

Gérer ses émotions et surmonter sa timidité

L'émotion peut survenir à tout moment de la prise de parole. Elle est naturelle et presque inévitable, puisque nous ne sommes pas des robots. L'idée est simplement de faire en sorte qu'elle ne vous submerge pas, et qu'elle ne vous déstabilise pas. Il existe des techniques pour éviter de surcharger émotionnellement ses interventions en public.

La première règle est à mon sens de dédramatiser. Le stress vient le plus souvent d'un malentendu, d'une représentation inexacte que l'on se fait de l'auditoire. Bien sûr l'auditoire vous jugera, mais il n'est pas nécessairement malveillant à votre égard. Au contraire, tout le monde a à gagner à une prise de parole réussie : vous bien sûr, mais eux également, parce qu'ils auront appris, ri, voyagé... grâce à vous. La parole en public, c'est un jeu gagnant-gagnant. Chacun a un jour fait l'expérience de la gêne palpable que provoque sur un auditoire la contemplation d'un orateur qui rate totalement sa prestation. En général, le public est extrêmement légitimiste. D'ailleurs, quand il y a un élément perturbateur dans la salle, quelqu'un qui pose des questions incongrues ou qui cherche à déstabiliser l'orateur, le public va le plus souvent voler au secours de l'orateur. Il est venu l'écouter, il n'est pas là pour le mettre en difficulté.

Maintenant que faire si cela se passe mal ? Mon conseil est de jouer cartes sur table. Quel que soit le type de prise de parole, parole professionnelle, discours, entretien, je ne vois aucun inconvénient à ce que l'on fasse part au public de ses émotions.