

Au préalable on peut confier : « La prise de parole n’est pas forcément un exercice qui m’est familier, je vais m’efforcer de donner le meilleur de moi-même. » Ainsi, on implique le public dans le discours, il devient un adjuvant, un auxiliaire, un partenaire. Il ne faut pas avoir honte d’avouer qu’il s’agit d’un exercice inhabituel, inconfortable a priori mais que l’on va donner le meilleur de soi-même.

De même, si l’on commet une grosse faute de français, une faute de liaison, de syntaxe, de grammaire ou de conjugaison, il n’est jamais bon de l’ignorer. Assumez-la ! Feindre qu’elle n’ait jamais été prononcée, c’est quelque part se l’approprier. Faire des fautes, cela peut arriver à tout le monde, il faut banaliser, ce ne sont que des mots après tout. Ainsi, on peut reconnaître : « J’ai dit cela, mais je voulais évidemment plutôt dire cela... » Lorsque je commets un lapsus, j’ai pris l’habitude de déclarer : « Il semblerait que le docteur Freud se soit invité dans ce discours. » On effectue une sorte de mise à distance, un petit pas de côté. L’autodérision est une qualité de l’orateur. Il ne faut pas hésiter à se moquer de soi si l’on fait des fautes, si l’émotion vous gagne, reconnaître : « Je vais reprendre, je vais préciser ma pensée car je me rends compte en parlant que ce n’est pas très clair. »

L’émotion ne peut être désamorcée que si on a un peu de recul sur soi-même...

« Alors comme ça, vous étiez un grand timide ? »

La question est revenue systématiquement lorsque j’ai été invité dans une émission de radio ou de télévision pour faire la promotion du documentaire, puis du film *À voix haute*.

Il est vrai qu’un ancien timide devenu professeur d’art oratoire, c’est un peu paradoxal. Mais au fond, ce parcours montre que rien n’est rédhibitoire dans la timidité. À une seule condition : vouloir en sortir. Si vous cajolez votre timidité, si elle est votre meilleure amie, si vous la chérissez, elle ne vous quittera pas. Ça peut être assez confortable. Je n’ai pas fait ce choix. Je me suis vite rendu compte que la timidité, poussée à l’extrême, était un handicap dans les relations sociales. J’ai donc décidé de briser le cercle vicieux. C’est pour cela que je me suis présenté à des concours d’éloquence. Pas tant pour les réussir que pour les passer, ce qui était déjà pour moi une première victoire.

Je le dis souvent, et ce n’est pas une formule : dans un concours d’éloquence, il n’y a que des gagnants, car tout le monde a au moins gagné le combat contre la peur. Et ce combat suppose qu’à un moment, malgré tout, on se fasse un peu violence pour surmonter son appréhension.

Mais une fois qu’on a franchi le pas, et que s’ouvrent toutes les possibilités de la parole, quel bonheur de les partager avec ceux qui nous entourent !

## Gérer le trac

Je plaide depuis quinze ans, et depuis quinze ans j’ai peur avant de plaider. Peur de ne pas être à la hauteur, peur de ne pas trouver les mots justes, peur d’oublier une idée importante. Je crois que finalement cette peur ne me quittera jamais. Elle est simplement liée à l’enjeu. Lorsque je plaide, je porte la parole d’un autre, et la décision qui sera rendue aura pour mon client une incidence parfois déterminante.

Et si finalement la peur était un bon signe ? À une comédienne qui lui assurait n’avoir jamais le trac, Sarah Bernhardt rétorqua : « Ne vous inquiétez pas, ça viendra avec le talent ! »

Le trac est inhérent à la prise de parole en public. Il faut bien l’avouer : parler en public, s’exhiber, s’exposer aux regards parfois inquisiteurs d’un auditoire n’est pas une activité naturelle.

Mais je crois que le trac n’est rien d’autre que la contrepartie de notre propre exigence. Il naît du possible décalage entre ce que je vais produire et ce que j’attends de moi. Si je n’attends rien de moi, je ne risque rien. C’est pour cela que le trac est plutôt une vertu. Il montre que l’on n’est pas entré dans une routine, dans un assoupissement. Il montre que la prise de parole en public est encore une tension vers l’autre, un moment singulier, exceptionnel, un réel sport de combat. Le trac ne disparaîtra jamais totalement. Il ne doit pas disparaître. Il faut seulement faire en sorte qu’il stimule et qu’il ne paralyse pas. Un trac galvanisant et non paralysant. Je revendique mon trac. Je m’efforce seulement de le domestiquer, d’en reconnaître les symptômes.

Pour surmonter le trac, j’ai deux méthodes :

## La visualisation

En amont de la prise de parole, se voir parler, s’imaginer : « Je vais monter à la tribune, mettre mes mains de chaque côté du pupitre, je vais respirer et parler. » Se voir parler et anticiper. Cela permet de se rassurer.

## Avoir son début et sa fin

Il est important d’arriver en position de prise de parole avec un début et une fin.

Ce n’est pas nécessairement celles que vous allez utiliser, en définitive. Peut-être que les circonstances de votre prise de parole, les propos qui auront été tenus avant ou l’ambiance de la salle vous offriront un début ou une fin