉCIALISÉ DANS LA GESTION DES COMPÉTENCES ET BASÉ À LAUSANNE

«Une courte absence immédiate vaut mieux qu'un arrêt de trois mois à la suite d'un *burn out*»

La présence du stress au sein de l'entreprise est-elle normale? Est-il un élément uniquement négatif?
Sa présence est normale, en effet. Mais son niveau doit être adapté: cela signifie qu'un stress passager peut être bienvenu pour mener à bien telle ou telle mission dans un laps de temps défini. Toutefois, dès lors que le stress est répété et qu'il dépasse les limites de résistance propres à chaque individu, il devient un facteur nuisible pour les collaborateurs et l'entreprise. Ceci dit, il ne faut pas croire que seuls les «plus faibles» sont concernés: tout le monde peut s'effondrer à la suite d'un stress professionnel trop prononcé. Ainsi, les candidats au *burn out* – le syndrome d'épuisement professionnel – sont souvent ceux qu'on croyait inépuisables ou invincibles. Peu habitués à demander de l'aide ou à être à l'écoute d'eux-mêmes, ils poussent trop loin leurs limites. Le *burn out* a souvent de multiples causes, mais les personnes qui en sont victimes en subissent par la suite les conséquences pendant très longtemps.

Quelles sont ces multiples causes du *burn out*?
Il existe des facteurs culturels (les devoirs supposés de l'individu dans chaque société), organisationnels (l'organisation qui prévaut dans une entreprise), hiérarchiques, relationnels (les conflits entre collègues), économiques (la peur de perdre son emploi), personnels (un déménagement, un divorce, un décès), familiaux (des problèmes avec ses enfants ou ses parents), environnementaux, etc. C'est ainsi la combinaison de plusieurs de ces facteurs qui peut conduire une personne à vivre un stress trop important et à ne plus pouvoir supporter cette pression. Alors, elle abandonne.

Elle abandonne?
Elle n'y arrive plus. Son corps dit stop. Il peut arriver que la personne victime de *burn out* soit momentanément incapable de se déplacer, de sortir de son lit, d'aller de l'avant. Littéralement.

De quelle manière, dans votre métier, êtes-vous amenée à gérer les problématiques liées au stress professionnel?
Notre cabinet intervient dans le cadre de mandats pour différentes sociétés. Malheureusement, nous arrivons souvent pour tenter de «réparer les dégâts», lorsque certaines conséquences d'un stress professionnel trop grand se sont déjà faites sentir (conflits, départs, absentéisme, etc.). Dans l'idéal, la prévention devrait être davantage privilégiée par les entreprises.

Quelles sont les solutions envisageables pour traiter les problèmes liés au stress chez un collaborateur?
Il faut lui conseiller d'aller consulter son médecin et de s'arrêter quelques jours. Un arrêt d'une semaine effectué à temps vaut toujours mieux pour l'entreprise et le collaborateur qu'un arrêt de trois mois à la suite d'un *burn out*. En parallèle, il faudra revoir momentanément le cahier des charges de la personne en difficulté pour lui permettre de reprendre pied tranquillement, sans risque de rechute.

Le stress professionnel est-il plus fréquent en Suisse aujourd'hui qu'il y a quelques années?
Les facteurs de stress professionnel ont très certainement augmenté ces dernières années. La nette hausse des cas de troubles psychosociaux en est une des conséquences les plus visibles.

Le stress professionnel est-il un sujet tabou pour les entreprises?
Non, elles sont généralement conscientes du phénomène, et certaines mettent en place des programmes pour encourager les collaborateurs à trouver un meilleur équilibre entre vies privée et professionnelle. Mais elles ne prennent pas toutes les mesures aptes à réduire les causes structurelles ou relationnelles du stress. ■

LE ROI ET L'ART ORATOIRE. A l'instar du roi George VI incarné par Colin Firth dans le film «Le discours d'un roi», le film de Tom Hooper aux quatre oscars sorti début juin en DVD, même les plus grands ont parfois besoin de coaching pour parler en public. Elite

cette base-là, les coaches préparent des exercices de technesthésie *(ndlr: technique d'expression orale)*, et beaucoup de théâtre ainsi que des mises en situation à partir de textes.

