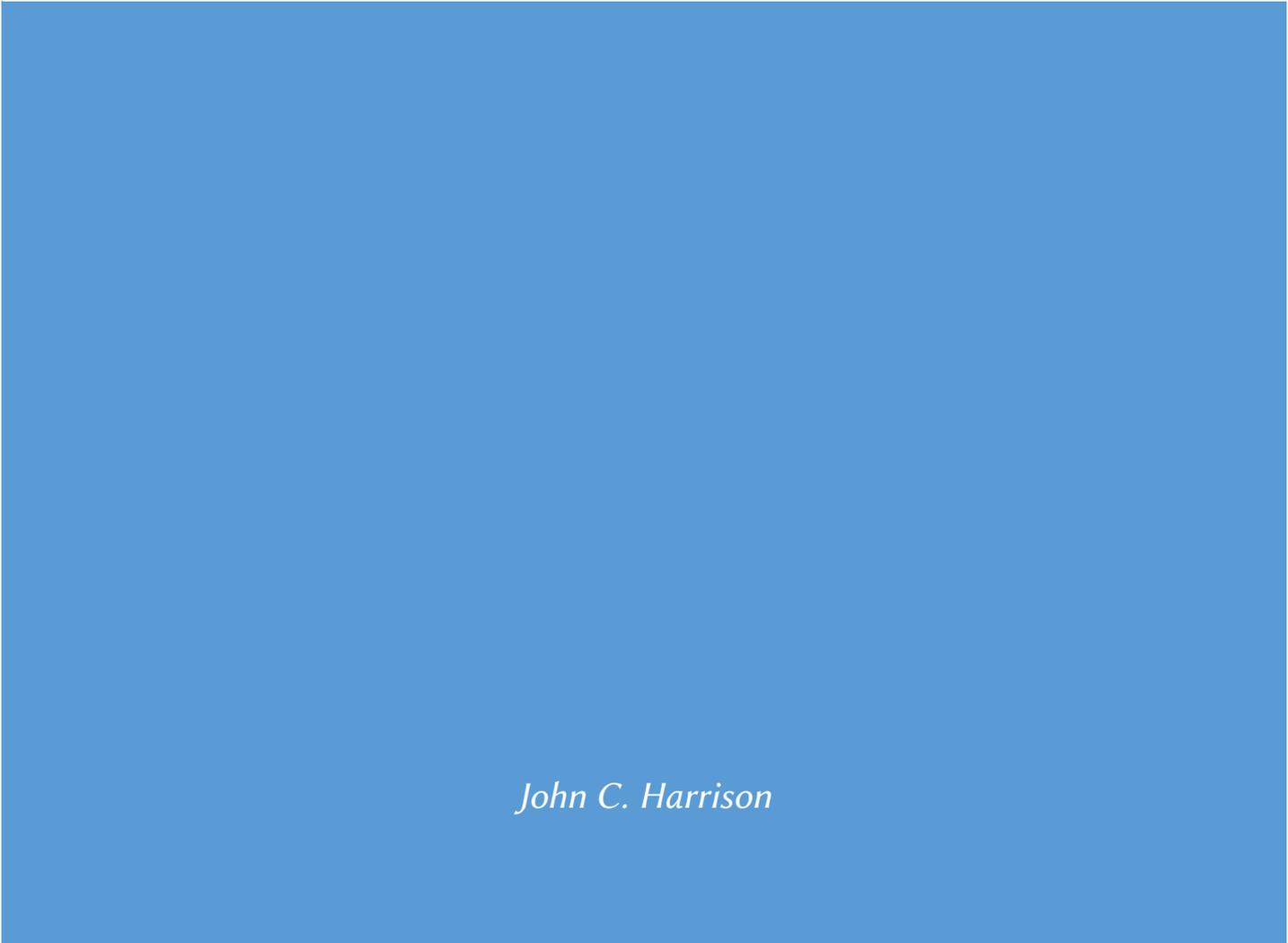




SPEAKING FREELY
(S'EXPRIMER LIBREMENT)



John C. Harrison

CONTENU

Speaking Freely, pour le bégaiement : pages 2 à 20.

Speaking Freely, pour le grand public, pages 21 à 39.

Je rappelle au lecteur que John Harrison a également mis sur pied un programme pour que les Personnes Qui Bégaient (PQB) puissent faire l'expérience de parler en public, à la section 7 de son livre, [*Redéfinir le bégaiement*](#), que vous trouverez à la page 593.

INTRODUCTION À “SPEAKING FREELY¹”

Version pour le bégaiement

Par John C. Harrison

Afin de maîtriser une discipline — qu’il s’agisse d’apprendre à peindre, à jouer au tennis ou de parler en public² — il vous faut un environnement favorable qui vous permettra de pratiquer, d’expérimenter, de vous laisser aller et de faire confiance à votre moi supérieur, sans crainte de représailles ou autre conséquence déplorable. J’ai appris cela au début des années 1960 lorsque j’entrepris une courte formation de judo.

Lors d’une des premières leçons, on nous montra comment rouler au sol. Puis l’instructeur divisa le plancher en parties individuelles et nous demanda de pratiquer, tous en même temps. Mais mon espace était si restreint que je craignais de rouler en angle et de frapper du pied mon voisin. Difficile dans ces conditions de relaxer suffisamment pour pouvoir se concentrer sur l’acquisition de cette technique. Cette situation perdura jusqu’à ce que le nombre de personnes sur le plancher fut réduit. C’est alors seulement que je me sentis suffisamment libre de pratiquer sans devoir me retenir.

La recette est la même lorsqu’il s’agit de la peur de parler devant d’autres. La plupart d’entre nous avons ressenti cette pression qui se manifesta lorsque, tout jeunes, nous avons vécu nos premières expériences de parler devant des groupes. Lorsque le professeur nous appelait, le sentiment de devoir bien paraître devenait accablant. On s’imposait une telle pression à performer et à plaire au professeur et aux autres étudiants qu’on oubliait complètement de réfléchir à la façon dont nous aurions aimé vivre l’expérience pour nous faire plaisir. Évidemment, le problème prenait une tout autre ampleur pour ceux qui doivent en plus composer avec un problème de bégaiement. Avec le temps, un réflexe de retenue s’installa par défaut chaque fois qu’on devait parler en groupe.

Tout comme me l’apprit le judo, afin de pouvoir se laisser aller et de permettre à notre moi intuitif de prendre le contrôle, il faut un endroit où on se sentira suffisamment libre d’essayer des

¹ Speaking Freely veut dire parler librement. Étant donné qu’il s’agit d’un programme adapté pour la National Stuttering Association (NSA) à partir du concept de Speaking Circle mis au point par Lee Glickstein, je préfère, pour le moment, garder le nom original.

² Dans ce texte, public speaking sera traduit tantôt par « parler en public », tantôt par « art oratoire », les deux étant synonymes dans le présent contexte ; il en est autrement dans toute autre situation.

choses sans se soucier du résultat.

Et c'est là le secret de l'efficacité de Speaking Freely, un programme informel d'apprentissage de l'art oratoire afin de devenir plus confiant et plus confortable en parlant devant des gens.

LE FORMAT DE BASE

Speaking Freely constitue un programme vraiment efficace pour nous aider à travailler sur nos craintes de performer — et spécialement ces peurs qui sous-tendent un bégaiement chronique. Il s'agit d'un format favorisant la transformation de soi, car il ne s'adresse pas uniquement à l'élocution de la personne, mais aussi à l'individu tout entier³. Il offre quelque chose difficilement disponible ailleurs : un bloc substantiel de temps ininterrompu pour bien se faire entendre tout en étant appuyé par un groupe d'auditeurs attentifs.

L'organisation ressemble à une véritable (c'est-à-dire risquée) expérience oratoire. Mais en même temps, les façons dont l'auditoire appuie l'orateur rendent la situation totalement sécuritaire. Et c'est justement cette combinaison de risque et de sécurité qui lui donne un impact si puissant.

Commençons par l'organisation physique du lieu. Les chaises ou les fauteuils sont normalement disposés comme dans un théâtre. Un environnement idéal comprend un microphone, un éclairage dirigé sur l'orateur, une vidéo caméra afin d'enregistrer les discours des participants. Certains groupes ont même un lutrin portatif qu'ils installent pour la réunion. Ces équipements contribuent à recréer l'environnement d'une véritable situation d'art oratoire. Oh, bien sûr, le programme Speaking Freely peut tout aussi bien être efficace sans tous ces équipements; mais le fait de les avoir ajoute un certain réalisme au contexte. L'endroit peut tout aussi bien être le salon d'un membre,» une petite salle de réunion ou une salle de classe.

