



COMMENT NE
PLUS PERDRE
TES MOYENS
QUAND TU
PARLES EN
PUBLIC ?

Explosif à l'oral

REPRENDRE LE CONTRÔLE

Que ce soit en tant que collègue, en tant qu'ami, ou en tant que membre de ta famille, **il y a des situations dans lesquelles tu aurais aimé être capable de rester solide** face aux éléments de déstabilisation, parce qu'il y avait de gros enjeu.

Combien de fois ça t'a porté préjudice, de ne pas réussir à t'exprimer sans montrer ton insécurité, combien de fois tu t'es laissé perturbé par un élément et ça a gâché le message que tu voulais transmettre ?

Ces entretiens, ces examens, ces discussions, tous ces moments où on t'a demandé de t'exprimer devant les autres, et où tu sais que tu as transmis de l'insécurité. **Alors qu'il était crucial à ce moment précis que les gens sachent que tu es sûre de ce que tu dis.**

Mais ils ne t'ont pas cru, parce qu'en perdant tes moyens, tu as montré que tu n'étais pas sûr de toi. Pourquoi alors devraient-ils croire, si toi-même tu ne crois pas en tes idées ? **Tu en as marre d'être facilement déstabilisée dans ces moments où ce que tu as à dire est important.**

En plus, tu sais que si tu n'es pas capable de rester solide face aux attaques ou aux imprévus lorsque tu t'exprimes, cela pourra avoir des conséquences néfastes. Parce qu'à **chaque fois que tu parles, ton discours peut potentiellement être ruiné par un élément inattendu.**

Une personne qui fait du bruit et distrait les autres pendant que tu parles, quelqu'un qui te coupe, qui t'attaque, ou une question à laquelle tu ne sais pas répondre. Et si tu ne sais pas faire face, ce qui t'attend, c'est qu'à **chaque fois que tu t'exprimeras, tu seras vulnérable, attaquable, voire humiliable.**

ÊTRE PRIS AU SÉRIEUX

Ce que toi tu veux, c'est être capable de **rester sûr de toi peu importe ce qu'il se passe dans la salle**, au point d'impressionner les gens et forcer le respect.

Il ne s'agit pas que de savoir gérer son stress, mais d'inspirer confiance. Comment ça pourrait faire la différence dans ton quotidien, de **pouvoir montrer que tu es compétent, à chaque fois que tu t'exprimes** devant un groupe de personne ? Qu'est ce que ça changerait, si tu pouvais apprendre à ne plus te laisser déstabiliser ?

Lorsque tu resteras solides face à une audience, **les gens choisiront de te faire confiance**. Ils te prendront enfin au sérieux. Ils t'auront vu faire face à un élément déstabilisant qui doit être une véritable épreuve psychologique, sans broncher.

Ils te verront alors comme quelqu'un d'encore plus crédible, ce qui va renforcer ton autorité. Il y a 5 ans, lorsque j'ai fait mon premier exposé oral, **j'ai littéralement bousillé tout le travail que j'avais préparé à cause ma manière de m'exprimer**. J'étais tellement stressée que ma voix tremblait et je n'arrivais même pas à faire des phrases correctes.

Et c'est là que j'ai décidé, que **cette capacité d'être solide à l'oral allait être décisive peu importe mes projets**. Il était capital que je la travaille. C'est pourquoi j'ai fait le choix pendant 5 ans de multiplier les activités et métiers me permettant de développer mes capacités oratoires.

Petit à petit, c'est devenu une passion, et je suis fière de la solidité que je transmets à chaque fois que je parle. Je n'ai jamais lu de livre pour apprendre à parler devant un public. C'est pourquoi j'ai fait le choix de te raconter dans ce bonus les expériences qui m'ont appris à ne plus être déstabilisée à l'oral. Pour te montrer que **c'est en t'entraînant à vivre des situations très déstabilisantes que tu développeras cette capacité à rester solide face à ton public**.