■ Quelles sont les motivations des gens qui s'inscrivent?
Essentiellement le manque de confiance en soi. Sinon, le trac, la peur de parler en public et la volonté de s'améliorer.

■ La peur de ne pas être aimé?
Ça n'est pas exprimé ainsi, mais c'est traduit par la timidité. C'est surtout la confrontation à l'image des autres qui effraie.

■ Qui participe?
Des personnes de différents horizons, aussi bien du monde de l'entreprise que de l'administration publique, ou qui s'intéresse à ce coaching à titre personnel. Il y a des entreprises qui nous contactent pour des formations de groupe, ainsi que des personnes qui s'inscrivent individuellement.

Alexandre Lanz

TIMIDITÉ EN TROIS JOURS

du corps pour garantir une stabilité physique et émotionnelle, de libérer les mouvements et les gestes et de développer son inventivité d'orateur. De travailler le rythme de la respiration, le timbre et la puissance de la voix pour rendre la parole plus percutante, le mouvement et le flux du regard afin d'être en lien constant avec son auditoire.
Prix: 1800 francs par personne pour les trois jours (six participants maximum)
Infos pratiques:
Contacter Anne-Pascale Mittaz, coordinatrice de la formation en art oratoire à la **Manufacture**, rue Grand-Pré 5, 1000 Lausanne - Malley. Tél.: +41 (0) 21 620 08 80 ou + 41 (0) 79 837 18 15. E-mail: annepascale.mittaz@hetsr.ch
Pour consulter les dates des ateliers, se rendre sur le site **www.hetsr.ch**

Comme au théâtre, seul face à son public, il faut savoir attirer son attention. Jess Hoffman

ASTUCES ANTITRAC

Les mains moites, le stress, la peur du black-out, le cœur qui bat la chamade... Autant de symptômes désagréables avant de prendre la parole en public. Mais ils ne sont pas une fatalité pour autant.
Pour éviter le black-out, toujours garder en tête qu'un beau discours bien ficelé sans être en lien avec son auditoire ne vaut rien. Chercher le contact en regardant chacun permet de retrouver le fil rouge de ses idées en se décentrant de soi-même et assure de capter l'attention.
Ensuite, la respiration. Elle est importante en cas de stress, car ce dernier contracte le corps. Pour se décontracter avant le discours, se contracter fortement puis se détendre en respirant profondément trois fois de suite, cela relaxe.

LE TEMPS
Carrières
Formation

Peut-on devenir un dirigeant charismatique en quelques heures?

> Leadership

Le pouvoir de séduction n'est pas réservé à quelques orateurs talentueux, selon une étude lausannoise

Sandrine Hochstrasser

Le charisme? Une «alchimie» qui subjugue l'entourage. L'être dégage une impression qui marque ceux qui le regardent et l'écoutent. Le sociologue Max Weber affirmait en 1968 que le charisme était un don «du corps et de l'esprit qui n'est pas accessible à tous».

Faux, rétorquent des chercheurs de l'Université de Lausanne. Le charisme peut s'apprendre moyennant quelques heures de cours, concluent-ils dans une étude publiée cet automne dans la revue *Academy of Management Learning & Education*.

FLIP SCHULKE/CORBIS

Le discours de Martin Luther King, «I have a dream», a été présenté comme un exemple, une source d'inspiration, aux cadres sélectionnés comme cobayes pour l'étude de l'Université de Lausanne. ARCHIVES

John Antonakis, Marika Fenley et Sue Liechti ont mené deux études: l'une sur 34 cadres intermédiaires de grandes entreprises suisses. L'autre sur 41 étudiants du MBA de HEC Lausanne. Les premiers ont reçu cinq heures de cours, un coaching individualisé et des exercices pratiques. Les seconds ont suivi vingt heures d'enseignement et de jeux de rôle. Quelques mois plus tard, la majorité des participants étaient perçus comme plus charismatiques par leur entourage et leurs pairs.

