

Toute situation de prise de parole nous expose. C'est pourquoi bien souvent elles génèrent des émotions, parfois contradictoires : peur d'être mal jugé, et désir de s'exprimer ; volonté de s'affirmer et crainte de n'être pas reconnu ; enthousiasme et timidité...

Ce chapitre s'adresse plutôt à ceux d'entre vous qui redoutent une situation de prise de parole ; à ceux qui se trouvent timides et manquent de confiance en eux. Les autres trouveront bien sûr avantage à pratiquer les exercices proposés

Ce sont bien souvent les réactions des premières figures d'autorité de notre enfance qui nous reviennent malgré nous en mémoire à travers ces émotions.

Vous passez un examen, un concours ? Un professeur, un jury, sont là pour évaluer ; par définition, ils en savent plus que le candidat. Ils représentent donc une autorité qui a pouvoir de déclarer si ce que vous dites est juste ou non, si vous êtes « au niveau » ou pas.

Vous vous rendez à un entretien d'embauche ? Votre interlocuteur sera pour vous la première image de l'entreprise et il aura lui aussi le pouvoir de vous retenir ou pas. Cela peut entraîner, chez de nombreux candidats le désir de plaire et un certain manque de curiosité et de réactivité : est-ce que ce poste va leur convenir, à eux ?

Les émotions sont puissantes. Ce n'est pas au dernier moment qu'il faut songer à se préparer à une situation que l'on craint, si tel est le cas ; en même temps, il convient de ne pas ressasser longtemps à l'avance son anxiété. Voici donc quelques clés pour mieux vous connaître et vous préparer.

Éric Berne, dans son célèbre ouvrage *Que dites-vous après avoir dit Bonjour ?*<sup>1</sup>, montre que tous nos comportements face à l'autorité se développent à partir de quatre attitudes de base, reflets de nos premières réactions, qu'il appelle les **positions de vie**. Et vous comment vous positionnez-vous ?

---

1. Éditions Tchou, Paris 1988.

## I. Mon attitude face à l'autorité

---

Répondez tout d'abord au questionnaire qui suit, en pensant à une situation réelle où vous avez eu à prendre la parole. Adaptez les situations évoquées, forcément générales, à celles que vous avez vécues, et cochez la réponse la plus proche de votre réaction effective ou probable.

**Au moment où vous rentrez dans la salle (où vous prenez la parole), le public est agité ou en train de rire.**

- a) « Qu'est ce qui ne va pas dans ma tenue ? »
- b) Vous saluez et attendez tranquillement qu'ils soient disponibles
- c) « C'est bien ma chance, c'est toujours moi qui tombe sur des c... »
- d) « Ils n'ont pas l'air très concentrés ça ne va être facile. »

**Le public vous écoute, impassible.**

- a) Vous êtes déstabilisé, vous avez l'impression de vous enfermer.
- b) Ce silence est normal en l'occasion. Vous exposez ce que vous avez à dire.
- c) C'est perdu d'avance, ces gens sont nuls.
- d) Vous développez votre exposé en insistant ; vous dépassez le temps.

**Tout à coup, vous avez un trou de mémoire.**

- a) Vous en étiez sûr : jamais vous n'auriez dû vous lancer dans cette aventure ! Ce n'est pas fait pour vous.
- b) Vous reprenez vos notes, répétez la dernière phrase et retrouvez le fil du discours.
- c) Et voilà, avec leurs têtes d'enterrement, ils m'ont complètement déstabilisé !
- d) Vous improvisez brillamment : ils n'y verront que du feu !

**Vous ne comprenez pas une question qui vous est posée.**

- a) Vous vous taisez, interdit : vous n'aviez pas prévu ça.
- b) Vous reformulez et demandez si c'est bien le sens de la question.
- c) Ils expriment mal, vous ne comprenez rien : c'est l'impasse.
- d) Ils ne pourraient pas s'exprimer clairement ? Quels incapables !

**La personne ne comprend pas votre réponse.**

- a) Vous êtes désespéré : jamais vous ne parviendrez à vous faire comprendre.
- b) Vous faites préciser le point obscur et reformulez votre réponse.
- c) C'est l'impasse. Vous ne savez pas communiquer ; ils ne savent pas communiquer.
- d) Vraiment ! Quelle bande d'incapables !

