

Maîtriser l'expression orale dans l'entreprise

- en public
- en entretien individuel
- en présentation professionnelle

La parole

Tant devant une assemblée qu'en entretien individuel, prendre la parole n'est pas aisé et s'accompagne souvent de fâcheux désagréments ; la liste en est longue :

- trac
- crispation
- nervosité
- émotivité
- timidité
- bafouillage
- confusion
- phrasé rapide
- respiration gênée
- voix inaudible
- impression de « réciter »
- tremblements
- tensions
- gorge sèche
- perte de mémoire
- voix cassée
- perte de contrôle de soi
- attitude physique maladroite
- gestuelle intempestive ou inhibée
- regard mal maîtrisé, fixe ou baissé
- etc.

mais avant d'être un art pratiqué par les orateurs de tous genres (comédiens, avocats, journalistes, conférenciers, parlementaires, etc.), **la parole relève d'une technique** : technique naturelle, invisible et universelle : les mécanismes de la parole sont les mêmes pour tous. Comme Monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir, nous appliquons cette technique au quotidien mais faute d'en avoir pris conscience (si la parole n'est pas notre métier) et de l'avoir pratiquée dans des circonstances d'exception, elle nous fait défaut aux moments critiques.

Le but de ces séances de formation à l'expression orale est donc de **familiariser chacun avec cette technique** pour faire en sorte que la parole ne soit plus un obstacle ou une contrainte mais bien au contraire un outil maniable et libérateur. Comme pour un sport ou un instrument de musique, il s'agit de pratiquer...

Prise de conscience et pratique

Sans promettre de respecter un programme rigoureux et fixe car les demandes et les difficultés de chacun ne sont pas les mêmes, il sera indispensable d'aborder et de travailler au gré des séances et des besoins, plusieurs points clés de la technique d'expression orale.

Le principal, celui dont la connaissance est la plus libératrice, est la prise de conscience de quelques mécanismes élémentaires (et souvent ignorés) de la diction. Parler « juste » passe par la connaissance et la maîtrise de quelques lois très simples de la parole :

- **phrasé, inflexion, mémoire, inspirations, ré-accentuation, débit, silences, écoute.**

Le travail pourra se faire à partir de textes préparés, « appris » : texte de présentation de soi, d'une entreprise ou d'un projet, et permettra de voir comment on passe, sans effort apparent, d'un texte écrit à une pensée exprimée. On pourra par la suite intégrer des contraintes de temps de parole, et aborder, si besoin est, le problème de la lecture en public.

En soutien de ce travail, il importe de prendre conscience, par quelques exercices corporels simples, de

- **La respiration** : elle conditionne notre pensée, nos mouvements, notre décontraction, notre voix.
- **La voix** : prise de conscience de l'appareil phonatoire, de son rapport avec la respiration et l'attitude corporelle.
- **L'attitude physique** : tenue, assise, gestuelle, liberté physique, décontraction.

C'est la prise de conscience et la maîtrise de ces différents moyens qui permettent à l'orateur d'être plus libre, d'être soi-même, donc de plus naturellement et plus clairement exprimer sa pensée.

C'est ainsi qu'il peut **mieux se faire entendre**, dans tous les sens du terme, mais aussi **être plus à l'écoute** de son public ou de son interlocuteur, ce qui constitue les deux clés de la communication.

Formations proposées

Selon le nombre de participants (individu, petit groupe, assemblée), le temps disponible et les besoins spécifiques, différentes formules peuvent être proposées : série de cours particuliers ou en petit groupe, séminaire, stage, etc. à étudier au cas par cas.

Renseignements et tarifs sur demande : contact@jacquesmougenot.com