Pour mesurer le pouvoir de séduction des cobayes, les chercheurs se sont appuyés sur les «douze tactiques d'un leadership charismatique» (CLT). Ils ont mesuré notamment la gestuelle, les expressions faciales et le ton, mais aussi l'utilisation de métaphores, d'anecdotes et de questions rhétoriques, qui définissent les leaders charismatiques.

Pour accroître les compétences des participants, John Antonakis a surtout misé sur «les feed-back, qui sont essentiels pour progresser», insiste le spécialiste. «L'utilisation de la vidéo a été très efficace, précise-t-il. Même après huit heures de cours, on peut voir une différence!» Certes, le professeur de leadership prêche pour sa propre paroisse. Mais il explique: «je voulais justement m'assurer que mes cours ont un réel impact, que les outils que j'utilise sont valides scientifiquement.»

Outre les séminaires du professeur diplômé de la Yale University, l'Université de Lausanne a introduit il y a deux ans un cours de «Dramaturgie pour le monde professionnel» donné par la comédienne Margarita Sánchez, afin de renforcer la prestance des étudiants. D'autres écoles se sont lancées sur le créneau, comme la Haute Ecole de théâtre de Suisse romande, La Manufacture, qui propose depuis une année des cours pour améliorer sa prise de parole en public. Ou le Centre de formation en management (CRPM), qui organise dès mars 2012 un séminaire intitulé «Cultivez votre sens de la repartie», pour «renforcer ses compétences dans les échanges oraux».

Patron charismatique par excellence, Jean Claude-Biver, directeur général des montres Hublot, reste dubitatif. «On peut s'améliorer, être plus agréable pour son auditoire en faisant des pauses et en souriant par exemple, mais je ne crois pas qu'on puisse «apprendre» à être charismatique.» L'homme d'affaires, qui n'a jamais suivi de tels cours, dit avoir hérité de cette aura. «Pour avoir du charisme, il faut avoir confiance en soi, et donc avoir reçu beaucoup d'amour dans son enfance. C'est l'harmonie intérieure qui séduit nos interlocuteurs. Respectez votre propre personnalité et soyez authentique!» conseille le patron. Qui laisse entendre qu'un suivi psychiatrique pourrait être plus utile que des cours pour acquérir cette confiance.

> «C'est l'harmonie intérieure qui séduit nos interlocuteurs»

«Nous ne sommes pas des psychothérapeutes», concède l'actrice et enseignante Margarita Sánchez. «Il est vrai que tous les individus ne sont pas nés avec le même potentiel. Mais je vois des étudiants qui ont une réelle passion, enfouie dans un corps qui manque d'assurance. Je leur apprends des techniques pour laisser exprimer cette passion, pour qu'ils habitent leur corps. En 14 semaines, je vois des changements radicaux! Ils arrivent à projeter leur voix, leur dos s'ouvre, la colonne se redresse!»

Gaëlle, 26 ans, a suivi les cours de la comédienne il y a deux ans. «Ils m'ont beaucoup aidé pour mes entretiens d'embauche. J'ai appris à tenir mon corps, poser ma voix, avec de simples exercices de respiration – comme bloquer son souffle puis expirer doucement», rapporte la future comptable, conquise.

Date: 25.04.2013

La Côte lacote.ch

Ets Ed. Cherix SA
1260 Nyon 1
022/ 994 41 11
www.lacote.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 8'654
Parution: 5x/semaine

N° de thème: 375.38
N° d'abonnement: 1077446
Page: 35
Surface: 41'773 mm²

des uns avec les autres», précise le comédien. Au programme des deux premières journées, l'apprentissage de techniques de pose de voix mais aussi un travail sur le corps avec des exercices de respiration et d'assouplissement.