**L'un de vos interlocuteurs vous reproche de ne pas avoir traité un point qui lui paraît important.**

- a) Cette remarque vous abat. Vous avez l'impression d'avoir tout raté. Vous tentez une justification.
- b) Vous expliquez les raisons de votre choix et complétez votre position sur le point évoqué.
- c) Cette personne ne fait aucun effort pour vous comprendre ; et de toute façon, vous ne savez pas vous expliquer. Jamais vous n'auriez dû prendre la parole.
- d) Ah vraiment ? Il n'avait qu'à faire le travail lui-même ! Ces gens qui ne font rien, ils croient pouvoir imposer leur point de vue rien qu'en critiquant ! Mais je sais que j'ai raison.

**Ca y est, vous êtes sorti de la salle.**

- a) Quelle catastrophe : j'ai été lamentable malgré la bienveillance du public.
- b) Vous analysez les points forts et faibles de votre prestation. Vous passez à autre chose.
- c) Vous êtes tombé sur le pire des publics, le pire des jours, et vous avez été nul.
- d) Je les ai convaincus. Tout a été vraiment facile. Les gens sont si naïfs.

**Comptez le nombre de réponses par lettre. Dégagez la lettre dominante.**

► **Une majorité de a, comme abattement ?**

Vous avez tendance à penser que les autres vous sont supérieurs, que vous n'êtes pas à la hauteur. Relisez attentivement les phrases a : observez comment vous anticipez l'échec (qui ne vous arrivera pas forcément, d'ailleurs. Mais autant mettre toutes les chances de votre côté.), en vous

imaginant comme inférieur *a priori*. Or cette position est seulement révélée par la situation, comme toutes les autres.

En face de vos interlocuteurs, vous avez tendance à perdre votre sens critique; ce qui vous paraissait clair devient confus, dès lors qu'une personne le met en doute publiquement. Vous n'osez pas poser de question, entamer un dialogue. Vous vous sentez contraint de répondre face à une autorité toute puissante, supposée savoir mieux que vous.

➔ Comment réagir ?

Commencez par relativiser. Plus de « toujours », « nul », « jamais »... Toute situation est unique. Ces termes généraux et absolus expriment la façon dont vous avez figé les représentations de l'autorité. Ces figures rigides, grandiloquentes se retrouvent dans votre vocabulaire familial, et donc dans les images que vous entretenez au quotidien des personnes qui vous entourent et de vous-même. Observez-les et prenez vos distances avec elles. Elles ne sont plus d'actualité.

Réfléchissez que ces exagérations appartiennent en général au langage des adolescents : « extra », « nul », « génial »... Introduisez la nuance dans votre univers mental et dans votre vocabulaire. Observez-vous au quotidien vous dévaluer par de telles remarques, et corrigez instantanément votre jugement en usant de termes mesurés. « D'une part... D'autre part... » pourrait constituer une bonne approche pour réduire votre jugement, notamment en ce qui vous concerne, vous, et les personnes qui vous entourent. Efforcez-vous de faire la part des choses : avantages/inconvénients... en parts égales !

➔ Et si c'était vous ?

Les personnes qui composent le public sont réelles; elles font de leur mieux pour vous comprendre, mais chacune a aussi ses propres difficultés d'écoute. Visualisez-vous dans la peau d'un de vos interlocuteurs. Essayez, de la façon la plus réaliste possible, de vivre une journée de sa vie. Ressentez, observez. Voyez que cet exercice fait redescendre le public de son piédestal imaginaire.

**Visualisez le succès** (voir exercice de visualisation).

### ► Une majorité de b, comme bravo !

Vous tenez la position la plus juste, celle d'un adulte face à d'autres adultes. C'est tout simple. Dans la relation, vous cherchez le respect mutuel. Vous avez confiance en vous-même et en l'autre dans la communication. On pourrait dire que cette attitude part du principe que vous ne recherchez pas la perfection à tout prix, mais seulement à faire de votre mieux compte tenu de vos qualités, compétences, et connaissances du moment. De même, vous considérez votre public comme un groupe de personnes qui ne sont ni parfaites, ni toutes-puissantes. On peut dire que vous les voyez telles qu'elles sont. Chacun peut faire de son mieux. On peut essayer de communiquer.