Chaque semaine, vous apportez votre DVD-RW personnel (ou tout autre support physique adapté à la vidéo caméra, incluant les téléphones intelligents) sur lequel vos interventions de la soirée seront enregistrées. Vous pourrez donc les visionner à votre guise pendant la semaine qui suivra. (Ces DVD-RW vous appartiennent.) Lors de la réunion suivante, vous placerez le DVD-RW à la fin du dernier enregistrement pour y ajouter vos interventions de la prochaine réunion. Pour un groupe comptant entre 8 et 10 participants, il faut prévoir en général entre deux et deux heures et demie pour la réunion. Des groupes plus petits prendront proportionnellement moins de temps.

³ Traducteur : j'en ai fait l'expérience aux Toastmasters sur une période d'un peu plus de 4 ans.

Lors d'une séance de Speaking Freely, chaque participant aura l'occasion de parler deux fois. D'habitude, la première intervention dure deux ou trois minutes (ce sont des improvisations) alors que la seconde s'échelonne sur cinq à sept minutes (la plupart du temps, des discours préparés avec une cible précise). Après la seconde intervention, le facilitateur vous demande comment fut votre expérience et invitera ensuite les autres participants à émettre des commentaires positifs — non pas sur le sujet de votre intervention, mais plutôt sur ce que les autres ont apprécié de vous. Sauf pour les discours préparés, les participants n'ont d'ordinaire aucune idée de ce dont ils parleront jusqu'à leur arrivée à la réunion et, bien souvent, même pas à ce moment. Généralement, le sujet vient spontanément — cela peut être ce qui se produit présentement dans votre vie, un article que vous avez lu dans les journaux/magazines ou tout autre sujet que vous désirez partager avec les autres. Il arrive que vous trouviez votre sujet suite à quelque chose qu'un autre a dit lors de son intervention. En fait, le sujet importe peu.

LE RÔLE DE L'AUDITEUR

Les auditeurs tiennent un rôle actif dans un programme Speaking Freely. En tant que membre de l'auditoire, votre mission ne se limite pas à faire acte de présence. Vous avez la responsabilité d'être totalement disponible pour l'orateur, en lui réservant toute votre attention par ce que nous désignons « les yeux intéressés. » Cela signifie que vous ne vous contentez pas de regarder froidement l'orateur; vous canalisez plutôt toute votre attention sur cet individu d'une manière encourageante, réceptive et sans porter de jugement. Vous écoutez non seulement ce que dit cette personne, vous êtes aussi sensible au genre de personne qu'est l'orateur.

La plupart des gens grandissent avec une peur innée des auditoires. Ils perçoivent leurs auditeurs comme critiques et juges, ce qui les amène à s'inquiéter de « faire cela de la bonne façon. » Mais lorsque l'orateur perçoit ses auditeurs (auditrices) comme l'appuyant, il lui est alors plus facile de faire taire son censeur interne. C'est la raison pour laquelle il est très important pour l'auditeur de garder son regard sur l'orateur, même lorsque celui-ci ne le regarde pas. Puis lorsque l'orateur vous regarde à nouveau, il est immensément rassurant pour ce dernier de constater que vous êtes toujours attentif au lieu de promener votre regard partout ou de consulter votre agenda, Facebook ou d'être autrement distrait.

LE RÔLE DE L'ORATEUR

Une fois votre nom appelé, et après vous être installé devant le groupe et que les applaudissements se sont tus, prenez de trois à quatre secondes pour établir une connexion avec vos auditeurs, calmement et sans empressement, en permettant à votre regard de se connecter aux leurs

et en constatant leur désir de vous appuyer. Ce moment voulu réduit notre pulsion à débiter du mauvais pied en se sentant obligé de nous adapter à la limite de temps promulguée par quelqu'un d'autre et de commencer tout de suite notre discours.

Lorsque vous commencerez à parler, parlez à une personne à la fois. Plusieurs d'entre nous avons grandi avec la croyance que nous devons balayer l'auditoire du regard, comme si nous visions toute la pièce. Mais le fait de promener votre regard dans un mouvement de va-et-vient ne signifie pas que vous vous connectez à vos auditeurs; en fait, un tel mouvement mécanique peut s'avérer dépersonnalisant. En vérité, vous voudrez parler à chaque auditeur pendant quatre ou cinq secondes avant d'en regarder un autre. Vous avez des silences ou des blocages? Permettez-leur simplement d'être là, mais efforcez-vous de garder le contact visuel.

Rappelez-vous, cette personne est là pour vous et non pas pour vous juger ou vous évaluer. Vous êtes entièrement libre de choisir votre rythme et d'arrêter entre les pensées pour respirer. *Il n'y a pas « d'emploi du temps » comme tel; alors vous pouvez écouter ce qu'a à dire votre moi intérieur.* Si une réflexion ou un sentiment se manifeste, permettez-lui de le faire sans l'évaluer ni le censurer.

Voyez si vous pouvez faire taire ce critique intérieur alors que vous parlez. Contentez-vous de vivre ce qu'on ressent en partageant spontanément nos pensées et nos perceptions. Il s'agit d'une manière bien différente d'interagir avec l'auditoire de celle à laquelle vous avez été habitué. Une fois terminé, demeurez connecté, acceptez les applaudissements qui vous sont destinés. Surtout, ne commencez pas à marcher vers votre siège avant que les applaudissements aient complètement cessé.

LORSQUE RIEN NE VOUS VIENT À L'ESPRIT

La plupart des personnes ont une peur bleue des trous de mémoire devant un auditoire. Mais dans le cadre du programme Speaking Freely, il est parfaitement acceptable de simplement se tenir là *sans dire un mot* — ce que nous désignons « se tenir dans le vide » — et de simplement vous concentrer à connecter avec vos auditeurs alors que vous attendez qu'un sujet vous vienne à l'esprit. Votre tour de parler pendant trois et cinq minutes est vôtre et vous en faites ce que vous voulez. Vous n'avez pas à vous inquiéter d'être interrompu ou que quelqu'un comble les vides à votre place ou corrige ce que vous venez de dire. Si vous préférez, vous pouvez même vous tenir debout en silence pendant *tout* le temps qui vous est alloué. Et il est rassurant de savoir qu'à la fin de votre intervention de cinq minutes, vous recevrez des rétroactions positives, *peu importe ce que vous aurez dit ou fait.* Vous n'avez donc pas à faire quoi que ce soit pour gagner l'approbation de quelqu'un.

Si vous êtes toujours à court d'idées, réfléchissez encore.

Il est quasi impossible que le cerveau soit sans aucune pensée. Essayez ceci. Fermez les yeux et, pour les trois prochaines minutes, voyez si vous pouvez garder votre esprit libre de toute pensée en ne vous concentrant que sur votre respiration. Vous remarquerez rapidement que des pensées font toujours surface, que vous le vouliez ou non. Vous constaterez que votre cerveau travaille tout le temps, même lorsque vous pensez qu'il ne le fait pas.

Alors, comment se fait-il que nous connaissons des trous de mémoire ?

Le fait d'avoir des trous de mémoire implique deux choses : la *panique* et la *censure*. Ces deux phénomènes contribuent à bloquer les pensées qui se manifestent.

Glisser dans un état de panique. On associe normalement la panique à la peur de performer. La situation est, en effet, perçue par votre esprit-corps comme menaçante pour votre vie. C'est que la panique implique cette partie du cerveau qui évolua très tôt chez nos ancêtres afin de les protéger de dangers physiques bien réels. Le «vieux» cerveau — ou l'amygdale⁴ pour ceux qui préfèrent le terme plus scientifique — est le siège de notre mémoire émotive. Lorsque qu'elle perçoit un danger, votre amygdale transmet instantanément un message à votre corps pour initier une réaction de bats-toi-ou-fuis afin de vous donner plus de forces et d'énergie pour affronter ou fuir le danger — exactement comme elle le faisait avec nos lointains ancêtres il y a des millions d'années. Cette réaction — qui introduit l'adrénaline dans votre circulation sanguine, accélère votre respiration et redistribue le flux sanguin vers vos extrémités — était à l'origine conçue pour préparer l'homme des cavernes à réagir plus adéquatement aux menaces physiques. Hélas, votre esprit-corps n'a pas été programmé à distinguer entre menaces physiques et événements sociaux embarrassants. Alors, lorsque vous vous préparez à parler et que vous vous inquiétez de votre performance, votre corps initie cette même réaction de bats-toi-ou-fuis comme il le fait lorsque vous vous retrouvez confrontant un agresseur dans une rue peu éclairée à la tombée de la nuit.