FORGER SON BOUCLIER

Si tu te traites comme si tu étais fait en sucre, tu ne seras pas préparé à ce qui t'attend à l'extérieur. Il s'agit de se construire un bouclier pour être prêt à se protéger et à ne pas être affecté en cas d'attaques. **Si tu es affecté, cela se ressentira dans ton discours, même si tu essaies de le cacher.**

Une fois, j'ai fait 18 heures de trajet dans un bus. Le jour où j'ai dû faire un trajet en voiture de 4 heures, pour moi c'était de la rigolade. Parce que j'avais développé ma résistance, mon endurance au temps de trajet. C'est le même principe qui s'applique : **entraîne-toi au plus difficile, aux situations les plus déstabilisantes, et le reste deviendra facile.**



▶ PASSER DEVANT LE TRIBUNAL

Mon premier entraînement a été celui de l'**exercice de la chaise**. Tu racontes une histoire et **tout le long de ton récit tu te fais interrompre par des questions déstabilisantes**, qui n'ont rien à voir avec ton propos et qui peuvent être des attaques. Tu dois y répondre avec diplomatie, puis continuer ton histoire.

C'est un entraînement qui a pour but de **t'endurcir** pour que le long de ton parcours, à chaque fois que tu passeras devant le tribunal des gens qui vont te juger et t'attaquer, tu seras prêt à encaisser.

▶ LA RUE : L'ÉCOLE DU NON

Mon deuxième entraînement a été le plus puissant et est celui qui m'a solidifié le plus : travailler dans la rue. J'ai volontairement décidé de me mettre à démarcher des gens dans la rue, pendant plusieurs mois,

pour développer cette résistance à la déstabilisation. Et **il n'y a rien de mieux qu'aborder des gens dans la rue, pour apprendre à se prendre des claques**. Apprendre à les encaisser, les accepter et aller de l'avant. Soit on développe cette capacité, soit on se fait dévorer par la rue.

Car les passant ne sont pas tendres : En une heure on peut se prendre une centaine de refus en tout genre, allant du simple vent jusqu'à la personne qui change d'avis au dernier moment. Parler dans la rue aux gens c'est être exposé à des regards méprisants, des critiques, des gens agressifs, qui se moquent de toi ou qui t'ignorent. **La rue te permet d'oublier ton égo.**

Ça a été mon "école du non", j'y ai appris à accepter le refus. Ça peut sembler totalement maso de faire cette démarche, mais c'est redoutablement efficace pour apprendre à **être solide face à n'importe qui.**

Tous les jours c'est difficile, mais toujours un peu moins, parce que tu maîtrises un peu plus ta capacité à garder ton calme, et à ne pas être affecté malgré les claques.

Tu apprends à avoir foi en toi et en ce que tu fais, en qui tu es. **À ne pas laisser le jugement des autres rentrer dans ta tête et te remettre en question.**

Tu apprends ce qu'est la véritable détermination à faire passer ton message, peu importe les attaques, les critiques, les regards. **Dans la rue, les gens te traitent comme si tu ne valais rien, ils t'ignorent, et c'est là que pour survivre, tu dois apprendre à avoir profondément foi en ta valeur.**

Tu apprends à être fier de toi et à ne laisser aucun regard t'atteindre. Sinon, tu souffres.

► SELF-DÉFENSE MENTALE

Ça peut sembler dur dit comme ça, mais c'est parce que j'ai eu le courage de faire cet entraînement que j'ai pu me protéger quand j'ai fait face au harcèlement moral.

J'avais un patron qui était un véritable fou furieux. Il me cassait tous les jours, me critiquait sur ma vie personnelle, toujours en cherchant différentes manières de m'atteindre. Et **c'est mon entraînement qui l'a empêché de me détruire psychologiquement.**

“

Il y a des gens qui apprennent les sports de combats pour savoir se défendre en cas d'attaque physique. J'ai fait un entraînement pour savoir me défendre en cas d'attaque mentale.

