

# L'ESSENTIEL

## CAMPUS DES AVOCATS

# « Parler devant les autres, c'est leur raconter une histoire, les emporter »

Au Campus 2017, Catherine Heilbronner, coach et consultante spécialisée en efficacité relationnelle et en prise de parole en public, a animé un atelier destiné à donner aux avocats des clefs pour perfectionner leur art oratoire. Si le métier d'avocat est symbole de l'éloquence, il y a toujours de nouvelles choses à apprendre.

La coach a partagé quatre grands types d'exercices à pratiquer afin d'enrichir sa communication avec les autres et gagner en confiance avant de s'exprimer en public dans le monde professionnel.

### Le langage verbal et non-verbal

Selon elle, avant toute chose, il faut prendre le temps d'entrer en contact visuel avec l'autre avant de lui dire bonjour. Pour cela, s'assurer que la personne est disponible pour nous parler ou non. Le langage du corps (la tête baissée, le buste tourné) ou un regard fuyant peut nous aider à savoir cela. Si la personne ne semble effectivement pas disponible pour engager la conversation, il faut agir différemment (moins frontalement)! Par exemple en revenant plus tard ou en retrouvant la personne dans une autre situation.

Au moment de parler, il est essentiel de ne pas confondre les mots et la voix. Il y a une façon de transmettre le message: cela passe par la voix et par la façon de prononcer les mots. Il existe bien d'autres moyens de communication que la parole. Selon les chiffres de l'intervenante, le langage verbal (les mots) ne représente que 7 % de la communication humaine. Les mots ne sont pas essentiels, ils ne sont qu'un accessoire, si on ne les habille pas avec la voix. La principale partie de la communication est non-verbale (55 %), soit tout ce qu'on dit malgré soi. « Voilà pourquoi si l'on ne croit pas ce qu'on dit, mieux vaut ne pas parler car cela ferait plus de dégâts que de se taire! » Quant à l'intonation, elle représente 38 % de la communication.

### Savoir percevoir et apprivoiser son énergie

Pour canaliser son stress et se préparer avant une conversation ou une intervention importante, Catherine Heilbronner donne le conseil suivant: faire circuler son énergie dans tout le corps. Pour cela, c'est très simple, il s'agit simplement d'inspirer, de bloquer son inspiration en apnée, de

contracter tous ses muscles des pieds à la tête, le plus fort possible, et de relâcher. Si vous avez des palpitations (des fourmis) dans les extrémités du corps, c'est bon signe!

Dans le même ordre d'idées, la coach conseille d'applaudir. Ce geste est très positif pour le corps et l'esprit et il stimule l'énergie. « Et si quelqu'un ouvre la porte de notre bureau à ce moment-là, on n'a pas l'air malin », a fait remarquer à juste titre un avocat. Dans ce cas-là, il est conseillé de faire semblant d'applaudir, au moins cela ne fait pas de bruit.

L'énergie d'une personne se perçoit aussi par la vitesse (le débit, soit le nombre de mots par minute) et le rythme de sa voix. Comment elle organise ses phrases, comment elle passe du ralenti à l'accélééré, soit la mise en scène de ses mots. « Parler devant les autres, c'est leur raconter une histoire, on veut les emporter. » La coach donne quelques conseils pour que cette mise en scène captive l'auditoire de la personne qui parle: par exemple, après avoir énoncé un argument fondamental, laisser un silence permet de donner de la puissance et de la valeur aux mots. Il est aussi possible de laisser un temps de silence avant et après le mot. La ponctuation est importante.

Comme quoi, le silence est aussi important que la prise de parole dans une conversation ou une intervention. « Les silences peuvent être habités. Il ne faut pas être gêné de ne pas parler. »

### Canaliser sa respiration

Il y a deux respirations chez l'être humain: la respiration thoracique, qui vient de la poitrine et du cou. Elle a très peu d'amplitude mais elle est très facilement accessible, par exemple pour terminer un discours à la fin d'une longue phrase. Bien que pratique, elle peut générer un discours un peu haché. Il est donc préférable de recourir à la respiration ventrale: il s'agit de notre respiration naturelle, celle qui donne de la puissance à la voix. Elle permet



d'avoir une voix plus forte, en contractant simplement les abdominaux. Cela s'explique par le fait que le volume de la voix provient du ventre et non pas des cordes vocales. Elle aide aussi à réguler le stress car elle apporte davantage d'oxygène au cerveau que la respiration thoracique. Pour y accéder, il existe un exercice de respiration très simple. Il suffit d'inspirer en comptant 1, 2, puis d'expirer en comptant jusqu'à 4. Plus clairement, il faut que l'inspiration dure deux secondes et l'expiration quatre secondes. Cela est possible également sous la forme 3/6 et 4/8.

### Soigner sa posture

Afin d'avoir une posture forte et se sentir en confiance, il existe un exercice très simple à pratiquer avant un moment stressant. Pour cela, il faut se tenir debout, serrer sa jambe gauche du bout des orteils au fessier, le plus fort possible, puis relâcher. Faire de même avec la jambe droite, et alterner plusieurs fois de suite. Il est possible d'accompagner le geste en imaginant que des racines partent des pieds et s'ancrent dans le sol.

En pratiquant régulièrement ces exercices, Catherine Heilbronner est catégorique: cela permet d'acquérir davantage de confiance en soi pour être plus à l'aise au moment de parler en public!

Marion Moret