Lorsque votre cerveau et votre corps initient une telle réaction de bats-toi-ou-fuis, la panique peut prendre le dessus sur les processus de pensée plus calmes et créatifs nécessaires pour vous exprimer spontanément. En réalité, les pensées sont là. Mais vous n'êtes pas suffisamment réceptif pour pouvoir y accéder.

⁴ L'amygdale, ou complexe amygdalien, est un groupe de neurones du cerveau en forme d'amande (d'où son nom) situé au pôle rostral du lobe temporal, en avant de l'hippocampe. Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans les émotions, en particulier la peur et l'agression.

La pulsion de censurer. L'autre raison des «trous de mémoire» met en œuvre un censeur hyperactif. Si vous permettiez la libre expression à toutes ces pensées qui surgissent dans un flot interrompu, vous découvririez une ressource abondante et infinie. Mais, enfants, certains d'entre nous ont fait l'objet de pressions afin de paraître intelligents, de se conduire de façon appropriée, de parler avec fluence... et de bien choisir nos mots. Par conséquent, ce parent interne devance notre discours en traitant, en évaluant et en censurant nos pensées avant même que nous ayons la chance de les exprimer. Cela peut nous donner l'impression que nous n'avons rien à dire alors, qu'en réalité, c'est que nous n'avons rien *d'acceptable* à dire — acceptable, vous l'aurez compris, à ce parent interne.

Certains d'entre nous sont tellement obsédés par la performance que nous n'avons jamais pu expérimenter ce que c'est que d'être autrement. Le but du programme Speaking Freely est de vous fournir un environnement où le censeur interne sera silencieux, où l'auto-jugement sera mis de côté et où la seule chose qui importe est le plaisir qu'on retire à dire tout ce qui peut nous venir à l'esprit.

Cela nous permet de découvrir ce qu'on ressent lors d'une telle expérience et de construire subséquemment sur ces impressions.

Il arrive que quelqu'un se présente à la réunion avec un sujet préparé d'avance. Mais la plupart du temps, les participants se contentent de commencer à parler en exprimant tout ce qui peut se présenter à leur esprit. Cette expérience de «se tenir dans l'inconnu» vous donne une idée du fonctionnement du cerveau. En cessant de vous inquiéter de bien performer pour vous concentrer à vraiment connecter avec vos auditeurs, d'accepter leur appui et de prendre du plaisir au silence, ce qui se présentera souvent à votre esprit sera un sujet ou une idée dont vous ne pouviez absolument deviner qu'il ou qu'elle s'y cachait.

RECEVOIR UNE RÉTROACTION POSITIVE

À la fin de chacune de vos interventions, vous recevrez de chaleureux applaudissements. On vous encourage à demeurer en avant et à accepter d'emblée ces applaudissements jusqu'à la fin (très difficile pour la plupart des gens!) Suite à votre intervention de cinq à sept minutes, le facilitateur vous demandera comment vous avez trouvé l'expérience; puis le plancher sera ouvert à des rétroactions positives seulement — non pas sur le sujet de votre intervention, mais sur les aspects positifs ayant touché vos auditeurs. Qu'ont-ils apprécié en votre compagnie? Qu'est-ce qui fait de vous une personne aimable?

Il peut paraître artificiel de n'accepter que des rétroactions positives. Mais il en est tout autrement lorsque la rétroaction est bien fondée. Un grand nombre d'entre nous avons pipé les dés en étant trop perfectionnistes et en nous concentrant uniquement sur nos "erreurs". Les rétroactions positives contribuent justement à rééquilibrer nos perceptions. On ne demande pas aux auditeurs d'inventer des choses à dire sur l'orateur, des remarques qui ne seraient pas véridiques ; on leur demande d'observer attentivement l'orateur afin de déceler des qualités qui autrement leur échapperaient.

Il y a une autre raison pour ne s'en tenir qu'à des rétroactions positives. Il est prouvé que les gens deviendront davantage confiants beaucoup plus rapidement dans un environnement dépourvu de jugement qu'ils ne le pourraient avec des critiques, même si ces dernières peuvent être profitables.

Si vous recherchez des rétroactions positives, vous les trouverez chez la meilleure ressource qui soit (vous-même) en visionnant votre DVD à la maison. Si vous faites des choses que vous n'aimez pas, vous le noterez mentalement et travaillerez à les modifier à votre prochaine réunion Speaking Freely.

En visionnant ma première intervention dans le cadre du programme Speaking Freely, j'ai remarqué de très nombreux "umms" et des "vous savez" dans mes interventions ; j'ai aussi constaté que j'avais tendance à débiter mes phrases avec un "et". La semaine suivante, je m'efforçai de façon concertée de supprimer ces distractions agaçantes ; lorsque je visionnai ma vidéocassette, je notai une importante amélioration.

DONNER UNE RÉTROACTION POSITIVE

Le fait de donner des rétroactions positives nous amène à nous concentrer sur les qualités évidentes de l'orateur. Vous entendrez des commentaires tels que ...

Je trouve que vous avez été vraiment drôle.

Vous dégagez vraiment la confiance en vous.

Votre contact visuel est excellent.

J'ai ressenti que vous connectiez avec moi à un niveau personnel.

J'ai adoré votre manière de déambuler dans la salle.

Votre histoire était très visuelle. J'ai réellement vu ce que vous décriviez.

Toutes ces observations aideront l'orateur à devenir plus confiant et à atteindre un niveau de confort supérieur. Mais il est toujours plus difficile de trouver des subtilités. C'est encore plus important lorsque l'orateur a lutté devant le groupe ou a dû composer avec un moment de bégaiement particulièrement difficile. Nous avons tous tendance à remarquer d'abord les éléments les plus visibles d'une présentation de l'orateur au détriment de ce qui l'est moins. Par conséquent, si l'orateur bégaié ou semble inconfortable pour une raison inconnue, on peut facilement oublier ce qui a bien fonctionné pour lui.

Il y a toujours des choses que la personne fait bien. Peut-être utilise-t-elle ses mains de manière expressive. Ou peut-être qu'elle arbore un joli sourire ou que son regard s'accompagne d'un scintillement dans les yeux. Si elle partage son inconfort lorsqu'il se manifeste, cette candeur peut créer un niveau d'intimité plus élevé, vous rendant ainsi plus à l'aise. Elle peut aussi démontrer une discrète élégance. Ou une facilité à utiliser des métaphores colorées. Ou elle peut simplement faire montre d'un grand courage en étant là, à s'exprimer.

On retire deux bénéfices à élargir notre connaissance de ce qui fait qu'un orateur est bon. Premièrement, cela contribue à faire échec à cette idée répandue que la fluence est tout ce qui compte. Deuxièmement, cela vous encourage à « creuser davantage pour trouver le bon filon. » Mais si l'orateur a dit ou fait quelque chose qui vous a laissé indifférent, rien ne vous force à émettre un commentaire du genre « vous avez été fantastique », commentaire dont tout le monde devinerait qu'il n'est pas sincère, non plus qu'à vous abstenir d'émettre tout commentaire. En élargissant votre perception et en raffinant vos observations, vous commencerez à voir ces pépites d'or qui ont fonctionné pour l'orateur. En plus de l'aider, cela contribuera à vous donner d'autres idées sur certaines choses que vous pouvez faire pour que l'acte de parler en public devienne plus agréable pour vous.

Une rétroaction doit être brève, et donc "to the point" (ne s'en tenir qu'à l'essentiel). Ce serait une erreur que de parler deux minutes pour présenter votre rétroaction. Prenez garde de ne pas vous mettre en vedette à la place de la personne au-devant de la scène. Et s'il arrivait que vous n'ayez rien à dire, il est aussi acceptable de passer votre tour.

Enfin, évitez de faire des comparaisons. Lorsqu'un orateur performe très bien, nous avons parfois tendance à lui dire qu'il a fait « bien mieux » que la fois précédente. Ce faisant, vous portez un jugement de valeur sur ses interventions, quelque chose que nous voulons justement éviter. Cela peut aussi signifier qu'il n'a peut-être pas été très bon la dernière fois qu'il fit un

discours.

Le programme Speaking Freely n'a rien à voir avec "faire mieux." L'objectif est de vous permettre de tirer avantage de l'appui de vos auditeurs, de rester bien connecté avec eux, d'être authentique et d'avoir confiance en vous et aux autres. En apprenant à faire toutes ces choses, les effets secondaires seront les suivants : parler deviendra plus plaisant et vous deviendrez, graduellement, plus communicatif et charismatique devant le groupe – que vous bégayiez ou non !

