

« Animer une grande conférence me terrifie »

LA
CHRONIQUE
d'Eléna Fourès



Prendre la parole devant plusieurs centaines de personnes... Rien qu'à l'imaginer, le stress monte. Pis, pour beaucoup, l'effet est proche de celui d'un tremblement de terre d'une magnitude 8. La raison ? Braver l'interdiction culturelle de se mettre en avant, inculquée dans l'enfance, est difficile. Et courir le risque de perdre la face ou d'être ridicule est insupportable dans un pays tel que la France, où contrairement au dicton, beaucoup semblent croire que le ridicule tue.

Pourtant ceux qui, aujourd'hui, s'en sortent brillamment étaient hier hantés, eux aussi, par la terrifiante vision qu'ils avaient d'eux-mêmes face à un public. Et puis, un beau jour, ils ont franchi le pas. Et se sont mis au média-coaching, à l'instar des politiques, des dirigeants d'entreprise ou encore des professions libérales. Certains d'entre eux se sont tellement affranchis de leurs anciennes terreurs qu'ils se sont même pris au jeu de la parole et de l'exposition publiques. Faire sauter le verrou mental qui les paralysait leur a donné l'occasion de briller ! Et qu'y a-t-il de plus important dans la culture nationale que pouvoir briller devant les autres ?

Voici quelques conseils. Sachez que, sur scène, vous êtes à la fois le piano et le pianiste. Le piano, c'est votre corps qui ne doit pas vous trahir (voix, posture,

gestes et autres signaux traduisant votre « body language »). « *Accorder le piano* » s'avère primordial ; le meilleur pianiste du monde ne saurait jouer d'un instrument désaccordé. Ensuite, un entraînement quasi sportif s'impose : exercices de verticalité et de maîtrise des gestes inconscients de peur, jeux de respiration et de voix. Puis vient le travail du « pianiste » qui doit interpréter un morceau pour obtenir l'adhésion du public.

La fonction donne la légitimité

Au théâtre, pour bien jouer « *L'Avare* », rien n'oblige à l'être dans sa vie personnelle. Il en va de même dans votre vie professionnelle. Sur le Triangle Identitaire™ (Personne, Expert, Fonction) de chacun, il convient de clairement distinguer la « personne » qui a peur de la « fonction », autrement dit le leader qui est attendu sur scène. La « personne » a beau être terrifiée, la « fonction » refusera de faillir et fera face. D'où l'importance de correctement arbitrer votre Triangle Identitaire™ pour monter sur scène en leader en vous appuyant sur la légitimité apportée par votre fonction pour le sujet que vous avez à traiter.

Ne confondez pas le trac avec le sentiment d'« être terrifié ». Le trac pour les acteurs de théâtre est l'expression même de leur conscience professionnelle. Il aide à être meilleur sur scène, tandis que le sentiment d'« être terrifié » vous paralyse. Vive le bon trac et la gouvernance de soi !

Eléna Fourès est la fondatrice du cabinet Idem Per Idem. Elle est expert en leadership et multiculturalité.
elena.foures@idem-per-idem.com