

## POUR LES ORAUX, LES PRÉSENTATIONS...

Par Richard Parent

### Deux choses très importantes :

- Éviter de considérer toute prise de parole comme une « performance. » Rien ne vous force à faire une présentation parfaite, idem pour votre parole. N'oubliez pas : la fluidité parfaite n'existe pas, sauf chez les anchormen/anchorwomen (lecteurs/lectrices de nouvelles). Accordez-vous le droit de bafouiller ou de bégayer ici et là.
- Tirez du plaisir à ce que vous faites. Lorsque nous prenons plaisir à faire quelque chose, cela rend les choses plus faciles, plus agréables et on est plus en contact avec ce que nous sommes vraiment.
- Je me répète : ne jamais oublier que la fluence parfaite n'existe pas. C'est à vous de déterminer le degré de bégaiement résiduel que vous êtes disposé à accepter une fois que vous aurez connu une amélioration sensible.
- Comme le disait si bien Winston Churchill, la raison pour laquelle les gens ont peur de parler en public, c'est qu'ils craignent le jugement des autres. Or, justement, les autres veulent vous voir réussir, pas échouer ni vous juger.
- Parce que vous faites probablement une montagne d'un moment de bégaiement, vous croyez qu'il en est de même pour vos auditeurs. FAUX ! Ils ont, eux aussi, leurs propres préoccupations, leur propre agenda dans la vie. Ils n'en ont rien à foutre de votre bégaiement.
- Si cela peut vous aider, avouez que vous avez un problème de parole (dites-le en vos propres mots, selon votre inspiration du moment et, justement, au moment que vous croyez le plus opportun). Les avantages de le dire : cela vous enlève un énorme poids sur les épaules, vous donne le droit de bégayer et, enfin, vous libère de cette tentation de tout faire pour le cacher, une des pires choses.
- **SURTOUT, NE PAS CHERCHER À ÊTRE FLUIDE** ; c'est la pire des choses à faire. Essayez de vous exprimer le plus naturellement du monde. Rappelez-vous : la parole est, par définition, spontanée, pour ne pas dire... improvisée... comme le jazz (de Ruth Mead).
- Les PQB (Personnes Qui Bégaiement) sont généralement toujours soucieuses de leur parole. Elles font des choses que les locuteurs fluents ne font pas. Pensez à autre chose qu'au bégaiement et concentrez-vous sur votre/vos interlocuteurs/auditeurs.
- Ne craignez pas les pauses. Sachez les utiliser à bon escient.
- Variez l'intonation de votre voix. Ajoutez de la musique à votre manière de parler. Rien de pire, pour ceux qui vous écoutent, que la monotonie vocale.
- Afin d'augmenter votre confiance en vous, parlez un peu plus fort que d'habitude. Parlez énergiquement. N'ayez crainte, vous n'en imposerez pas aux autres ; vous leur donnerez l'impression d'être confiants.
- Maîtriser vous-même votre débit de parole ; ne jamais l'adapter au débit de parole de votre interlocuteur. Rien ne vous force à faire cela. Ne leur donnez pas un pouvoir qui vous appartient.
- Nous avons la mauvaise habitude de nourrir notre cerveau de situations de parole pénibles survenues par le passé. Et comme il s'en souvient et qu'il associe d'emblée toutes situations de parole similaires, pas étonnant donc que nous ayons de négatives pensées prémonitoires. Dans les heures/jours qui précèdent une prise de paroles qui vous est importante, visualisez mentalement la façon *dont vous aimeriez que ça se passe* et non pas comme vous craignez que cela se passe si votre parole devenait hors contrôle. Le cerveau humain accepte d'emblée et digère ce que nous lui donnons. ALORS, POURQUOI NE PAS LE NOURRIR DE POSITIFS, de choses qui ne pourront que vous aider ?

## TRUCS POUR LES ORAUX ET AUTRES PRÉSENTATIONS DU MÊME GENRE

- Si vous le pouvez, exploitez l'espace au lieu de rester immobile au même endroit. Cela donnera de la vie à votre présentation (les TED Talks en sont un exemple vivant).
- Promenez votre regard parmi vos auditeurs.
- Si besoin est, [bégayez volontairement](#).

---

Voici quelques conseils de John Harrison, auteur de [Redéfinir le Bégaiement](#).

« Il y a quelque temps, j'avais rédigé un pense-bête à l'intention de mon groupe de réseautage d'affaires sur la manière de rendre notre message mémorable. Certaines de ces idées pourraient bien vous être utiles. Voici cette liste :

1. Racontez une histoire — soyez dramatique, ajoutez-y du dialogue, de l'émotion, des faits, tout ce qui rendra ce que vous dites « irrésistible »
2. Recherchez des *manières* originales de démontrer ou de dramatiser votre message.
3. Fournissez une information inusitée ou étonnante.
4. Expliquez ce qui vous rend différent.
5. Tenez-vous-en à la simplicité.
6. *Adaptez* ce que vous dites à votre auditoire. Dites-leur pourquoi cette information est importante pour eux ou comment ils peuvent l'utiliser.
7. Ne vous contentez pas que de donner des faits aux gens. Dites-leur ce que ces faits *signifient* pour eux.
8. *Montrez-leur votre personnalité*. Faites-le à *votre façon*<sup>1</sup>.
9. Utilisez le mot « vous » aussi souvent que possible.
10. Résumez, à la fin, les principaux éléments de votre présentation.
11. Terminez avec un *énoncé* du genre « *vous* » (a “*you*” statement). »

Autre courriel de John :

« ... si tu veux y arriver ... tu dois exagérer ta variété vocale. Je rappelle qu'on produit une variété vocale en variant les éléments suivants :

L'intonation

Le ton

Le tempo

Le rythme

Le volume

Les pauses. »

Pour voir John Harrison en action dans son Club Toastmasters, cliquez [ICI](#)

---

<sup>1</sup> Pensez à la chanson « I did it *my way* » interprétée par Frank Sinatra, Elvis Presley et, celui qui la composa, Paul Anka.

