

PRISE DE PAROLE

7 RÈGLES D'OR

La pleine parole est vivante.

Son objectif ?

Agir avec et sur l'autre – le monde.

Est vivant celui qui respire.

Je reçois le monde et je lui réponds.

Inspiration et expiration.

A l'image d'une partie de ping-pong.

1

LA POSTURE: LA PAROLE EST PROJECTILE

Règle n°

Je suis aligné sur mon centre, ancré dans le sol, dans mon territoire. L'autre est dans le sien.

Je projette ma voix, je sens, j'assume et revendique la distance qui me sépare de celui qui est en face de moi. Comme au ping-pong.

Je ne cherche pas à fusionner avec l'autre.

Je ne joue pas collé à la table.

2

L'IMPORTANT, C'EST LE MESSAGE

Règle n°

L'important, c'est la balle. Pas moi.

Je ne suis que le « pylône » par lequel mon message passe. Mon message est supérieur à moi et à mon auditoire. Il est puissant.

Je ne m'expose pas. Je suis derrière. Ils sont venus non pas pour moi, mais pour le message que je porte.

Mon « pylône » doit être suffisamment bien bâti pour pouvoir supporter la puissance de celui-ci.

3

Règle n°

L'ESPACE: LA CONNEXION

Connexion à tout ce qui m'entoure. L'espace et l'interlocuteur.

Tel une toile de parachute. La présence ? Être là. Ici et maintenant.

Je regarde à qui je parle, yeux dans les yeux. Je ne balaye mon regard.

J'ai une cible.

Je ne fais pas semblant. Sinon je parle tout seul.

Aucune balle ne l'atteint.

4

Règle n°

JE SUIS *CENTRÉ* SUR MOI ET J'AI LE *SOUCI* DE L'AUTRE

La plupart du temps, c'est le contraire: je suis *centré* sur l'autre (son regard me pèse, me happe) et j'ai le *souci* de mon image, de moi: que va-t-il penser ?

Souci de l'autre: je choisis mes mots, mes phrases pour lui.

Si mon attention est tournée vers l'autre, paradoxalement le stress diminuera.

5

IL N'Y A PAS DE MONOLOGUE. TOUT EST DIALOGUE

Règle n°

Même lorsque je suis seul à parler.
Je parle, l'autre reçoit et me « répond ». Je reçois à mon tour et lui réponds.
Les respirations, dans ma parole, sont des espaces pour que l'autre y prenne place.
Je suis dans un ajustement permanent à l'autre.
Dans l'écoute.

6

JE FRAGMENTE MA PAROLE. JE RESPIRE.

Règle n°

Je découpe ma parole en unité de sens. Je la fragmente. Je respire. Je « conduis » mon public ainsi. Pas à pas.
C'est ce qui distingue le texte oral, par nature haché, du texte écrit.
J'écris mon allocution à haute voix. En la parlant. Il n'y a que la structure qui est préalablement écrite.

7

PRENDRE LA PAROLE, C'EST AGIR

Règle n°

Parler, c'est convaincre.
Se mettre en action. Embarquer
l'auditoire. Le *déplacer*.
Ce n'est pas ouvrir un robinet
faire une translation de
cerveau à cerveau.
C'est une action organique.
Je suis impliqué dans tout mon
corps. J'incarne.
Si je rentre dans l'espace en
me retroussant les manches et
en pensant: « action », et non
pas: « c'est à moi de parler », le
stress diminuera fortement.

Comment y arriver ?

Les bases techniques, les
fondations sont fondamentales.

J'ai besoin d'un outil en bon état
de marche:

- Ancrage dans mon territoire,
centrage, alignement avec
son moi.
- Respiration ventrale, voix
placée, souplesse du corps.
- Et enfin une tête libérée, « au-
dessus » du corps.