VISIONNER VOTRE DVD

Il y a quelques années, alors que l'appareil dit bio-rétroaction⁵ était à la mode, j'assistai à un cours sur son utilisation pour contrôler les diverses fonctions du corps. L'instructeur démontra comment on pouvait utiliser la bio-rétroaction afin d'augmenter les ondes alpha du cerveau (liées à la méditation et à la réflexion en provenance de l'hémisphère droit), et même accroître la température de la peau sur la paume de vos mains, utile pour ceux qui sont incommodés par des migraines, car ils apprennent à éloigner le sang de la tête et ainsi réduire leurs maux de tête. À la conclusion de sa présentation, l'instructeur ajouta qu'avec la rétroaction appropriée, on pouvait contrôler pratiquement n'importe laquelle activité corporelle ou comportementale. Ce principe s'applique à l'acte de parler en public, comme je vous le démontrerai dans un moment.

Parler en public est une expérience désagréable et troublante en partie parce que les gens se jugent eux-mêmes selon *l'impression* qu'ils ont en prononçant leur discours. S'ils sont nerveux, embarrassés ou terrifiés, ils tiennent pour acquis que tout le monde dans l'auditoire le savait et que leur performance d'orateur était minable.

Sachez que la réalité est toute autre.

Ce qui influence la réaction de vos auditeurs envers vous c'est *l'impression* que vous dégagez. Si vous êtes à l'aise, ils le seront aussi. Si vous agissez de manière nerveuse, embarrassée ou que vous êtes contrarié, ils seront aussi nerveux, embarrassés et contrariés. Il est facile de programmer les auditoires, ce qui explique pourquoi les cinéastes montrent des prises de vues avec des personnages qui réagissent à l'action en plus d'ajouter de la musique en trame de fond – deux techniques très efficaces pour influencer la réaction de l'auditoire.

⁵ Le biofeedback est une technique de traitement dans lequel les gens sont formés à améliorer leur santé en utilisant les signaux de leur propre corps. Des thérapeutes utilisent le biofeedback pour aider les victimes à se remettre d'un AVC et à retrouver le mouvement dans les muscles paralysés. Les psychologues l'utilisent pour aider les clients tendus et anxieux à apprendre à se détendre. Enfin, de nombreux spécialistes dans des domaines différents utilisent le biofeedback pour aider leurs patients à affronter la douleur.

Je crois que le bénéfice le plus important découlant du visionnement de vos DVD – plus important que d'identifier ces choses que vous pouvez vouloir corriger ou améliorer – est de comparer votre expérience de prononcer un discours avec l'image que vous donniez lorsque vous l'avez fait.

Un point tournant pour un membre du programme Speaking Freely se produisit à peu près un an après qu'il soit devenu participant des réunions hebdomadaires.

J'ai toujours participé avec plaisir, mais ce jour-là était un de ceux qui sont exécrables dès le réveil. Rien n'allait comme il se doit. Tout marchait de travers. Les projets sur lesquels je travaillais accumulèrent problème par-dessus problème pendant toute la journée. Lorsque j'arrivai au programme Speaking Freely ce soir-là, j'étais dans un état lamentable. J'en voulais au monde entier, et je crois bien que c'est précisément ce que j'ai projeté lorsque je me suis levé pour faire mon intervention de trois minutes. J'ai rassemblé toute cette énergie négative pour la projeter sur l'auditoire. Mon sujet n'en était pourtant pas un de colère, non plus que mon intention fût d'exprimer ce sentiment. Si je me souviens bien, j'ai parlé de toutes ces choses pouvant aller de travers, tout en y ajoutant un peu d'humour superposé à ma négativité. Mais j'étais certain que chaque personne dans l'auditoire savait à quel point j'étais devenu un être humain exécrable.

Mon intervention de cinq minutes ne fut pas la meilleure. J'étais toujours en colère, et bien que j'aie canalisé cette colère dans un sujet bienveillant, j'étais persuadé que les auditeurs pensaient que j'étais en colère contre tout le monde.

Puis arriva la rétroaction positive.

Je n'y croyais pas. Pas un mot. Je pensais que lorsque les gens mentionnaient combien ils avaient apprécié mon énergie qu'ils ne faisaient qu'être polis. J'étais certain que, dans le fin fond d'eux-mêmes, ils auraient préféré que je reste chez moi ce soir-là.

En quittant la salle à la fin de la soirée, je me suis juré de ne jamais, au grand jamais, visionner ma vidéocassette...

... promesse qui devait durer 6 jours et 23 heures.

Une heure avant de devoir quitter pour la réunion de Speaking Freely, je finis par céder et glissa la vidéocassette dans le lecteur VCR. Je m'écrasai devant la télé, appuyai sur la télécommande et cacha mes yeux avec mes mains comme je le faisais en septième année

chaque fois que Frankenstein pourchassait Abbot et Costello. Je regardai l'écran au travers une minuscule ouverture entre mes doigts.

Hey bien, surprise ! Je n'avais pas été si mal que cela. Ce que j'aperçus, c'est un gars tenant un microphone et qui avait un niveau élevé d'énergie, lequel, je me permettrai d'ajouter bien humblement, était vivifiant et captait l'attention. Il n'y avait pas moyen de savoir comment il se sentait ; alors la seule partie de sa vie interne que je pouvais déceler était cette énergie. Et parce que j'étais devenu positif en visionnant la vidéo, j'ai donc ressenti naturellement qu'il projetait une énergie positive.

Cette expérience fut un point tournant pour moi. Elle m'enseigna que je n'avais pas à me juger sévèrement parce que je ne me sentais pas confortable ou même bien à mon sujet en faisant ce discours. Cela me démontrait que si je désirais rester connecté, accepter l'appui de mon auditoire, regarder les gens et communiquer honnêtement et avec candeur que, selon toute vraisemblance, je serais positivement perçu. Cette expérience me servit à de multiples occasions lorsque je fis des présentations et que j'avais tendance à m'autocritiquer, finissant par être trop inquiet par la façon dont j'allais m'en sortir. J'appris que je devais me méfier de ma propre perception, puisqu'il était impossible à mes auditeurs de savoir comment je me sentais réellement.

En passant, nous suggérons toujours aux nouveaux membres du programme Speaking Freely de bien visionner leurs tout premiers discours au moins deux fois, sinon trois. La première fois, ils vont naturellement remarquer ce qu'ils n'ont pas aimé. La seconde fois, ils commenceront à voir plus loin que leurs imperfections. Et la troisième fois, ils commenceront à voir des choses qui ... Hey bien ! ...peuvent ne pas être pas mal du tout.

TENIR LE RÔLE DE FACILITATEUR

Il est très facile d'organiser un programme Speaking Freely. Nul besoin d'un diplôme universitaire ou d'un entraînement spécial. Vous avez seulement besoin d'un groupe de personnes disposées à s'appuyer les unes les autres [et à avoir du plaisir](#). Cela dit, il y a certaines choses qu'un facilitateur (ou animateur) peut faire afin que le programme soit plus satisfaisant pour chacun.

Ouvrir la soirée

Si vous êtes le facilitateur, prenez quelques minutes avant le début des interventions pour réchauffer la salle en partageant quelque chose de personnel – une pensée, une idée, une expérience – et en résumant les activités de la soirée.

Expliquez le format et les lignes directrices relatives aux rétroactions positives.

Informez les membres que lorsqu'ils se lèveront pour parler, ils connecteront plus facilement avec leurs auditeurs en parlant à une personne à la fois tout en maintenant cette connexion pendant quatre ou cinq secondes avant de passer à une autre personne.

Prévenez-les que vous leur donnerez un préavis de 30 secondes avant la fin de leur intervention et que le signal de la fin ne les oblige aucunement à cesser de parler à l'instant même, mais les incite à conclure.

Enfin, rappelez-leur de ne pas courir à leur siège une fois leur intervention terminée, de demeurer en avant et de recevoir les applaudissements. Dites-leur que vous en ferez la démonstration et assurez-vous de rester devant jusqu'à la fin des applaudissements.

Faites tout ce que vous pouvez afin de garantir un environnement amical

Établir un environnement sécuritaire est une importante responsabilité du facilitateur. À défaut de se sentir en sécurité, les participants hésiteront à s'ouvrir. Une façon de garantir un environnement propice est de s'assurer que les auditeurs limiteront leurs commentaires seulement à la présentation de l'orateur et non pas sur le sujet ayant fait l'objet de l'intervention de ce dernier. Il arrive que, à cause de l'environnement sécuritaire, les orateurs se laissent emporter à développer des sujets sensibles ; pour cette raison, ils devront apprendre à laisser tomber le sujet une fois leur intervention terminée.

