

# Le temps de la maîtrise

Bienvenue dans cette troisième semaine. Cet atelier s'intitule SAVOIR DIRE.

## Savoir dire : l'évidence trompeuse

La question de l'expression orale est rarement posée. Cela semble évident.  
Quelle que soit la situation, chacun s'exprime comme ça lui vient, comme il respire... et souvent assez mal !  
Que ce soit dans la sphère privée ou professionnelle.

Il n'y a d'ailleurs aucun reproche à se faire si l'on considère notre système d'enseignement.  
On y met plus volontiers l'accent sur la maîtrise de la langue écrite que sur la valorisation de l'expression orale.

Or, prendre la parole en public est loin d'être si évident...  
Nous le savons, vous comme moi, jusqu'à la souffrance parfois !

#### La parole en situation

Nous l'avons tous expérimenté un jour ou l'autre : notre voix change en fonction des situations, des circonstances et des enjeux.

Nous varions automatiquement de voix et d'intonation en parlant à un enfant, à un animal ou à un proche. Constatez simplement la différence entre le bonjour poli à votre concierge ou à votre voisin et le bonjour adressé à la personne que vous aimez...

On retrouve ces différences dans le contexte professionnel. Parler à son supérieur hiérarchique, prendre la parole devant une assemblée d'experts ou faire un exposé devant des nouvelles recrues sont autant de situations qui requièrent un style et une tonalité appropriés. Pour être compris.

# Contexte

#### Être compris

Parler en public suppose d'intégrer ce qui apparaît à priori comme un poncif :

On ne parle pas pour soi mais pour être compris d'un autre.

Pourtant, bien souvent nous oublions ces règles élémentaires :

Pour être compris d'un autre ...

1. il faut que cet autre nous entende
2. il faut lui parler distinctement
3. il faut savoir énoncer et extérioriser les sons
4. il faut avoir conscience de soi (interne et externe)
5. il faut s'écouter
6. il faut s'accepter sans jugement
7. il faut faire la paix avec soi-même
8. il faut s'assumer et assumer ses valeurs

L'autre

#### Le plaisir

Pour faire porter votre message bien au-delà des mots et emporter votre auditoire, votre parole doit être chargée d'énergie et de plaisir. Sans pour autant vous forcer ni vous fabriquer un optimisme d'emprunt. C'est ce vers quoi il faut tendre...

Il y a plaisir donné quand il y a plaisir vécu.

D'où l'importance de se connaître, de s'accepter et de se mettre en valeur, naturellement.

Ainsi on découvre que la maîtrise de l'expression de soi va beaucoup plus loin que les quelques exercices basiques de diction que l'on retrouve si fréquemment dès qu'il s'agit de travailler sa voix. Bien sûr, ces exercices ont leur utilité, mais ils ne représentent que la partie émergée de l'iceberg.

# Énergie

#### Le partage

La parole est un partage. Elle est un bien commun - devenu tellement commun - qu'on en oublierait presque sa préciosité. Sa qualité profonde.

La parole procède autant du corps que de l'intellect. Avec le corps elle se charge de sensations. Comme un geste invisible. Elle vibre, caresse, charme ou ...agresse.

Utiliser sa parole, c'est donc aussi jouer de son corps... Certains y sont prêts et d'autres non. Un peu comme danser ou chanter. (Ne dites pas à un orateur qu'à sa manière il chante, car le vieux réflexe du « je chante faux » pourrait lui gâcher le plaisir).

## Sensations

#### Le sourire

Le sourire ne serait pas très populaire dans notre pays. Comme en témoigne le romantisme à la française. Notre culture a plus souvent fait la part belle, aux belles âmes littéraires ... et tristes, plutôt qu'aux joyeux lurons.

Le sourire, lui, nous vient tout droit de l'Amérique qui le cultive depuis toujours, avec le sens commercial.

Et c'est vrai que c'est plus facile en souriant.

Néanmoins attention : un sourire peut en cacher un autre !

Attention au sourire de façade, au sourire niais ou obséquieux, au sourire sarcastique.

Et si vous cultiviez votre sourire ?

# Culture

#### Exercice : le double sourire

##### ☛ 1. Intérieurement :

**Faites quelques courtes inspirations « positives ».**

En pensant OUI à chaque Inspiration. Un OUI qui naît à hauteur du cœur.

Sentir que les muscles de la gorge et de la bouche se dilatent progressivement. Que vous vous ouvrez. Comme dans un bâillement retenu.

Associez cette action au bien-être intérieur. A l'empathie. Pensez à quelqu'un ou à des personnes qui vous stimulent ou que vous aimez.

##### ☛ 2. Extérieurement :

**Faites jouer mécaniquement les muscles du sourire** (zygomatiques : les deux muscles qui étirent les coins de la bouche vers les oreilles quand vous faites un large sourire).

##### ☛ 3. Rendez-vous sur Youtube et écoutez Fernandel dans « Ignace ».

*« Ignace, Ignace, c'est petit petit nom charmant  
Ignace Ignace qui me vient tout droit de mes parents »*

Plus que la valeur artistique de la chanson, observez le large sourire de Fernandel quand il dit « Ignace ... Ignace... »...

Surtout dans la deuxième partie de la chanson.

[http://www.dailymotion.com/video/x2m3bl\\_fernandel-ignace\\_music](http://www.dailymotion.com/video/x2m3bl_fernandel-ignace_music).

#### Recommandation

A partir de cette semaine, je vous conseille d'enregistrer les exercices afin de vous réécouter. Recommencer, améliorer et parfaire ainsi votre maîtrise, pas à pas.



#### *C'est à vous !*

*Maintenant ... rendez-vous sur la vidéo où je vous explique les bienfaits du i de Ignace, appliqués à votre expression parlée.*

*Souvenez-vous des paroles :*

*« Ignace, Ignace, c'est petit petit nom charmant  
Ignace Ignace qui me vient tout droit de mes parents »*