**Surtout, vous vous accordez le droit à l'erreur et la capacité à corriger vos erreurs.** Cela vous permet de rester calme et naturel.

### ► Une majorité de c, comme catastrophe ?

Vous êtes persuadé que vous ne valez rien, et que les personnes qui entrent en relation avec vous, puisqu'elles ne s'en rendent pas compte, ne valent rien non plus. C'est toujours à vous qu'il arrive les pires choses. Car vous croyez, au fond de vous, que vous ne méritez pas mieux.

Votre vision d'autrui est donc aussi très pessimiste, et quelqu'un « de bien » est forcément quelqu'un d'inaccessible, ou qui ne s'intéressera pas longtemps à vous.

Puis-je me permettre de souligner ici l'orgueil que recèle une telle position ? Vous vous attribuez un absolu de nullité, comme une super-qualité inversée, entièrement négative au lieu d'être entièrement positive. Bref, vous ne vous prenez pas pour Dieu, mais pour le Diable, qui toujours dit non, c'est bien connu. Vous dites non ? Encore !

Vous rendez-vous compte que vous déniez à autrui le moindre jugement personnel, puisque vous avez déjà préjugé qu'il se trompe en ayant de vous une image différente de la vôtre. Votre attitude conduit à un enfermement rancunier, sans aucune communication avec l'extérieur, forcément différent. Vous êtes persuadé d'avoir raison, tout seul dans votre coin. C'est ainsi que les images d'autorité de l'enfance se trouvent figées à l'extrême sur un piédestal qui les transforme en dieux devant lesquels vous n'osez lever les yeux, fixé que vous êtes dans une attitude de victime.

Comment vous persuader d'avoir assez de confiance pour accepter de changer votre vision d'autrui ? Soyez comme un journaliste : partez

enquêter sur ce que d'autres pensent des personnes qui vous font peur ou que vous jugez mal. Acceptez que ce soit aussi la réalité. Que la vie ne soit pas en noir et blanc.

**Prenez le risque de changer...** après tout, qu'avez-vous à perdre ?

Laissez la nouveauté vous surprendre. Elle seule parviendra petit à petit à élargir votre univers intérieur jusqu'à vous permettre assez de souplesse pour tourner la tête d'un autre côté... Et rencontrer l'autre face du monde, riche, colorée, surprenante, pleine d'ironie. N'oubliez pas votre public à l'image d'un environnement que vous connaissez peut-être : le monde est vaste.

Surtout, laissez l'humour vous gagner. Il faut beaucoup de sérieux et d'application pour maintenir une image aussi négative de soi et d'autrui. Laissez-vous surprendre par le cocasse de certaines situations ; multipliez les points de vue sur les choses et les êtres : la grâce, la légèreté de bien des relations vous saisira alors peut-être.

### ► **Une majorité de d... comme dédain**

Votre position n'est confortable qu'en apparence, car elle engendre chez ceux que vous rencontrez l'envie de vous contredire et de vous résister. Implicitement, en effet, vous leur faites sentir qu'ils ne vous valent pas, que vous leur êtes supérieur, quelle que soit la position hiérarchique, sociale... Vous pouvez croire aussi que vous êtes capable de les influencer, voire de les manipuler.

Vous n'appréciez pas que d'autres se croient capables de vous manipuler ? Votre public non plus. Même si vous êtes très intelligent.

Pour vous, le stress constitue un aliment, une décharge d'adrénaline qui fouette votre désir de gagner. Il est probable que, dans votre vision du monde, dans ce que l'on vous a appris, ou ce que vous avez appris tout seul à la faveur des expériences de l'enfance, il y a deux sortes d'hommes : les gagnants et les perdants. Et vous ne voulez à aucun prix faire partie du second camp. Être premier ou rien. Vous faire respecter. Leur montrer que vous êtes. Vous dépasser. Surtout, ne pas montrer vos faiblesses. Parmi tous ces mots d'ordre, l'un d'entre eux vous conviendra bien. Votre position est d'autant plus fragile que vous croyez être « bien ». Alors pourquoi changer, puisque ce sont les autres qui sont nuls ?

Et de fait, vous vivez sous stress, sous la menace permanente de chuter, d'être démasqué, démenti. Au fond de vous, si vous vous arrêtez un moment de vous auto-hypnotiser, vous avez peur, vous vous sentez

vulnérable. Les figures d'autorité ne sont pas à l'extérieur, elles résident en vous comme autant de tyrans exigeants, farouches, qui vous tirent et vous poussent dans une direction ou l'autre. Vous vivez sous le mot d'ordre d'entretenir par tous les moyens une illusion.

