

Pourtant, chacun peut essayer de lutter contre les gestes parasites (se gratter, se passer la main dans les cheveux, etc.) qui n'apportent rien et perturbent l'attention plus qu'ils ne la favorisent.

Pour le reste, privilégiez au maximum les gestes ronds, qui partent des épaules et font avancer les mains vers le public en décollant très légèrement les bras du tronc. C'est une position confortable, ouverte, neutre, qui évite les bras ballants et les mains dans le dos, qui ne sont jamais bons.

## Gérer les silences

L'espace sonore ne doit pas être rempli en permanence. Le silence fait partie du discours. Il peut être une respiration, une surprise, une façon de récupérer l'attention. Mais il faut maîtriser le silence pour qu'il survienne au moment opportun. Il ne doit jamais être subi, ou le signe que l'orateur est perdu ou s'épuise.

Il y a d'abord un silence essentiel : celui qui précède la prise de parole. Un orateur ne peut pas attaquer directement. Lorsque vous allez parler, respirez en comptant jusqu'à trois, balayez l'auditoire du regard, et ensuite seulement, parlez. Cela vous permettra aussi de commencer votre allocution les poumons pleins, de sorte que dans les premières phrases, qui sont souvent les plus chargées d'émotion, vous n'aurez pas à vous soucier de votre respiration. Si vous lancez les poumons vides, vous augmentez votre stress. Paradoxalement, la parole commence donc par le silence.

Par la suite, bien souvent, dans une situation d'improvisation, le silence subi vient d'un problème de débit : le silence s'impose parce que l'orateur, ayant parlé trop vite, est à court d'idées, ou ne trouve pas les mots.

Parler trop vite, c'est comme se débarrasser de son discours. Au contraire, quitte à parler, autant prendre son temps. L'orateur est le maître du temps. C'est lui qui choisit son débit, et une parole même très lente peut être persuasive. Ce qui compte, c'est que le rythme de la parole suive celui de la pensée. Si l'on parle trop vite, et que l'on n'a pas le temps d'élaborer la pensée suivante lorsqu'on exprime la pensée précédente, la rupture survient. Adaptez donc le rythme de votre parole au rythme auquel les idées vous viennent, et anticipiez : lorsque vous sentez que l'idée suivante n'est pas encore là, n'attendez pas d'être en difficulté et de buter, anticipez et ralentissez en amont.

Et si vous lisez un texte, ne soyez pas non plus trop rapide : laissez à votre auditoire le temps de comprendre ce que vous dites, et là encore, ménagez des silences.

Un dernier conseil : articulez ! Combien d'orateurs, souvent les plus rapides d'ailleurs, mangent des syllabes voire des mots entiers ? Sans aller jusqu'à parler avec un crayon en travers de la bouche, veillez surtout à dire de façon très précise les premières consonnes des mots. Sans articulation, votre discours, aussi beau soit-il, risque d'être incompréhensible. Avouez que ce serait dommage...

### EXERCICES :

#### Le ventriloque

Pour sensibiliser mes étudiants à la nécessité d'une gestuelle appropriée, je leur propose plusieurs exercices qui reposent sur la dissociation du geste et de la parole : l'un parle, l'autre fait les gestes.

Le premier exercice est celui du ventriloque. Un orateur discourt debout tandis que quelqu'un vient se positionner juste derrière lui, passe ses bras sous ceux du locuteur, et accompagne la parole de l'autre avec ses gestes. C'est un exercice intéressant car il oblige celui qui fait les gestes à écouter très attentivement l'orateur pour adapter sa gestuelle.

#### Le marionnettiste

Il faut quatre personnes pour cet exercice. Deux personnes s'assoient face à face, de part et d'autre d'une table. Deux autres personnes se tiennent debout derrière eux. Les participants assis vont être les marionnettes des participants debout. Le dialogue va se nouer exclusivement entre les participants debout, et les participants assis vont jouer la scène uniquement par les gestes en fonction de ce que diront les participants debout.

On peut imaginer plusieurs mises en situation : la première rencontre de deux personnes qui se sont connues sur les réseaux sociaux, le dialogue de deux cousins qui ne se connaissent pas et qui vont passer des vacances ensemble, deux amis qui se retrouvent après s'être perdus de vue pendant longtemps, un investisseur qui vient présenter un projet à un banquier dont il sollicite un prêt.

#### L'imitateur

Pour voir tous ses défauts en termes de langage non verbal, l'exercice le plus cruel est évidemment de se filmer. Mais si vous ne pouvez pas le faire, demandez à quelqu'un de vous imiter après lui avoir fait un petit discours. En exagérant vos tics, vos gestes parasites, il vous en fera prendre conscience.

#### Le « Face à l'écran »