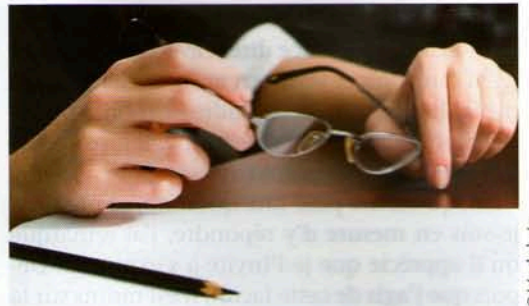


► « Quand il s'agit d'une réunion avec les directeurs, je suis très à l'aise car mon intervention repose sur des sujets que je maîtrise à 100%. Je distribue les documents supports au bon moment, sans trembler, je ne bafouille pas, le courant passe. En fait, je me sens à ma place ». En revanche, poursuit-elle, « quand je dois m'exprimer devant des salariés, mon stress est provoqué par le fait que je n'ai pas toujours été assistante. Les gens qui sont en face de moi sont d'anciens collègues avec qui j'ai travaillé en direct. Quand j'ai accepté le poste que j'occupe aujourd'hui, je n'ai pas pensé un instant qu'il me serait difficile de gérer le regard des autres. J'ai l'impression qu'on me juge et que je suis



© istockphoto

« J'ai l'impression qu'on me juge et que je suis face à un jury d'examen. »

CONSEILS D'EXPERT

Christophe Réville

Consultant en entreprises, formateur et conseiller en communication sur le site www.psycho-travail.com.



© Hervé Pilastré

« L'erreur est de se lancer sans être sûr de soi. Plus on maîtrise, plus on est confiant. La technique de la parole est comme un ART. Le A correspond à l'articulation. Cela paraît simple mais elle très importante. Il faut veiller à être bien compréhensible et éviter de manger des mots, parler trop bas, trop doucement, ce qui peut lasser l'auditoire. Les jeux de prononciation sont utiles car ils délient la langue, décontractent les muscles des joues. C'est une sorte d'échauffement comme le font les acteurs. Ces derniers se servent notamment d'un crayon mis en

travers de la bouche avant la prise de parole. Le R signifie le rythme de la diction. Il faut demeurer naturel et à l'aise. De plus, varier le rythme permet l'agrément de l'auditeur et d'améliorer la qualité de son attention. La respiration s'ajoute aussi pour aider à tenir tout au long d'une prise de parole. Prendre une profonde respiration remplit les poumons qui donnent de l'énergie et oxygène le cerveau. Enfin, le T comme tonalité de la voix. Ne pas être monocorde signifie être clair, intelligible et dynamique. L'utilisation des mains aide à la variété du discours. En outre, penser à regarder l'auditoire est primordial. Un simple balayage visuel permet de capter chacune des personnes présentes et de développer l'échange dans le cadre des interventions. A trop regarder son responsable, on focalise l'attention des autres sur lui au lieu de l'oratrice. »

ELLEN FAIVRE

face à un jury d'examen. Pour renouer des liens avec ses anciens collègues de travail, Christelle s'est inscrite à une formation interne de secouriste. « Depuis, les gens ont vu que je suis toujours 'la même qu'avant' et que ma promotion ne m'a pas donnée la 'grosse tête'. Toutefois, certaines difficultés subsistent. « Pour certains, je suis passée 'de l'autre côté', et je sens bien que mes relations avec eux sont faussées. D'où mon stress en réunion, que je cherche à dominer pour ne pas apporter de l'eau à leur moulin ».

CHASSER SON NATUREL ?

Si la technique de Marie-Laure (s'occuper discrètement pendant les apartés en réunion) fonctionne si bien, c'est parce que son attitude colle avec sa personnalité. Elle sait naturellement s'adapter à toute situation gênante.

En revanche, pour Marie-Agnès, son naturel lui a parfois joué des tours. « Dernièrement, j'ai perdu une belle occasion de me taire ! », précise-t-elle. « Dans ma direction, un manager déteste les chiffres et les suivis budgétaires. Collecter les informations auprès de lui est une vraie galère. En évoquant ce problème devant tout le monde, je me suis attirée les foudres de mon N+1 qui n'a pas apprécié mon commentaire ». Depuis, Marie-Agnès tourne sept fois sa langue dans sa bouche avant de parler. « Si une vérité n'est pas bonne à dire, je m'oblige à ne pas répondre et je fixe mon attention sur la ligne de conduite que je souhaite tenir : rester neutre et factuelle ». De plus, avoue Marie-Agnès, « j'évite autant que possible toutes les situations pièges en anticipant, en amont, les situations de blocage. Depuis, je suis naturelle, sans l'être. Mais personne ne s'en aperçoit, sauf moi ! » ■

AGNÈS TAUPIN