## **7 MANIÈRES DE STIMULER VOTRE FORCE MENTALE LORSQUE VOUS EN AVEZ LE PLUS BESOIN**

« Doubter de votre capacité à composer avec l'adversité est une perte de temps et d'énergie. »

Par Amy Morin

Lorsque vous affrontez des circonstances difficiles, vous croyez peut-être ne pas être préparé à composer avec ces inévitables défis que nous réserve la vie. Mais vous n'avez pas à lever le drapeau blanc, du moins, pas encore.

Pendant mes 14 années comme psychothérapeute et en effectuant des recherches pour mon livre, [\*13 Things Mentally Strong People Don't Do\*](#), j'ai appris quelques méthodes pouvant aider toute personne à raffermir sa force mentale — spécialement lors de moments éprouvants alors que vous en avez tellement besoin.

### **1. Parlez-vous comme vous le feriez à un ami sincèrement dévoué**

Lorsque vous vous sentez stressé, votre dialogue interne peut adopter une vision pessimiste. Or, le fait de prédire une catastrophe aura vite fait d'épuiser votre énergie mentale.

Prenez la résolution de vous parler comme vous le feriez à un ami dévoué. Demandez-vous « Que dirais-je à une amie qui aurait à affronter ce problème ? » et nourrissez un dialogue réaliste, mais optimiste. Extirper certaines émotions de l'équation vous aidera à affronter votre problème avec une vigueur renouvelée.

### **2. Établissez un mantra qui vous aidera**

De sévères critiques et le doute ne font que gaspiller inutilement ce précieux pouvoir cérébral au moment où vous en avez le plus besoin. Imaginez un mantra que vous vous répèterez pour noyer la négativité. Que vous vous disiez « Je suis plus fort que je le pense, » ou « Je peux tolérer une sensation de malaise passager, » vous réaffirmez votre capacité à composer avec le défi que vous devez affronter.

### **3. Rappelez-vous de précédentes difficultés**

Douter de votre capacité à composer avec l'adversité est un gaspillage de temps et d'énergie. Alors, plutôt que de continuer à vous dire « Je doute de pouvoir faire cela, » rappelez-vous ces moments difficiles que vous avez affrontés par le passé. Vous souvenir d'avoir déjà persévéré peut vous donner la force dont vous avez besoin pour aller au marbre.

### **4. Pensez à ce que vous serez plus tard**

Lorsque vous vous inquiétez vraiment du moment présent, pensez à l'importance que cela aura dans le futur. Imaginez-vous dans un, cinq ou même 10 ans, regardant rétrospectivement jusqu'à aujourd'hui. Alors que certains événements bouleversants — comme la perte d'un emploi — peuvent, avec le recul, ne plus avoir autant d'importance, d'autres événements — comme la perte d'un être cher — vous affecteront encore (mais probablement d'une manière moins catastrophique). [Visionner](#) ce que vous pourriez devenir peut vous rappeler que vous trouverez un moyen pour passer à travers ces moments difficiles que vous affrontez présentement.

### 5. Nommez ce que vous ressentez

Plutôt que d'éviter ou de supprimer vos émotions, reconnaissez comment vous vous sentez. Efforcez-vous de donner un nom à ces sensations que vous ressentez tout en gardant à l'esprit que vous pouvez ressentir toute une variété [d'émotions](#) en même temps. Nommer votre peur, votre tristesse ou votre [anxiété](#) vous aide à mieux comprendre votre désarroi et à réduire instantanément l'intensité de vos émotions.

### 6. Trouvez de saines habitudes pour mieux surmonter les défis

Il peut être tentant de noyer votre chagrin avec un verre de vin de plus. Hélas, fuir temporairement vos émotions ne fait qu'ajouter au stress de votre vie. Recherchez de saines habitudes pour mieux composer avec l'adversité. Tenir un journal, faire de l'exercice, parler avec des amis et [méditer](#) ne sont que quelques-uns des nombreux exercices positifs qui peuvent vous aider à passer au travers de vos émotions — plutôt que de les éviter.

### 7. Allez-y une étape à la fois

Vous ne savez pas comment vous y prendre ? Trouvez une première étape que vous pouvez aisément entreprendre. Cela peut être de dresser une liste de choses à faire, faire un appel téléphonique ou vous astreindre à remplir ce formulaire que vous procrastinez depuis un bon bout de temps. Décomposez vos problèmes, une étape à la fois, et forcez-vous à passer à l'action. Peu importe l'importance apparente de ce premier pas, pourvu que vous soyez sur la bonne voie, votre comportement productif contribuera à vous construire une musculature mentale.

*« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles sont difficiles. »*

---

Voir aussi l'article suivant dans [Goodbye Bégaiement](#).

Source: <http://motto.time.com/4279644/boost-mental-strength/?xid=newsletter-brief> Traduction de *7 Ways to Boost Your Mental Strength When You Need it the Most* par Amy Morin. Paru dans MOTTO, des éditions Time, le 4 avril 2016.

Traduction de Richard Parent, avril/mai 2016.