

*Marie-France*  
**MULLER**

**OSER**

*Les secrets*

**PARLER**

*d'une communication*

**EN PUBLIC**

*réussie*

JouVence

|   |    |
|---|----|
| Introduction . . . . .                            | 9  |
| <b>1. Apprenez à vaincre</b>                      |    |
| votre appréhension . . . . .                      | 13 |
| <i>Maîtrisez votre imagination . . .</i>          | 15 |
| <i>Cultivez la confiance en vous. . .</i>         | 23 |
| <i>Contrôlez votre émotivité :</i>                |    |
| <i>soyez moins impulsif. . . . .</i>              | 25 |
| <i>Entraînez-vous à conserver</i>                 |    |
| <i>votre sang-froid . . . . .</i>                 | 30 |
| <i>Développez votre présence d'esprit</i>         | 32 |
| <i>Que faire en cas de trac? . . . . .</i>        | 36 |
| <b>2. L'art de s'exprimer en public . . . . .</b> | 43 |
| <i>Créez une image mentale vivante</i>            |    |
| <i>de la situation. . . . .</i>                   | 45 |
| <i>Accroissez vos connaissances . . . . .</i>     | 49 |
| <i>Apprenez à bien utiliser votre voix. . .</i>   | 54 |
| <i>Utilisez le langage du corps . . . . .</i>     | 63 |
| <i>Parler en société . . . . .</i>                | 70 |

|   |     |
|---|-----|
| 3. La conférence . . . . .  | 78  |
| <i>Vous devez présenter un exposé</i><br><i>ou faire une conférence . . . . .</i> | 86  |
| 4. L'animation de groupe. . . . .   | 99  |
| <i>La conduite d'une réunion. . . . .</i>   | 101 |
| Conclusion . . . . .  | 107 |
| Annexe . . . . .  | 109 |

Peut-être êtes-vous plus ou moins convaincu que l'art de s'exprimer et d'être à l'aise devant les autres est réservé à une élite – dont vous ne faites évidemment pas partie ! Du moins est-ce votre opinion. « Et puis, direz-vous, ça ne me concerne pas. Je ne suis ni conférencier ni animateur de formation. »

Et pourtant...

Samedi, vous êtes invité au mariage de votre meilleur ami. Comme il vous a aussi demandé d'être son témoin, vous savez qu'au dessert, tous attendrons de vous que vous portiez un toast. Cela voudra dire : vous lever alors que les autres resteront assis, le regard fixé sur vous, et prononcer quelques phrases au nom de tous. À cette seule évocation, vous vous sentez défaillir et voici des jours que vous cherchez en vain une échappatoire. Vous avez même envisagé l'ultime recours : la grippe

salvatrice et tant pis pour vos amis! Un peu dommage, non?

Pour le reste – famille, amis, travail – vous avez un jour décidé que «de toute façon, j'ai toujours été un brin timide et je n'y peux rien». Côté professionnel, ce n'est guère mieux:

Vous cherchez du travail et voici que vous avez enfin décroché votre entretien d'embauche. Très bien, mais il y a justement le problème de... l'entretien! Et ça, ce n'est pas votre point fort. De fait, vous risquez tout bonnement de perdre toute chance en raison de votre appréhension de l'expression orale. Vous pensez: «Il faut vraiment que je fasse quelque chose pour changer ça!»

Finalement, vous avez trouvé un emploi, mais celui-ci vous met en contact avec le public: vente, accueil, réception, guichet – pour vous, c'est l'angoisse...

Votre patron vous offre une promotion et vous grimpez à l'échelon supérieur. En contrepartie, il vous est demandé de former les nouveaux et d'animer occasionnellement des réunions. Là, c'est trop et vous êtes au bord de la démission.

Vous assistez à une conférence intéressante. La parole est donnée aux participants. Vous auriez des remarques à faire, des questions qui vous préoccupent à poser ; vous aimeriez bien exposer votre opinion, quelque peu divergente de celle exprimée par le conférencier. Mais vous restez vissé à votre siège, bloqué, incapable de vous décider... et vous repartez frustré et furieux contre vous-même.

Les occasions de s'exprimer devant d'autres personnes sont multiples et relèvent de tous les domaines de l'existence. Ceux qui n'osent le faire perdent nombre d'opportunités avantageuses, demeurent toujours en retrait et dans l'ombre des autres.

Or, cela s'apprend, comme tout !  
D'accord, certaines personnes ont le don naturel de l'expression orale et se sentent parfaitement à leur aise en des circonstances qui vous sont une torture. Mais tout le monde peut cultiver ce talent, au moins dans une certaine mesure. Vous élargirez ainsi votre cercle d'amis et de relations, vous vous montrerez beaucoup plus convaincant professionnellement et pourrez profiter des opportunités au lieu de laisser votre mutisme vous les gâcher ! Vous pourrez même devenir un conférencier occasionnel tout à fait convenable !

