Chapitre 1

EN GARDE !

« Eh bien oui, j'exagère ! Mais pour le principe, et pour l'exemple aussi, je trouve qu'il est bon d'exagérer ainsi. »

Edmond Rostand, Cyrano de Bergerac

« En garde ! », c'est la position neutre de l'orateur. Il ne s'agit évidemment pas de faire un discours raide comme un piquet, mais d'avoir une position d'ancrage qui respire l'assurance, ouvre le diaphragme et vous épargne les gestes parasites.

EXAGÉREZ LA POSTURE

La timidité conseille de se faire discret, de se cacher ou de fuir. Ne l'écoutez pas ! C'est en cherchant la lumière et l'exagération, en se tenant « trop » droit, en exagérant subtilement sa diction, en forçant un peu son sourire, qu'on se rassure et qu'on paraît plus charismatique. Et dans le domaine, tout est dans le paraître !

Le discours est un exercice théâtral.

Ce que vous dites n'est pas reçu de la manière dont vous le pensez. Vos silences vous paraissent sans fin, mais le public les remarque à peine. Il n'entend pas la voix que vous entendez quand vous parlez – c'est d'ailleurs pour cela qu'on a souvent du mal à s'écouter sur enregistrement audio ou vidéo. Vous vous croyez sûr de vous et on vous trouve arrogant, vous vous croyez ridicule et on vous complimente sur votre humour. Il y a comme une barrière invisible entre l'orateur et son public : entre ce qui est dit, ce qui est perçu, ce qui est compris, ce qui est interprété, ce qui est retenu, que de risques de mal s'entendre ! Il faut donc exagérer pour dépasser la barrière de la scène, et faire entendre ce que vous voulez dire.

PARTIE1.indd 16-17 20/01/2020 10:06

EN PRATIQUE

Mettez-vous debout, dans une position d'équilibre (évitez de vous accouder à une table ou de porter tout votre poids sur un seul pied). Gainez les abdominaux, épaules en arrière, levez légèrement le menton de façon à ce que votre regard soit droit. Vous donnerez ainsi une image plus assurée de vous, et vous sentirez vous-même plus assuré. Revenez systématiquement à cette posture « de garde » pour éviter les tics nerveux : la jambe qui tremble, la mèche qu'on rajuste, la main qui refait en boucle le même mouvement, etc.

BOTTLE CHALLENGE

Lisez ce poème, avec une bouteille en équilibre debout sur votre tête, en **AR-TI-CU-LANT :**

“ Le chêne un jour dit au roseau :
«Vous avez bien sujet d'accuser la nature ;
Un roitelet pour vous est un pesant fardeau :
Le moindre vent qui d'aventure
Fait rider la face de l'eau,
Vous oblige à baisser la tête ;
Cependant que mon front, au Caucase pareil,
Non content d'arrêter les rayons du soleil,
Brave l'effort de la tempête.» ”

EXAGÉREZ LA DICTION

« La primaire socialiste sera-t-elle conforme au gode électoral ? » Claude Guéant n'est pas le seul à souffrir d'une diction hasardeuse, mais cela se corrige très facilement, avec un peu d'entraînement et d'attention… N'hésitez pas à exagérer la diction : on n'articule jamais assez ! Vous entendez la différence entre « j't'aime » et « je t'aime » ? À votre avis, lequel est le plus crédible : celui qui semble s'être perdu dans votre barbe, ou celui dont chaque syllabe résonne, nette et assumée ?
Le stress ou la lecture trop rapide nous emmêlent les pinceaux : une bonne articulation nécessite de ralentir le rythme. Cela vous aidera à parler plus lentement et posément, et donc à être plus intelligible. Vos mots, plus clairs, auront le temps de s'imprimer dans l'esprit de vos auditeurs.