De même, pendant la pause, un membre ne doit *pas* aller discuter avec l'orateur du contenu de son intervention sans lui demander d'abord la permission de le faire. Rien ne rend une personne plus tendue que de se retrouver soudainement dans la position de répondre à des questions sur un sujet sur lequel elle a parlé lors d'une présentation spontanée.

Personne ne doit, non plus, parler à l'extérieur du groupe de toute information personnelle pouvant avoir été révélée. La règle d'or est : dans le doute, s'abstenir. Rappelez-vous, le but du programme Speaking Freely est simplement d'aider les gens à devenir plus à l'aise à communiquer avec les autres et non pas les aider à régler leurs problèmes personnels.

Soyez enthousiaste

En tant que facilitateur, vous pouvez donner le ton au groupe. Les gens se référeront automatiquement à vous pour les guider et vous serez leur modèle. Cela implique que si le niveau d'énergie du groupe décroît, vous lui donnerez un nouveau souffle en parlant plus

énergiquement que d'ordinaire et en ajoutant de l'inflexion, de l'intonation dans votre voix. En acceptant de montrer votre stimulation et votre enthousiasme, les autres seront plus disposés à se laisser aller.

Quelques conseils avec les vidéo-caméras ou les téléphones intelligents

Si vous êtes celui qui manipule la vidéo-caméra ou le téléphone intelligent, recherchez les effets visuels intéressants. Ne vous contentez pas d'enregistrer l'orateur du fond de la salle. Faites-le aussi de près. Ajoutez-y de la variété. Permettez aux gens de voir comment ils s'en tirent, à la fois avec des prises de vue complètes de l'orateur et des prises de la tête uniquement. Portez attention à la manière dont les cameramen de télévision projettent leur caméra sur les gens et tentez d'imiter ce qu'ils font.

PROGRAMMES AVANCÉS DE SPEAKING FREELY

Il arrive qu'après avoir participé au programme de base de Speaking Freely, certains membres soient à la recherche de défis plus élevés. C'est qu'ils sont prêts pour le Programme Avancé Speaking Freely.

Ce format hybride combine les éléments du programme de base Speaking Freely avec les dix exercices qui suivront cette introduction au programme. On maintiendra les éléments du programme de base de Speaking Freely – des interventions de trois et cinq minutes, se tenir debout en silence, recevoir l'appui des auditeurs, s'adresser à chacun d'eux de quatre à cinq secondes, recevoir les applaudissements et permettre uniquement des rétroactions positives. Mais, en plus, les orateurs auront l'occasion de progresser chaque semaine en pratiquant un des 10 exercices de ce livre.

Nous qui bégayons avons souvent grandi en limitant l'image que nous projetons de nous-mêmes. On s'assure de ne pas prendre trop de place sur le podium ou de parler trop fort. Ce n'est qu'à l'intérieur de limites bien restrictives que nous laissons cours à certaines de nos émotions. On s'assure également de ne pas pénétrer l'espace vital de nos interlocuteurs/auditeurs en gardant un bouclier invisible entre eux et nous.

Mais devons-nous vraiment adopter une telle attitude lorsque nous nous retrouvons devant un groupe ? Que peut-il arriver si, par exemple, nous nous déplaçons en marchant dans l'allée centrale ou à l'arrière de la salle ? Supposons que nous avons parlé deux fois plus fort que nous le faisons normalement ? Ou que nous avons ajouté un élément dramatique à notre voix. Ou que nous avons volontairement introduit de longues pauses. Ou trouver de nouvelles façons d'interagir activement avec notre auditoire. Supposons que nous avons vraiment pris la salle d'assaut comme le font Oprah Winfrey ou Geraldo Rivera. Que peut-il arriver ? *Que ressentirions-*

nous ? Plusieurs personnes qui bégaièrent n'en ont aucune espèce d'idée, tellement elles se sont concentrées à ne rien faire d'autre que de simplement survivre à l'expérience. Mais lorsqu'elles expérimentent ces nouveaux comportements, elles découvrent souvent que *c'est vraiment* ce qu'elles sont, et qu'elles se sont retenues pendant toutes ces années. Les dix exercices du livre de *Comment vaincre vos peurs de parler en public ?* ont été conçus afin d'élargir votre zone de confort en vous donnant des occasions de pratiquer ces choses que vous pouvez faire afin de supprimer ces limites que vous vous êtes imposées.

Avec le Programme Avancé de Speaking Freely, vous pourrez expérimenter n'importe laquelle de ces nouvelles manières d'agir avec l'absolue garantie que vous ne recevrez que des rétroactions positives, peu importe ce que vous faites. Cela vous permet d'expérimenter librement et de découvrir ces forces cachées qui sommeillaient en vous et dont vous ignoriez même l'existence. De plus, chaque fois que vous essayerez un nouveau comportement, vous aurez l'occasion de comparer cette étrange sensation que vous ressentiez lors de l'action avec l'image que vous projetiez sur votre enregistrement DVD (ou tout autre support numérique). Les gens constatent bien souvent qu'alors qu'ils croyaient parler trop fort ou de trop en imposer, ou tout autre "trop" de n'importe quoi, lorsqu'enregistré par une autre personne – selon la perspective d'un tiers – qu'il s'agissait plutôt de quelqu'un qui n'est que plus vivant et enthousiaste.

“SPEAKING FREELY” TRAVAILLE DIRECTEMENT SUR LES FACTEURS SOUS-JACENTS PROVOQUANT LE BÉGALEMENT CHRONIQUE.

Pourquoi le programme Speaking Freely est-il si efficace pour les PQB ? C'est que le programme a un impact direct sur trois éléments du système du bégaiement – nos émotions, nos perceptions et nos croyances.

Modifier vos réactions émotionnelles

Les individus qui bégaièrent sont souvent obsédés par les réactions et recherchent l'approbation de leurs interlocuteurs. Souvent, la peur et la panique s'emparent d'eux à cause d'un mot ou d'une syllabe sur laquelle ils craignent de bloquer.

Ils sont à ce point inquiets des pauses et des arrêts dans leur parole – et tellement obsédés par la réaction des autres face à ces pauses et à leurs efforts physiques (luttas) pour parler – qu'ils sont devenus intolérants même envers les pauses naturelles, s'empressant de combler les temps morts par des mots. Dans un moment de panique, ils se retirent en eux-mêmes et coupent toute connexion avec leurs interlocuteurs/auditeurs.

Le programme Speaking Freely a été conçu de telle sorte que chaque participant “possède” deux blocs de temps, un de trois et l’autre de cinq minutes. Il n’y a aucune exigence sur la façon dont ces deux blocs de temps doivent être utilisés. Il n’y aura personne d’impatiente tapant du pied en souhaitant que vous terminiez. Si c’est ce que vous désirez, rien ne vous empêche de ne rien dire du tout pendant ce temps qui est vôtre. En fait, j’ai essayé cela lors d’une soirée. Rien ne me venait à l’esprit lorsque je pris place pour mon intervention de trois minutes. Je me suis alors contenté de connecter avec le groupe, disant à un moment donné : « Ça alors ! Je pense bien que je ne dirai rien, » et passai le reste du temps à simplement établir le contact visuel. Cela fut pour moi un point tournant et je vous encourage fortement à le faire au moins une fois, spécialement ceux que les longues pauses indisposent. C’est, en effet, une toute autre expérience lorsque vous choisissez de créer une telle pause.

Lorsque vous commencerez à faire confiance à un tel environnement sécuritaire, cette alliance spéciale entre risque et sécurité commencera à établir une nouvelle réaction émotionnelle envers l’acte de parler. Le fait de savoir que le podium vous appartient totalement vous permet de demeurer connecté avec vos auditeurs sans craindre quelque conséquence que ce soit. Vous commencerez à avoir hâte de parler, même si vous bégayez, puisque vous percevrez les autres comme étant là pour vous appuyer plutôt que pour vous juger. Vous commencez à découvrir lentement qui *vous* êtes, car vous saurez qu’il est correct d’être là à ne rien dire jusqu’à ce que vous trouviez ce que *vous* voulez dire. Pour plusieurs PQB, même pour celles qui sont dans la trentaine avancée ou plus âgées, parler franchement de cette manière peut s’avérer une première. Elles commencent à réaliser ce que c’est vraiment que de revendiquer et d’exprimer leurs véritables pensées et émotions. Et plus elles le feront, plus leur estime de soi grandira. À un moment donné, en le faisant souvent, cette attitude finira par devenir leur attitude par défaut.

