

Comment j'ai vaincu ma phobie de la prise de parole en public

Camille Buss a réussi à surmonter sa phobie de la peur de la prise de parole en public. Elle livre quelques conseils pour aider à se sentir plus à l'aise lorsque l'on est sur le devant de la scène.

Temps de lecture : minute

23 juillet 2020

Article initialement publié en juillet 2019

Dans le monde de l'entrepreneuriat dans lequel j'évolue, la prise de parole en public - ou l'art du " pitch " - n'a jamais été autant sous les projecteurs. Concours de pitch devant de clients potentiels ou encore devant des investisseurs, cet exercice met à mal un grand nombre d'entrepreneurs mais pas uniquement, puisque parler en public serait la première peur au monde (devant la mort !) Après avoir expérimenté un long parcours d'angoisses liées à la prise de parole en public (pratique quand on commence sa carrière en tant que " responsable communication "), j'ai décidé de prendre les choses en main.

Ma méthode s'est construite au fil de l'eau et je pense que l'ordre chronologique y est pour beaucoup. Voici les grandes étapes par lesquelles je suis passée pour vaincre cette phobie en l'espace d'un an.

Identifier le blocage et (ré)apprendre à respirer

Pour traiter ces deux éléments simultanément, rien de mieux que la sophrologie. Je vous recommande une thérapie individuelle de trois mois

minimum, en séances hebdomadaires, pour commencer par un réel travail de fond. L'avantage de la sophrologie, du moins dans mon cas, fut la complémentarité entre une première partie dédiée à l'écoute du patient et une seconde partie dédiée à la relaxation. Dès la première séance, on m'a fait observer un point essentiel : j'avais une respiration " inversée ", c'est-à-dire que mon ventre se gonflait à l'expiration et se retraits à l'inspiration, au lieu de l'inverse. Pas besoin d'être scientifique pour comprendre que si la respiration est bloquée, celle-ci ne vient pas en aide lors d'une montée de stress. Pire, cette " non-respiration " bloque toute la partie au-dessus de l'abdomen, et pour peu que l'on soit sujet au rougissement, ce dernier ne fera qu'empirer.

Consolider les acquis par des séances de sophrologie en groupe

Après une douzaine de séances, je disposais de suffisamment d'outils pour progresser et attaquer le problème de la prise de parole en public. Mais attention, il s'agit d'un travail sur la durée. J'ai souhaité consolider ces apprentissages en continuant par des séances de sophrologie en groupe, moins onéreuses.

Étudier les fondamentaux de la prise de parole en public

En complément de ce suivi personnalisé et très pratique, j'ai souhaité compléter avec un livre théorique sur les bases de la prise de parole en public. J'ai lu *Parler en public, à l'ère de la communication numérique, c'est facile !* d'Alice Gastine et Claude Quenault, mais d'autres livres traitent également du sujet. Ce livre-ci est simple et permet de mettre l'accent sur les erreurs à ne pas commettre. Il donne des conseils sur la façon de réussir une introduction, ou la manière de rebondir lors d'un " blanc " par exemple. Comme toute boîte à outils, l'idée n'est pas

d'appliquer l'ensemble des éléments à la lettre mais bien de piocher (et appliquer) les conseils qui vous seront le plus utiles.

Participer à une formation dédiée (si vous en avez la possibilité)

Grâce à mon entreprise, j'ai pu assister pendant 2 jours à une formation sur " la prise de parole en public, avec les méthodes du théâtre " animée par une comédienne. En plus d'être une vraie bulle d'air, ce type de formation permet de s'entraîner en situation réelle dans une totale bienveillance.

J'ai notamment retenu que j'avais beaucoup progressé et que la prise de parole en public est une question de personnalité. Vous êtes sensible ? Transmettez cette sensibilité, votre humanisme ! Vous êtes colérique, jouez avec votre voix et vos gestes.

Inspirez-vous !

Par curiosité, j'ai également assisté à des conférences animées par de grands orateurs ou professionnels du pitch, c'est intéressant de reconnaître à cette occasion les techniques apprises. Vous pouvez également visualiser des conférences de type TedX sur des sujets qui vous plaisent.

L'idée est de s'imprégner de prises de parole inspirantes et de changer de regard sur cet exercice : il ne s'agit plus d'une corvée mais bien d'un jeu.

Enfin, le plus important à mes yeux pour mettre en application les cinq points mentionnés ci-dessus est et restera toujours l'entraînement. Un entraînement quotidien et idéalement dans un cadre professionnel.

Ce qu'il faut garder en tête est d'y aller crescendo : commencez par

exposer une idée en réunion d'équipe, proposez à votre manager de présenter un projet plutôt à l'oral que par mail, proposez d'introduire un événement... jusqu'à l'animation d'une table ronde ou un pitch devant une assemblée !

En résumé, les trois meilleurs conseils que je puisse donner sont :

- La peur de la prise de parole en public est principalement une peur de jugement. Or, si des personnes vous jugent parce que vous rougissez, perdez vos mots ou ratez une présentation, ces personnes ne méritent même pas votre attention !
- L'art de la prise de parole en public, implique de renoncer à la perfection. N'attendez pas que tout soit parfait pour vous lancer, n'ayez pas peur de faire une erreur, la vie continuera après, je vous assure.
- Peu importe le type de prise de parole, préparez-vous. Il est obligatoire de se préparer physiquement et mentalement. " Physiquement " sous-entend : soignez votre attitude, mais aussi rendez-vous dans la salle avant votre prise de parole et testez le matériel pour éviter les mauvaises surprises. Enfin, pour la préparation " mentale ", rien ne vaut un court exercice de " visualisation positive " pour se relaxer et se mettre en bonnes conditions. Fermez les yeux et imaginez votre prise de parole se dérouler le mieux possible, tout en sentant et ressentant les émotions liées à ce succès. C'est ainsi que l'on vous fera ce compliment que vous n'auriez imaginé entendre " on dirait que tu es née sur scène ".

Alors, que vous soyez entrepreneur·e, salarié·e, étudiant·e ou retraité·e, découvrez l'orateur qui dort en vous !

Camille Buss est responsable du programme startup de TF1 après avoir été startup manager au Village by CA.

Article écrit par Camille Buss