VIRELANGUES

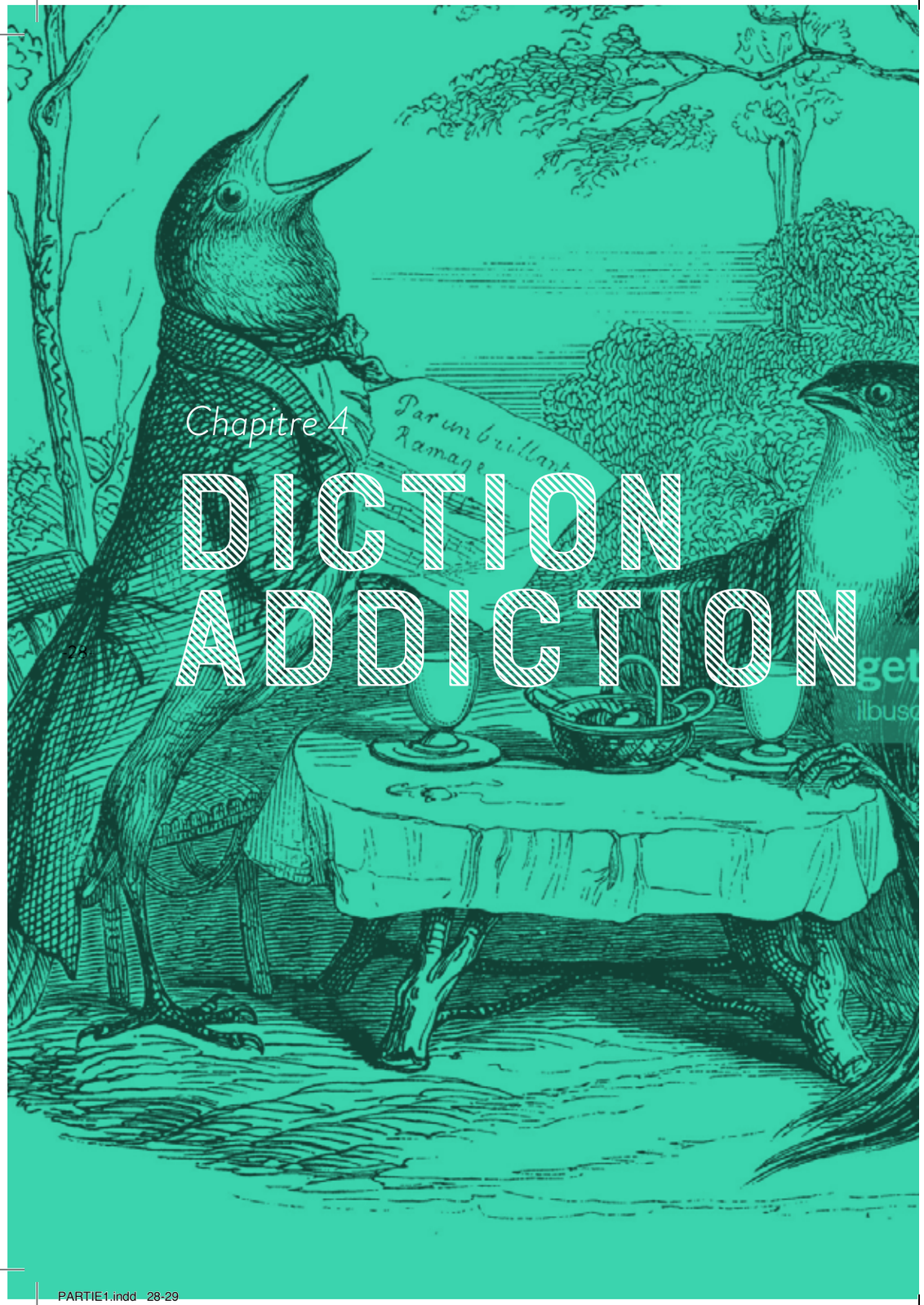
Entraînez-vous à dire les locutions suivantes le plus distinctement possible :

“ Un chasseur sachant chasser sans ses chiens de chasse est un bon chasseur. ”
“ Les chaussettes de l'archiduchesse sont-elles sèches, archisèches ? ”
“ Seize chaises sèchent. ”
“ Il reste treize fraises fraîches. ”
“ Un plat plein de pâtes plates. ”

Et pour les polyglottes (ou les très audacieux !) :

- **EN ANGLAIS :** *“ A big pink pig ”* *(« Un gros cochon rose »).*
- **EN ESPAGNOL :** *“ Camaronero descamaronámelo ”*
(« Pêcheur de crevettes, décrevettise-la-moi »).