Modifier vos perceptions

Nous qui bégayons vivons non seulement avec des pressions de temps que nous nous sommes imposées, mais nous croyons également que les autres nous perçoivent comme bizarres ou étranges. Cette obsession à devoir parler “normalement” alimente la nature cyclique et auto-renforçante du bégaiement persistant. Nous pensons aussi que nos interlocuteurs tiennent un rôle de juges. En étant à ce point obsédés par le jugement des autres, nous finissons par perdre contact avec ce que nous sommes, ce que nous ressentons et nos véritables croyances. On finira alors par dire ce que nous croyons que l’autre personne désire entendre, échouant ainsi à communiquer ce que nous pensons et ressentons réellement.

Dans le programme Speaking Freely, vous vous tenez devant le groupe, microphone en main et projecteur sur vous. Une vidéocaméra ou autre appareil enregistre vos mots et vos actions. Vos auditeurs vous accordent leur attention pleine et entière. Ce sont tous là des indices

vous disant « C'est risqué. Tu es vraiment sur la sellette. »

Mais vous ne l'êtes pas.

Rappelez-vous que vous pouvez faire tout ce que vous voulez. Cette période devant le groupe vous appartient, à vous seul. Il s'agit pour plusieurs d'une nouvelle expérience, totalement radicale. Voilà la chance d'être sur la sellette sans pour autant devoir performer ou se dépêcher. Aucun risque d'être interrompu. Aucun risque non plus que quelqu'un se présente pour compléter vos phrases à votre place.

Modifier vos croyances

Plusieurs PQB pensent qu'elles sont anormales à cause de leur bégaiement. Elles croient devoir plaire aux autres et être parfaites afin d'être acceptées et appréciées. Elles croient que si seulement elles pouvaient parler avec fluence, tous leurs problèmes seraient résolus. Elles pensent aussi que cette peur et cette panique qu'elles ressentent devant les autres leur sont propres, que les personnes "normales" ne connaissent pas ces sensations lorsqu'elles se retrouvent debout pour s'adresser à un groupe.

Le programme Speaking Freely vous fera découvrir que les gens sont là pour vous supporter, tel que vous êtes, Vous. Vous apprendrez que cette soudaine montée d'adrénaline que vous ressentez lorsque vous vous levez pour parler est commune à la majorité des gens, et que vos dialogues internes négatifs peuvent être neutralisés par les rétroactions positives dont vous ferez l'objet après votre intervention de cinq minutes. (Certaines personnes n'ont, depuis bien des années, jamais rien entendu de positif à leur égard.) Qui plus est, vous finirez par prévoir cette rétroaction positive, peu importe si vous croyez avoir fait une bonne présentation ou pas.

Cela ne veut pas dire que les gens vous mentiront en vous évaluant positivement. Ils s'efforcent plutôt de trouver les éléments positifs de votre présentation. Et puis ils sont vraiment à votre écoute. Cette expérience d'être vraiment écouté constitue, pour plusieurs, une première. Et parce que vous n'avez pas à faire quelque chose de "correct" pour mériter ces commentaires agréables, il vous deviendra plus facile de penser « Hey bien ! J'aurais pu tout aussi bien le faire à la manière que j'aurais aimé le faire. »

Lorsque ce sera votre tour d'exprimer une rétroaction positive sur les autres, vous vous retrouverez à rechercher avec attention ces détails qui font d'eux d'intéressants orateurs. Vous commencerez à réaliser que la fluence n'est pas cette panacée que vous pensiez qu'elle était. En vérité, les gens sont souvent renversés de réaliser que la fluidité verbale n'occupe souvent qu'un rôle mineur parmi les facteurs qui font qu'un orateur sera charismatique. De plus, lorsqu'ils

visionnent leur DVD en retournant à la maison, ils sont souvent agréablement surpris de constater à quel point ils s'en sont bien tirés, même en bégayant, parce qu'ils ont fait un effort pour être spontanés et en contact visuel avec l'auditoire. De même, la rétroaction par vidéo contribue à faire mentir cette vieille croyance voulant qu'on doive toujours parler avec fluence.

LES THÉRAPIES PEUVENT PROFITER DE SPEAKING FREELY

Le programme se prête merveilleusement bien aux cliniques de thérapie. Les orthophonistes constatent souvent qu'alors que leurs clients sont fluides dans un contexte clinique, il en est autrement dès qu'ils quittent la thérapie. Cela peut s'expliquer par les changements que subit le système du bégaiement lorsque la personne quitte l'environnement clinique pour retourner dans le monde ordinaire.

Dans un contexte thérapeutique, le client met en pratique diverses techniques de contrôle ; de plus, son image de soi, ses perceptions, ses croyances et ses émotions sont **toutes** positivement influencées par la relation avec le thérapeute. Mais lorsque ce patient quitte la clinique, il/elle se retrouve dans le monde normal, un monde de patrons, de chauffeurs d'autobus, de vendeurs et autres travailleurs quotidiens qui n'ont que faire de lui offrir un environnement sécuritaire et un appui semblable à celui que lui offrait le thérapeute. Quelques expériences négatives suffisent pour ramener en surface les anciennes perceptions et croyances, événements en cascade pouvant rapidement déclencher la peur, la panique et autres émotions négatives sous-jacentes au blocage.

La beauté du programme Speaking Freely réside dans ce qu'il complète à merveille une thérapie individuelle. En effet, Speaking Freely apporte au thérapeute ce qui, bien souvent, est absent dans un programme typique de thérapie de la parole : (1) une façon d'introduire l'élément risque dans une situation de parole et (2) *une façon d'aller au-delà de la thérapie de la parole afin de travailler sur les assises du bégaiement de l'individu*. **C'est en effet cette combinaison de risque et de sécurité qui contribue à rendre l'individu émotionnellement/cognitivement plus fort.**

Ce qui est aussi intéressant dans un contexte clinique, c'est que quiconque peut facilement organiser et diriger un programme Speaking Freely. Il n'est pas nécessaire d'être orthophoniste pour ce faire. La magie repose sur le format de base et l'enthousiasme des participants. Des non-professionnels peuvent donc facilement mettre en oeuvre ce programme complémentaire, permettant ainsi aux professionnels de se concentrer sur leur travail en clinique.

Je suis personnellement très enthousiasmé des possibilités offertes par les programmes Speaking Freely, surtout si les participants peuvent y assister hebdomadairement, comme je l'ai fait pendant plus de sept ans. Pour moi, ce fut une des expériences les plus amusantes que j'aie connues ; je n'ai jamais quitté une soirée sans m'être senti mieux connecté aux auditeurs et plus confiant que lorsque j'y arrivai.

John Harrison

FORMAT DU PROGRAMME SPEAKING FREELY

- Chacun a l'occasion de parler deux fois. La première intervention dure 3 minutes pour chaque participant. La seconde intervention durera 5 minutes. Il y a normalement de 5 à 10 personnes dans un groupe ; mais si le groupe est plus petit, on pourra alors augmenter la durée des interventions.
- On vous encourage à rester debout et à établir le contact visuel avec l'auditoire, pendant un moment, avant de commencer à parler. Lorsque vous parlez, adressez-vous à une personne à la fois, de 4 à 5 secondes. Puis parlez successivement à d'autres personnes, de 4 à 5 secondes chacune. N'ayez surtout pas un regard fuyant, en mouvement de va-et-vient ; évitez aussi de faire toute action qui vous empêcherait d'établir un contact personnel avec vos auditeurs.
- S'il arrive que vous frappiez un mur, qu'aucun sujet ne vous vienne à l'esprit, permettez-vous de simplement « vous tenir dans le vide. » Demeurez connecté à l'auditoire et avec vous-même. Ne vous sentez pas obligé de parler ou de performer de toute autre manière. Si vous le voulez, vous pouvez passer tout ce temps à simplement connecter avec l'auditoire en ne disant rien.
- On demande aux auditeurs de canaliser activement leur attention et leur appui vers l'orateur, même si ce dernier ne les regarde pas.
- On encourage les orateurs à accepter l'appui du groupe.
- Une fois votre intervention terminée, continuez à demeurer connecté avec l'auditoire et acceptez les applaudissements. Ne vous pressez surtout pas de retourner à votre siège.
- À la fin de votre intervention de cinq minutes, on vous demandera de partager avec le groupe ce que vous avez ressenti. Puis on demandera à l'auditoire de ne vous donner que des rétroactions positives. Lorsque les auditeurs lèveront leurs mains, vous serez celui qui choisira lequel parlera. Aucun commentaire négatif ou "constructif" n'est permis. La rétroaction doit se concentrer non pas sur le contenu du discours, mais sur l'impact que vous avez eu sur vos auditeurs. Ils vous diront ce qu'ils ont apprécié de vous en tant qu'orateur. Si vous souhaitez recevoir des rétroactions constructives, rien ne vous empêche de les demander une fois la réunion terminée. Ou encore, vous le ferez vous-même lorsque, de retour à la maison, vous regarderez votre DVD.

