

L'ancrage

Les bons appuis

Savez-vous que tout ce que vous faites ou entreprenez sur cette terre commence par un appui.

Aucun geste si minime soit-il ne peut se faire sans un appui.

Y compris pour le langage que l'on peut considérer comme un geste invisible et néanmoins bien concret.

Si je ne prends pas les bons appuis, le corps en fabrique d'autres de substitution.

Pour la parole, ces sont les épaules, le cou ou la mâchoire. En fait des tensions.



L'appui physique et moral

Comme un géant !

La posture

Jour 1

Jour 2

L'appui physique et moral

Cette notion d'appui est valable pour toute action physique mais aussi pour la construction morale de la personne.

Pour la confiance, l'affirmation de soi, la volonté de convaincre.

On verra alors la posture se tonifier, le regard se poser plus confiant et tranquille. La personnalité rayonner.

C'est à cela qu'on pense quand on parle de charisme par exemple.

Comme un géant !

Charisme

Alors retour à la terre et à l'action

Même statique, la prise de parole est une action qui engage le corps tout entier.

« Prendre » est un verbe d'action

Prendre la parole est un acte fort.

En effet, il y a une action à faire, des gestes à accomplir !

S'extraire de son siège, éléver la voix, aller au micro...

... autant de démarches qui même mesurées peuvent peser des tonnes.

Voilà pourquoi j'ai intitulé cette partie : «la marche des géants ».

Pour que chaque pas vous élève et vous porte vers l'avant.

Pour que l'action d'aller au-devant du public vous motive et vous mobilise tout entier. De façon visible et marquante : comme un géant !

La posture

Rien ne peut se faire sans la conscience aigue de ce qu'implique l'action de prendre la parole.

A partir de ses appuis, avec la volonté d'être grand.

Tout cela se résume dans la notion de « posture ».

La posture est une transaction permanente entre la chute et l'élévation. Entre la statique et le mouvement.

Elle règle les appuis de l'énergie et du rythme. Elle est l'unité du tout dans l'action.

La posture nous parle de l'image physique et de l'expression de celui qui s'exprime.

Elle est aussi un excellent indicateur de la posture morale (Confiance en soi).

Anecdote



Volonté

« Je me souviens de l'un de mes clients, responsable de service dans une grande administration.

La modestie ou le doute l'amenaient à se tasser sur lui-même au fond de sa chaise lors des réunions avec ses collaborateurs. Il finissait par disparaître « moralement ». Des discussions avaient lieu, des décisions se prenaient sans lui... A terme son poste était menacé.

« Je voudrais prendre la parole mais ça ne sort pas... ! ». disait-il.

Ma solution Je l'ai simplement fait travailler sur la posture.

→ Ne pas se forcer à parler si l'on n'est pas prêt.

Mais être PRESENT. C'est à dire droit et tonique.

Regarder ses partenaires, approuver de la tête, participer en silence...

Envoyer des signaux que les autres perçoivent et qui les amèneront à vous « donner la parole »... ➤



C'est à vous !

A vous maintenant de prendre votre pouvoir.

Faites un pas. Prenez la parole.