Pour cela, il faut reprendre confiance en vous, travailler votre expression orale et connaître les règles élémentaires régissant une bonne communication. Cela vous servira autant dans votre travail que dans votre famille ou vos loisirs. C'est, de plus, un excellent moyen de vous revaloriser à vos propres yeux et aux yeux des autres.

Croyez-moi : l'effort vaut réellement la peine.



# Chapitre 1

Apprenez à  
vaincre votre  
appréhension

### *Un art qui s'apprend et se cultive*

Savez-vous que nombre d'orateurs célèbres étaient, à l'origine, affligés d'une timidité qui leur gâchait tant la vie qu'ils décidèrent de tout faire pour s'en débarrasser ? C'était le cas de Winston Churchill, de Kennedy et de tant d'autres. Vous seriez surpris de découvrir lesquels, parmi nos hommes politiques, n'ont pas toujours su s'exprimer avec l'assurance que vous leur connaissez aujourd'hui.

Le talent oratoire, l'art de communiquer aisément avec les autres sont des facultés qui s'acquièrent et se cultivent. Vous me rétorquerez que certains sont des orateurs-nés : peut-être, mais ils sont rares et s'ils omettent de cultiver leur talent, ils risquent fort de le perdre en cours de route.

De toute manière, comme tout le monde, vous risquez de vous trouver, un jour ou l'autre, dans l'obligation de faire un exposé, de donner une conférence, d'animer un groupe ou d'avoir simplement à prendre la parole au sein d'un débat ou lors d'un repas d'affaires.

Aussi est-il vraiment nécessaire d'apprendre à exprimer le plus clairement possible vos idées. Vous cesserez ainsi de trembler à l'évocation d'une conversation générale à laquelle vous devriez participer, par exemple lors d'un repas entre amis.

## **Maîtrisez votre imagination**

La première règle est de vaincre toute appréhension inutile et de maîtriser votre imagination avant qu'elle ne crée trop de dégâts. C'est en effet à ce niveau que tout se joue : ce que vous imaginez a de très grandes chances de se manifester, de par les simples lois de l'imagination créatrice.

Vous êtes ce que vous pensez et vous attirez à vous les circonstances même de vos craintes. L'imagination est un puissant levier. Comme tous les instruments, c'est vous qui décidez de son usage ; un couteau sert aussi bien à couper du pain qu'à assassiner quelqu'un : en soi, il n'est ni bon ni mauvais,

ce n'est qu'un couteau ! Il en est exactement de même de votre imagination, laquelle peut causer votre perte ou vous mener à la réussite. Ceci vous donne une idée de l'importance qu'il y a à la cultiver positivement<sup>1</sup>.

### *Attention à l'autosuggestion négative*

Le timide ne vit pas sa vie : il l'imagine en supposant toujours ce que l'on pensera de lui, comment il pourra se défendre des critiques qu'on ne peut manquer de lui faire, quelles seront les conséquences (désastreuses bien entendu !) de la moindre de ses entreprises. Les images mentales, sans cesse ressassées, de ses échecs, de ses craintes, finissent par l'auto-suggestionner profondément et ceci d'autant plus que ses facultés imaginatives sont plus développées.

Notre timide, ainsi affligé, va projeter à l'avance sur son écran mental le film de la situation qu'il appréhende, mais à sa manière, qui lui est toujours défavorable. Craint-il

---

1. Voir *Osez vous affirmer*, de la même autrice, Éditions Jouvence (épuisé).

l'entrevue qu'il doit avoir le lendemain avec certaines personnes ? Il va s'imaginer en train de rougir, contracté, bégayant lamentablement ou, ce qui est pire, incapable d'entrouvrir la bouche sous le regard ironique et réjoui des protagonistes de la scène, lesquels, bien entendu, lui répondent sans aménité et le scrutent des pieds à la tête afin de prendre note de ses moindres défauts.

Tel le corbeau de la fable, « honteux et confus », il se promet alors d'éviter tout autre échec cuisant de cet ordre. C'est ainsi que commence la série des actes manqués, retards « involontaires » destinés à fuir la situation redoutée. S'il est malgré tout contraint de l'affronter, le phénomène d'autosuggestion va jouer à fond : il n'imaginera pas le moins du monde l'attitude réelle de son interlocuteur qui, tout en discutant, laisse peut-être une bonne partie de ses pensées voguer sur la mer bleue de ses prochaines vacances ou vers le fauteuil qu'il va retrouver avec plaisir en rentrant chez lui !