- Chacune de vos interventions sera enregistrée et vous pourrez visionner vos DVD à la maison. Rapportez le DVD à la prochaine réunion du Programme Speaking Freely. Assurez-vous qu'il commencera l'enregistrement à la fin de votre dernière intervention de manière à ce que vos nouvelles interventions s'ajoutent aux précédentes.

L'étiquette

Pour les auditeurs :

- Faites de votre mieux afin de maintenir une concentration intentionnée et positive sur le visage de l'orateur. Ne pas interrompre l'orateur pour quelque raison que ce soit, y compris pour faire des commentaires. Évitez de prendre des notes ou tout autre comportement distrayant.
- Faites que vos rétroactions soient brèves et simples. *Ne jamais commenter le contenu de son discours* ; concentrez-vous plutôt sur ce que vous avez apprécié de l'orateur. Quel impact l'orateur a-t-il eut sur vous ? Qu'a-t-il fait qui a bien fonctionné pour lui en tant qu'orateur ? Faites que tous vos commentaires soient positifs ; et ne parlez que de vos propres impressions. Évitez de parler de *leur* vie. Ne comparez pas l'intervention qu'il vient de terminer avec ses précédentes ; et évitez d'analyser, de vouloir entraîner, aviser ou lui indiquer de toute autre façon que vous en savez plus que lui.

Pour l'orateur :

- Ne faites pas de commentaires à ceux qui vous donnent leur rétroaction. Ne faites que les écouter, accueillir leurs commentaires puis passer au suivant.

Pendant les pauses et après la réunion :

- Ne pas initier de conversations avec les orateurs sur les sujets de leurs interventions sans leur avoir préalablement demandé s'ils sont d'accord. Cela comprend également leur offrir de bonnes idées et, tout spécialement, des avis non sollicités.

Speaking Freely est modelé sur le concept de Speaking Circle™ mis au point par l'entraîneur dans l'art de parler en public de San Francisco, Lee Glickstein. Pour une présentation plus détaillée des idées de Glickstein, nous référons le lecteur à son livre, [Be Heard Now ! How to compel rapt attention every time you speak](#), publié par Broadway Books. Vous pouvez aussi visiter le site web de Lee à www.speakingcircles.com

INTRODUCTION À “SPEAKING FREELY⁶”

Version grand public

Par John C. Harrison

Traduit par Richard Parent

Afin de maîtriser une discipline — qu’il s’agisse d’apprendre à peindre, à jouer au tennis ou de parler en public⁷ — il vous faut un environnement favorable qui vous permettra de pratiquer, d’expérimenter, de vous laisser aller et de faire confiance à votre moi supérieur, sans crainte de représailles ou autre conséquence déplorable. J’ai appris cela au début des années 1960 lorsque j’entrepris une courte formation de judo.

Lors d’une des premières leçons, on nous montra comment rouler au sol. Puis l’instructeur divisa le plancher en parties individuelles et nous demanda de pratiquer, tous en même temps. Mais mon espace était si restreint que je craignais de rouler en angle et de frapper du pied mon voisin. Difficile dans ces conditions de relaxer suffisamment pour pouvoir se concentrer sur l’acquisition de cette technique. Cette situation perdura jusqu’à ce que le nombre de personnes sur le plancher fut réduit. C’est alors seulement que je me sentis suffisamment libre de pratiquer sans devoir me retenir.

La recette est la même lorsqu’il s’agit de la peur de parler devant d’autres. La plupart d’entre nous avons ressenti cette pression qui se manifesta lorsque, tout jeunes, nous avons vécu nos premières expériences de parler devant des groupes. Lorsque le professeur nous appelait, le sentiment de devoir bien paraître devenait accablant. On s’imposait une telle pression à performer et à plaire au professeur et aux autres étudiants qu’on oubliait complètement de réfléchir à la façon dont nous aurions aimé vivre l’expérience pour *nous* faire plaisir.

Tout comme me l’apprit le judo, afin de pouvoir se laisser aller et de permettre à notre moi intuitif de prendre le contrôle, il faut un endroit où on se sentira suffisamment libre d’essayer des choses sans se soucier du résultat.

Et c’est là le secret de l’efficacité de Speaking Freely, un programme informel d’apprentissage de l’art oratoire afin de devenir plus confiant et plus confortable en parlant

⁶ Speaking Freely veut dire parler librement. Étant donné qu’il s’agit d’un programme adapté pour la National Stuttering Association (NSA) à partir du concept de Speaking Circle mis au point par Lee Glickstein, je préfère, pour le moment, garder le nom original.

⁷ Dans ce texte, public speaking sera traduit tantôt par “parler en public”, tantôt par “art oratoire”, ce dernier terme ayant toutefois une connotation plus spécialisée que le précédent.

devant des gens.

LE FORMAT DE BASE

Speaking Freely constitue un programme vraiment efficace pour nous aider à travailler sur nos craintes de performer — et spécialement sur certaines de nos peurs. Il s'agit d'un format favorisant la transformation de soi, car il ne s'adresse pas uniquement à l'élocution de la personne, mais aussi à l'individu *tout entier*⁸. Il offre quelque chose difficilement disponible ailleurs : un bloc substantiel de temps ininterrompu pour bien se faire entendre tout en étant appuyé par un groupe d'auditeurs attentifs.

L'organisation ressemble à une véritable (c'est-à-dire risquée) expérience oratoire. Mais en même temps, les façons dont l'auditoire appuie l'orateur rendent la situation totalement sécuritaire. Et c'est justement cette combinaison de risque et de sécurité qui lui donne un impact si puissant.

Commençons par l'organisation physique du lieu. Les chaises ou les fauteuils sont normalement disposés comme dans un théâtre. Un environnement idéal comprend un microphone, un éclairage dirigé sur l'orateur, une vidéo-caméra afin d'enregistrer les discours des participants. Certains groupes ont même un lutrin portatif qu'ils installent pour la réunion. Ces équipements contribuent à recréer l'environnement d'une véritable situation d'art oratoire. Oh, bien sûr, le programme Speaking Freely peut tout aussi bien être efficace sans tous ces équipements; mais le fait de les avoir ajoute un certain réalisme au contexte. L'endroit peut tout aussi bien être le salon d'un membre,» une petite salle de réunion ou une salle de classe.

Chaque semaine, vous apportez votre DVD-RW personnel (ou tout autre support physique adapté à la vidéo caméra, incluant les téléphones intelligents) sur lequel vos interventions de la soirée seront enregistrées. Vous pourrez donc les visionner à votre guise pendant la semaine qui suivra. (Ces DVD-RW vous appartiennent.) Lors de la réunion suivante, vous placerez le DVD-RW à la fin du dernier enregistrement pour y ajouter vos interventions de la prochaine réunion. Pour un groupe comptant entre 8 et 10 participants, il faut prévoir en général entre deux et deux heures et demie pour la réunion. Des groupes plus petits prendront proportionnellement moins de temps.

Lors d'une séance de Speaking Freely, chaque participant aura l'occasion de parler deux fois. D'habitude, la première intervention dure deux ou trois minutes (ce sont des improvisations) alors que la seconde s'échelonne sur cinq à sept minutes (la plupart du temps, des discours préparés

⁸ Traducteur : j'en ai fait l'expérience aux Toastmasters sur une période d'un peu plus de 4 ans.

avec une cible précise). Après la seconde intervention, le facilitateur vous demande comment fut votre expérience et invitera ensuite les autres participants à émettre des commentaires positifs — non pas sur le sujet de votre intervention, mais plutôt sur ce que les autres ont apprécié de vous. Sauf pour les discours préparés, les participants n'ont d'ordinaire aucune idée de ce dont ils parleront jusqu'à leur arrivée à la réunion et, bien souvent, même pas à ce moment.

Généralement, le sujet vient spontanément — cela peut être ce qui se produit actuellement dans votre vie, un article que vous avez lu dans les journaux/magazines ou tout autre sujet que vous désirez partager avec les autres. Il arrive que vous trouviez votre sujet suite à quelque chose qu'un autre a dit lors de son intervention. En fait, le sujet importe peu.