”

LE BLUFF DE L'EXPERT

Honnêtement, que ce soit pour mes études ou pour mes jobs, **je suis passée maître dans l'art d'avoir l'air experte dans des sujets dont je me fichais totalement.** De ces expériences, j'ai remarqué que les fois où je me suis le plus améliorée sont celles où il y avait **un véritable enjeu** : réussir un examen, garder mon job, bref "sauver ma peau".

▶ LA JOUTE ET L'EXPOSÉ IMPROVISÉ

Mon premier entraînement a été la **joute oratoire.** On nous donnait n'importe quel sujet, face à un adversaire, en l'espace de quelques secondes on choisissait si on était pour ou contre, et il fallait convaincre le public. Ce qui comptait, c'était la forme, et non le fond. **Même si on disait n'importe quoi, il**

fallait avoir l'air totalement sûr de ce que l'on disait. Le gagnant était celui qui avait la manière d'argumenter la plus convaincante, la plus impactante, et non pas la plus logique.

Puis, dans mon école, on nous donnait n'importe quel sujet, et on avait 10 minutes de préparation, et ensuite 10 minutes pour parler de ce sujet à un jury. C'est un très bon entraînement à faire pour apprendre à parler de n'importe quoi de manière experte.

▶ LA VISITE GUIDÉE

Ces deux entraînements m'ont énormément servi dans la vie réelle. J'ai été guide touristique, dans le musée national de l'automobile à Turin. En tant que guide je devais avoir l'air experte dans mon domaine. Sauf qu'en réalité, je n'y connaissais rien du tout en automobile ! Je basais toute la qualité de ma visite guidée sur ma capacité à raconter des anecdotes et à divertir les visiteurs. Et croyez-moi, ils étaient satisfaits !

Mais lorsqu'on est guide, il y a des gens qui posent des questions... Et **il y a forcément un moment où il y a une question à laquelle tu ne sais pas répondre.**

Or, si tu ne sais pas répondre, cela risque de te décrédibiliser aux yeux des visiteurs. L'unique solution : le bluff. Je donnais une réponse, en étant 100% sûre de moi, comme en joute oratoire. **Il valait mieux affirmer une énormité à 100% que de perdre la face.**

Cette technique m'a sauvé la mise de nombreuses fois. Et la probabilité que l'un d'eux vérifient l'information était très faible. Si jamais cela arrivait, je restais de marbre, totalement **sereine face à mon erreur.** Ce qui nous amène à la partie suivante.

LA SÉRÉNITÉ FACE À L'ICEBERG

Pendant un discours, il faut savoir anticiper et **accepter que les choses ne se passeront pas comme prévu**, de mon côté et du côté du public.

Lorsque j'étais animatrice, au bout de quelques semaines d'expérience, la fille qui dirigeait l'équipe s'est blessée et je me suis retrouvée par la force des événements à gérer un miniclub. Les circonstances n'étaient pas en ma faveur. Nous n'avions ni assez de personnel pour gérer l'activité, ni assez de matériel pour tous les enfants.

Si nous étions mal organisé les choses pouvaient dégénérer très rapidement.

Les enfants qui attendent trop et se mettent à crier, les parents qui s'impatientent et vont se plaindre à la réception et te mettent une critique destructrice sur TripAdvisor, ou pire, un enfant qui disparaît.

Donc, forcément, il y avait souvent des situations de crise. Mais mon rôle en tant que responsable devant les parents, et leader de mon équipe, était que **peu importe ce qu'il se passait, je devais donner l'impression que je contrôlais la situation pour rassurer les autres.**

“

C'était comme conduire le Titanic tous les jours, et apprendre à rester sereine face à l'iceberg.

”

Sans être affectée par le fait que l'on s'écrasait dessus, car si j'avais du être affectée à chaque fois que les choses tournaient mal, je serai morte à la tâche.

Je devais montrer aux parents et à mon équipe que j'étais sereine et donc fiable, pour que tout le monde pense que la situation était sous contrôle, afin de ne pas créer de panique ou de conflits.