PARTIE1.indd 18-19 20/01/2020 10:06



Chapitre 4

DICTION ADDICTION

« Il savait prononcer le mot 'succulent' de telle manière qu'en l'entendant on avait l'impression de mordre dans une pêche mûre »

G.C. Lichtenberg

Il y a longtemps eu des professeurs et des prix de diction. Savoir bien dire un poème, en respectant les règles de la poétique classique et l'émotion du texte, était un art. Il n'a pas disparu ! Votre public fera toujours la grimace à vos pataquès, et notera vos liaisons z'impropres et t'interdites. Mais c'est un art discret, qui vous demandera beaucoup d'attention et un peu de pratique.

« Prononcer », c'est dire une chose publiquement, avec autorité, comme l'on prononce un jugement. « Se prononcer », c'est choisir, prendre une décision ferme. Lorsque vous prononcez correctement, vos paroles seront plus « prononcées » : plus assurées et plus charismatiques. Vous entendez la différence entre « chépa » et « je ne sais pas » ?

PRENEZ LE TEMPS D'ARTICULER

« Cesse de marmonner », « Ne parle pas dans ta barbe »... On sait bien qu'il faut ar-ti-cu-ler, mais comment ? Pas si simple, de surveiller sa diction en permanence. Comment ne pas relâcher son attention ?

PARTIE1.indd 28-29 20/01/2020 10:06

RÉVISEZ VOTRE TEXTE.

Il faut bien sûr connaître son texte à la perfection, pour ne pas buter sur les mots, même sous l'effet du stress ; et si l'on improvise, ne pas chercher à utiliser des mots trop compliqués, sur lesquels on hésite. Soyez simple et clair : que voulez-vous dire ? Dites-le, comme si vous expliquiez à un ami le cœur de votre message.

RESPIREZ ET PRENEZ VOTRE TEMPS.

Un effet bien connu du stress : il nous fait avaler nos mots, nous emmêler, et buter sur les mots les plus simples. Respirez bien avant de faire un discours ou une présentation, et surtout ne hâtez pas les quelques secondes de l'entrée sur scène, où vous regardez votre public en silence.

VIRELANGUES AVEC STYLO

Placez un stylo entre vos molaires, au fond de la mâchoire, et ne le faites pas tomber en lisant les virelangues du premier chapitre. « Un chasseur chassant chasser… », ou encore : « Chez les Papous, il y a des Papous papas et des Papous pas papas et des Papous à poux et des Papous pas à poux. Donc chez les Papous, il y a des Papous papas à poux et des Papous papas pas à poux et des Papous pas papas à poux et des Papous pas papas pas à poux »… Prenez votre temps !

ATTENTION AUX LIAISONS !

« J'ai z-été à l'école », « Je vais t-à l'école »… certaines liaisons impropres choquent l'oreille, et gâchent votre discours. Sans rentrer dans les détails d'une complexe exception française, faites attention à bien aspirer les h, reprenez-vous si vous faites une erreur, et soulignez, si votre discours est écrit, les liaisons les plus périlleuses.

Préférez en dire moins que trop, trop vite.

On parle toujours trop vite sur scène, sous l'effet du stress, et du fait qu'on connaît un discours que le public, lui, découvre. Prenez le temps des silences et des respirations. Cela vous aidera à raccourcir vos phrases, à améliorer votre diction, à rendre votre discours plus clair, et surtout plus digeste : souvenez-vous toujours que votre public n'a pas le texte sous les yeux !

HAUSSEZ ET VARIEZ LE TON !

PARLEZ LÉGÈREMENT PLUS FORT QUE NÉCESSAIRE.

Vous voyez la dernière personne au fond de la salle ? Parlez suffisamment fort pour qu'une personne placée derrière elle puisse vous entendre distinctement. Cela maintiendra l'attention du public, vous donnera de l'assurance, et vous permettra de mieux ajuster le volume. Difficile de s'endormir ou de dire des platitudes avec une voix de ténor !

TROUVEZ LE BON VOLUME DÈS LE DÉBUT, VOUS POURREZ ENSUITE L'AJUSTER.

Il peut être très utile de baisser la voix, parfois jusqu'au murmure, pour donner l'impression de faire des confidences, ou pour forcer la salle à un silence parfait. Ou d'augmenter le son, brutalement, pour insister sur une idée, donner corps à un personnage, ou réveiller un auditoire somnolent.

PARTIE1.indd 30-31 20/01/2020 10:06