**Un peu de tendresse** envers vous-même : croyez-vous que vous aurez moins de succès si vous relâchez la tension ? Si vous vous accordez vous aussi le droit à l'erreur, au dérapage, à l'ironie ? c'est vous-même, ou plutôt l'image idéale de vous-même, que vous devez relativiser. Vous êtes un être humain parmi d'autres, ni meilleur, ni pire : tel doit être votre première pensée au réveil.

Faites les exercices de respiration, en insistant particulièrement sur l'expir : ils vous aideront à prendre du recul et vous remettront en contact avec vous-même... et non plus avec une image idéalisée de vous.

Prenez conscience des messages que vous vous envoyez à vous-même, toute cette auto-suggestion qui vous encourage à maintenir une image personnelle surévaluée. Corrigez-les dès que vous en prenez conscience. Faites bravement ce sacrifice de votre image illusoire !

Enfin, entraînez-vous humblement à écouter et observer : vous-même, tous et chacun. Chaque personne que vous rencontrez mérite toute votre attention. Faites le bilan à la fin de la journée de ce que vous ont appris ceux que vous avez observés.

Mettez toutes les chances de votre côté.

## 2. Identifier ses saboteurs personnels

---

Acceptez dans un premier temps d'écouter et de nommer les émotions qui naissent à l'idée de cette prochaine occasion de prendre la parole.

Tout d'abord, en effet, il y a l'émotion : un état de bien-être ou de mal-être, qui se traduit aussi dans le corps. Votre ventre ou votre gorge se serre ; vous respirez plus vite ; vos épaules sont tendues... Identifiez vos propres signes de malaise. Donnez-leur un nom : anxiété, appréhension ou bien impatience, désir de convaincre, plaisir anticipé. Cela peut être positif ou négatif pour vous, et il peut y avoir un mélange des deux. Cette étape est importante : souvent, nous ne prêtons pas attention à ce que nous ressentons, par crainte que cela nous envahisse. Au contraire, reconnaître l'émotion conduit à se donner les moyens d'agir sur elle, et avec elle.

Soyez ensuite attentif aux images associées à ce ressenti. Nos émotions nous informent sans fards sur notre véritable état d'esprit : sur ce que nous sommes et ce que nous croyons vraiment.

### ► Exercice

Prenez un peu de temps le soir, par exemple, et écoutez-vous ! Vous pouvez aussi vous aider en ayant à portée de main de quoi écrire. Installez-vous confortablement. Détendez-vous, et portez votre attention sur ce qui vous attend. Visualisez la situation.

Quel effet cela a-t-il sur votre corps ? Votre respiration ?

Comment nommeriez-vous cet état ? cette émotion ?

Quelles sont les images, les pensées qui se présentent ? Soyez très à l'écoute, certaines peuvent être très fugaces. Ou bien, vous êtes tellement habitué à elles que vous n'y prêtez plus attention.

Elles peuvent s'exprimer sous forme de jugement, parfois à peine formulé : « Ca n'en vaut pas la peine. ».

Ou bien sous forme d'image : « Vous avez huit ans et vous êtes convoqué au tableau. » ; « Vous voyez votre interlocuteur vous regarder en fronçant les sourcils ». Ou bien encore sous forme de phrases toutes faites, que vous avez déjà entendues bien des fois : « Tu es trop petit. » ; « Pour qui te prends-tu ? ».

Notez tout, le plus vite possible, sans vous censurer.

Tout cela vous donnera un aperçu de vos **saboteurs personnels**. Votre façon à vous de ne pas vous accorder confiance. Ces petites voix qui expriment en nous les messages négatifs enregistrés au cours de notre vie. Ils proviennent de l'extérieur, nos parents, nos éducateurs, notre milieu d'origine, mais à force de les avoir entendues, nous croyons qu'elles font partie de nous. Si nous continuons à leur accorder crédit, elles rongent sans vergogne notre confiance en nous, et même notre enthousiasme et notre vitalité.

**Vous pouvez aussi le représenter sous forme de schéma, comme dans l'exemple page suivante.**