Même si je voyais une activité que j'avais mis des jours à construire s'écrouler devant mes yeux.

C'est ainsi que la gestion d'un miniclub m'a enseigné de manière brute, que rien n'est acquis. **Lorsqu'on comprend que rien est acquis, on apprend à rester serein face à la perte.**

Parce que d'une part, elle fait partie du jeu. Les imprévus existent, les plans peuvent s'écrouler, on ne peut pas parfaitement contrôler les choses. J'ai appris à l'accepter, plutôt que toujours me projeter et planifier

que tout ira parfaitement bien. Ce qui ne signifie pas que je n'ai pas d'espoir ou de rêve. Car je sais que **même si je perds tout**, avec les capacités oratoires que je me forge, **je peux tout reconstruire.**

Un jour j'ai rencontré un homme à Mallorca, typiquement celui qui sait tchatcher pour survivre. On devait prendre un taxi, mais ni lui ni moi n'avions d'argent. Il a quand même arrêté un taxi, je l'ai regardé, lui ai dit « mais on a rien » et il m'a dit « si, **il nous reste les mots** ».

De la même manière, **quand je fais un discours, j'accepte mes propres imperfections.** Je sais que mon discours ne sera pas parfait, que je ferai des erreurs, que je serai peut-être déçue de la réaction de mon public.

J'ai arrêté d'espérer que tout se passe parfaitement bien, mais j'ai confiance dans le fait que malgré les imprévus et les surprises, quand je ferai mon discours, **je saurai retomber sur mes pattes.**

DÉTERMINATION

Quand j'étais guide touristique, il y avait deux choses qui me faisaient peur : devoir faire une visite en anglais, et devoir faire une visite à des chefs d'entreprise. J'avais réussi à esquiver ce genre de visite pendant des mois. Et un jour c'est arrivé, grosse visite avec les patrons d'une multinationale, qui venaient d'Amérique, d'Angleterre, de France, d'Italie etc... Tous en costards, ultra bien habillés. En plus, je devais faire la visite en anglais, moi qui complexait sur mon anglais, je me retrouvais face à des bilingues !

C'était littéralement mon pire cauchemar qui était en train de se réaliser. Jusqu'à présent, j'avais des classes de lycées, d'enfants ou des universités, mais jamais ça. Je me souviens que les quelques minutes avant de faire cette visite, je me suis dit : " Margaux, peu importe ton accent pourri en anglais et leurs

costards, tu vas tout donner et leur faire passer la meilleure visite guidée de leur vie. Cette visite, soit tu la fais en portant tes couilles à fond, soit tu te fais bouffer !"

Je me suis totalement lâchée, j'étais déchaînée. J'ai tout de suite fait des blagues sur mon accent, et ça a été une de mes visites les plus appréciées. Celle où j'ai fait le plus rire les visiteurs et où je me suis le plus amusée !

Après avoir fait un discours dans la langue que je redoutais avec le type de public que je redoutais le plus et avoir réussi à ne pas être déstabilisée, **j'ai réalisé à quel point mon entraînement anti-déstabilisation avait fonctionné.** Il m'avait rendu plus solide que mes obstacles, lorsque je parle en public.

Et toi, quelles expériences es-tu prêt à faire pour apprendre à ne plus perdre tes moyens quand tu parles en public ?

Ce livre numérique est protégé par le droit d'auteur. Tous les droits sont exclusivement réservés à Margaux Nezam Shahidi et aucune partie de cet ouvrage ne peut être republiée, sous quelque forme que ce soit, sans le consentement écrit de l'auteur. Vous n'avez aucun des droits de revente, ni de diffusion, ni d'utilisation de cet ouvrage sans accord préalable de l'auteur. Vous ne disposez d'aucun droit de label privé. Toute violation de ces termes entraînerait des poursuites à votre égard.

© 2020 – Margaux Nezam Shahidi, Explosif-à-l-oral.fr. Tous Droits Réservés.