Pendant deux à trois semaines, les participants doivent ensuite appliquer ce qu'ils ont appris dans le cadre professionnel avant une dernière journée de feedback et de mise en pratique. «*Souvent, les gens sont convaincus dès le premier jour parce qu'ils voient que ça marche sur les autres*, explique Jean-François Michelet. *Pendant la période d'essai, ils reçoivent déjà des remarques positives de leur entourage.*»

> «Ils veulent prendre plus de plaisir et savoir gérer leurs émotions.»
>
> **JEAN-FRANÇOIS MICHELET**
> COMÉDIEN ET COACH EN ART ORATOIRE

«Exigeant pour tout le monde»

C'est le cas de Claude Ratzé, directeur artistique de l'Association pour la danse contemporaine à Genève qui a suivi une formation en septembre 2012. Ce quinquagénaire, qui doit souvent s'exprimer en public, avait le sentiment de perdre de l'impact au fil des années. «*C'était une expérience très positive, mes collègues ont rapidement remarqué que j'avais suivi un cours*, confie-t-il. *Et moi je me sens plus confiant, plus dynamique.*» Même s'il a trouvé que l'atelier était un peu court par rapport au grand nombre de techniques à travailler, Claude Ratzé est ravi d'avoir pu repérer ses défauts. «*Pourtant, parler en public ne m'a jamais traumatisé*», souligne-t-il.

Comme lui, de nombreux participants sont déjà à l'aise à l'oral. «*Il y a des politiciens, des avocats des banquiers ou des chefs d'entreprise qui veulent encore s'améliorer*, appuie Jean-François Michelet. *Ils veulent prendre plus de plaisir et savoir gérer leurs émotions.*» Pour le coach comédien, prendre la parole en public est exigeant pour tout le monde: «*Il faut savoir mouiller le maillot parce que, malheureusement, à notre époque, la forme est plus importante que le fond.*»

INFO

Les prochains ateliers débuteront les 6, 10 et 12 juin
Plus de renseignements sur le site de La Manufacture:
www.hetsr.ch

ARGUS MEDIENBEOBACHTUNG

Observation des médias
Analyse des médias
Gestion de l'information
Services linguistiques

ARGUS der Presse AG
Rüdigerstrasse 15, case postale, 8027 Zurich
Tél. 044 388 82 00, Fax 044 388 82 01
www.argus.ch

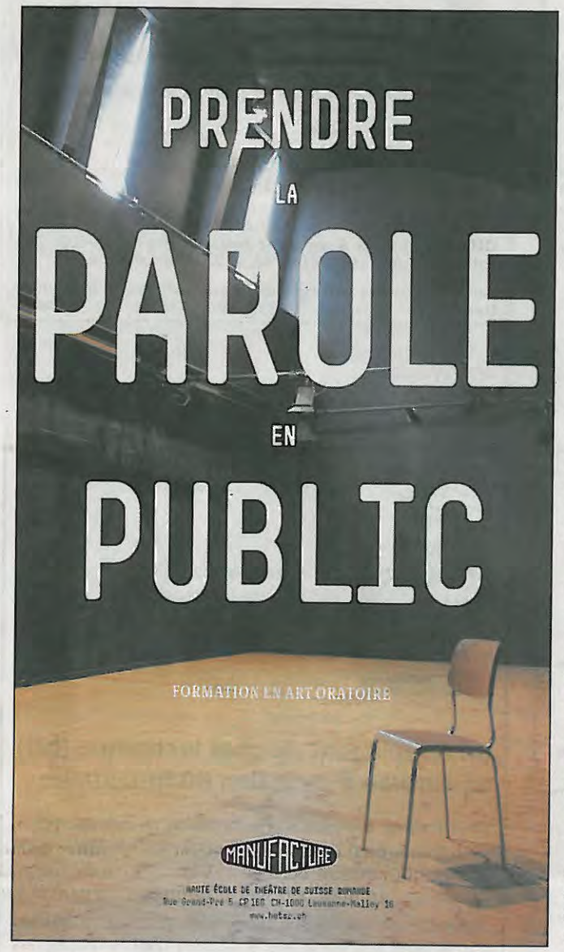
Réf. Argus: 49689827
Coupure Page: 2/2
Rapport page: 9/13

Nouvelliste N°62 du 15.03.2011

PLUS DE 6000 ANNONCES EN LIGNE
TROUVEZ LE JOB QUI VOUS CONVIENT.
jobup.ch
N°1 en Suisse romande

FORMATION INÉDITE EN SUISSE ROMANDE

Savoir parler en public



Destinée à toute personne souhaitant améliorer sa prise de parole en public, cette formation propose des ateliers de trois jours dirigés par des comédiens spécifiquement formés en tant que coachs/animateurs en art oratoire. Chaque atelier se déroule en petit groupe, afin d'offrir un suivi individualisé. Les similitudes entre le comédien et l'orateur sont multiples. La mise en scène de la parole et des émotions, le plaisir de parler, la recherche d'une présence marquante et adéquate, la transmission fluide d'un message, la conscience de l'espace et du temps sont des notions à transmettre et à partager. Le comédien s'appuie sur des techniques qui l'aident à prendre conscience de son corps et ses possibilités. Ainsi cet atelier propose-t-il, à travers des exercices pratiques et des situations concrètes, de travailler trois éléments fondamentaux: la voix, le regard et la posture.

Il s'agira de renforcer les appuis du corps pour garantir une stabilité physique et émotionnelle, de libérer les mouvements et les gestes et de développer son inventivité d'orateur. De travailler le rythme de la respiration, le timbre et la puissance de la voix pour rendre la parole plus percutante, le mouvement et le flux du regard pour être en lien constant avec son auditoire.

Objectifs

Chaque participant acquiert des outils lui permettant de s'adapter aux spécificités de son contexte professionnel. Sur la base d'exercices pratiques, il perfectionne ses talents d'orateur et sera ainsi en mesure de gagner en autonomie face à son auditoire (sans note ou projection) en plaçant la parole au centre de la présentation. Il pourra:

- gérer le stress, les émotions et les effets du trac liés à la prise de parole en public
- être pleinement porteur de son message
- renforcer la qualité de sa présence
- créer une alliance avec son auditoire
- acquérir des exercices pratiques utiles en différents contextes

Destinataires

Toute personne amenée à parler en public et désireuse d'améliorer ses compétences oratoires. Par exemple: enseignants, conférenciers, directeurs, cadres, responsables de projets, commerciaux, journalistes, hommes politiques, avocats, animateurs, médiateurs, porte-parole, attachés de presse, responsables de la communication, chercheurs, etc.

PRATIQUE

Durée et déroulement

L'atelier se déroule sur trois jours: une première séquence de deux jours consécutifs suivie, quatre semaines plus tard, d'une troisième journée.

1er jour: découverte de la pratique

- présentation individuelle suivie d'une première interview filmée
- analyse et synthèse de l'interview
- exercices sur la voix, le regard et la posture

2e jour: pratique et mise en jeu de l'art oratoire

- approfondissement des techniques abordées lors du premier jour
- coaching individualisé
- mise en scène de la parole à partir de textes
- mise en jeu de la parole en interaction avec un public

3e jour: concrétisation des objectifs et pistes d'évolution

- bilan de l'apprentissage et de l'application des acquis
- jeux de rôles et mises en situation individualisées à partir d'expériences vécues
- interview finale filmée
- conclusion et conseils personnalisés

Dates et horaires

Ces trois journées se déroulent de 9 h 30 à 17 h 30 à la Manufacture, Haute Ecole de théâtre de Suisse romande, rue Grand-Pré 5, Lausanne-Malley

Finance

1800 francs pour les trois journées.

Attestation

Délivrée aux personnes qui ont suivi l'entier de la formation.

Inscriptions

Auprès de la coordinatrice ou au moyen du formulaire téléchargeable sur le site www.hetsr.ch

Les inscriptions peuvent être collectives ou individuelles.