LE RÔLE DE L'AUDITEUR

Les auditeurs tiennent un rôle actif dans un programme Speaking Freely. En tant que membre de l'auditoire, votre mission ne se limite pas à faire acte de présence. Vous avez la responsabilité d'être totalement disponible pour l'orateur, en lui réservant toute votre attention par ce que nous désignons « les yeux intéressés. » Cela signifie que vous ne vous contentez pas de regarder froidement l'orateur; vous canalisez plutôt toute votre attention sur cet individu d'une manière encourageante, réceptive et sans porter de jugement. Vous écoutez non seulement ce que dit cette personne, vous êtes aussi sensible au genre de personne qu'est l'orateur.

La plupart des gens grandissent avec une peur innée des auditoires. Ils perçoivent leurs auditeurs comme critiques et juges, ce qui les amène à s'inquiéter de « faire cela de la bonne façon. » Mais lorsque l'orateur perçoit ses auditeurs (auditrices) comme l'appuyant, il lui est alors plus facile de faire taire son censeur interne. C'est la raison pour laquelle il est très important pour l'auditeur de garder son regard sur l'orateur, même lorsque celui-ci ne le regarde pas. Puis lorsque l'orateur vous regarde à nouveau, il est immensément rassurant pour ce dernier de constater que vous êtes toujours attentif au lieu de promener votre regard partout ou de consulter votre agenda, Facebook ou d'être autrement distrait.

LE RÔLE DE L'ORATEUR

Une fois votre nom appelé, et après vous être installé devant le groupe et que les applaudissements se sont tus, prenez de trois à quatre secondes pour établir une connexion avec vos auditeurs, calmement et sans empressement, en permettant à votre regard de se connecter aux leurs et en constatant leur désir de vous appuyer. Ce moment voulu réduit notre pulsion à débiter du mauvais pied en se sentant obligé de nous adapter à la limite de temps promulguée par quelqu'un d'autre et de commencer tout de suite notre discours.

Lorsque vous commencerez à parler, parlez à une personne à la fois. Plusieurs d'entre nous avons grandi avec la croyance que nous devons balayer l'auditoire du regard, comme si nous visions toute la pièce. Mais le fait de promener votre regard dans un mouvement de va-et-vient ne signifie pas que vous vous connectez à vos auditeurs; en fait, un tel mouvement mécanique peut s'avérer dépersonnalisant. En vérité, vous voudrez parler à chaque auditeur pendant *quatre ou cinq secondes* avant d'en regarder un autre. Vous avez des silences ou des blocages? Permettez-leur simplement d'être là, mais efforcez-vous de garder le contact visuel.

Rappelez-vous, cette personne est là pour vous et non pas pour vous juger ou vous évaluer. Vous êtes entièrement libre de choisir votre rythme et d'arrêter entre les pensées pour respirer. *Il n'y a pas «d'emploi du temps» comme tel; alors vous pouvez écouter ce qu'a à dire votre moi intérieur.* Si une réflexion ou un sentiment se manifeste, permettez-lui de le faire sans l'évaluer ni le censurer.

Voyez si vous pouvez faire taire ce critique intérieur alors que vous parlez. Contentez-vous de vivre ce qu'on ressent en partageant spontanément nos pensées et nos perceptions. Il s'agit d'une manière bien différente d'interagir avec l'auditoire de celle à laquelle vous avez été habitué. Une fois terminé, demeurez connecté, acceptez les applaudissements qui vous sont destinés. Surtout, ne commencez pas à marcher vers votre siège avant que les applaudissements aient *complètement* cessé.

LORSQUE RIEN NE VOUS VIENT À L'ESPRIT

La plupart des personnes ont une peur bleue des trous de mémoire devant un auditoire. Mais dans le cadre du programme Speaking Freely, il est parfaitement acceptable de simplement se tenir là *sans dire un mot* — ce que nous désignons «se tenir dans le vide» — et de simplement vous concentrer à connecter avec vos auditeurs alors que vous attendez qu'un sujet vous vienne à l'esprit. Votre tour de parler pendant trois et cinq minutes est vôtre et vous en faites ce que vous voulez. Vous n'avez pas à vous inquiéter d'être interrompu ou que quelqu'un comble les vides à votre place ou corrige ce que vous venez de dire. Si vous préférez, vous pouvez même vous tenir debout en silence pendant *tout* le temps qui vous est alloué. Et il est rassurant de savoir qu'à la fin de votre intervention de cinq minutes, vous recevrez des rétroactions positives, *peu importe ce que vous aurez dit ou fait.* Vous n'avez donc pas à faire quoi que ce soit pour gagner l'approbation de quelqu'un.

Si vous êtes toujours à court d'idées, réfléchissez encore.

Il est quasi-impossible que le cerveau soit sans aucune pensée. Essayez ceci. Fermez les

yeux et, pour les trois prochaines minutes, voyez si vous pouvez garder votre esprit libre de toute pensée en ne vous concentrant que sur votre respiration. Vous remarquerez rapidement que des pensées font toujours surface, que vous le vouliez ou non. Vous constaterez que votre cerveau travaille tout le temps, même lorsque vous pensez qu'il ne le fait pas.

Alors, comment se fait-il que nous connaissons des trous de mémoire ?

Le fait d'avoir des trous de mémoire implique deux choses : la *panique* et la *censure*. Ces deux phénomènes contribuent à bloquer les pensées qui se manifestent.

Glisser dans un état de panique. On associe normalement la panique à la peur de performer. La situation est, en effet, perçue par votre esprit-corps comme menaçante pour votre vie. C'est que la panique implique cette partie du cerveau qui évolua très tôt chez nos ancêtres afin de les protéger de dangers physiques bien réels. Le «vieux» cerveau — ou l'amygdale⁹ pour ceux qui préfèrent le terme plus scientifique — est le siège de notre mémoire émotive. Lorsque qu'elle perçoit un danger, votre amygdale transmet instantanément un message à votre corps pour initier une réaction de bats-toi-ou-fuis afin de vous donner plus de forces et d'énergie pour affronter ou fuir le danger — exactement comme elle le faisait avec nos lointains ancêtres il y a des millions d'années. Cette réaction — qui introduit l'adrénaline dans votre circulation sanguine, accélère votre respiration et redistribue le flux sanguin vers vos extrémités — était à l'origine conçue pour préparer l'homme des cavernes à réagir plus adéquatement aux menaces physiques. Hélas, votre esprit-corps n'a pas été programmé à distinguer entre menaces physiques et événements sociaux embarrassants. Alors, lorsque vous vous préparez à parler et que vous vous inquiétez de votre performance, votre corps initie cette même réaction de bats-toi-ou-fuis comme il le fait lorsque vous vous retrouvez confrontant un agresseur dans une rue peu éclairée à la tombée de la nuit.

Lorsque votre cerveau et votre corps initient une telle réaction de bats-toi-ou-fuis, la panique peut prendre le dessus sur les processus de pensée plus calmes et créatifs nécessaires pour vous exprimer spontanément. En réalité, les pensées sont là. Mais vous n'êtes pas suffisamment réceptif pour pouvoir y accéder.

La pulsion de censurer. L'autre raison des «trous de mémoire» met en œuvre un censeur hyperactif. Si vous permettiez la libre expression à toutes ces pensées qui surgissent dans un flot interrompu, vous découvririez une ressource abondante et infinie. Mais, enfants, certains d'entre nous ont fait l'objet de pressions afin de paraître intelligents, de se conduire de façon appropriée,

⁹ L'amygdale, ou complexe amygdalien, est un groupe de neurones du cerveau en forme d'amande (d'où son nom) situé au pôle rostral du lobe temporal, en avant de l'hippocampe. Elle fait partie du système limbique et est impliquée dans les émotions, en particulier dans la peur et l'agression.

de bien s'exprimer... et de bien choisir nos mots. Par conséquent, ce parent interne devance notre discours en traitant, en évaluant et en censurant nos pensées avant même que nous ayons la chance de les exprimer. Cela peut nous donner l'impression que nous n'avons rien à dire alors, qu'en réalité, c'est que nous n'avons rien d'acceptable à dire — *acceptable*, vous l'aurez compris, à ce parent interne.

Certains d'entre nous sont tellement obsédés par la performance que nous n'avons jamais pu expérimenter ce que c'est que d'être autrement. Le but du programme Speaking Freely est de vous fournir un environnement où le censeur interne sera silencieux, où l'auto-jugement sera mis de côté et où la seule chose qui importe est le plaisir qu'on retire à dire tout ce qui peut nous venir à l'esprit.

Cela nous permet de découvrir ce qu'on *ressent* lors d'une telle expérience et de construire subséquemment sur ces impressions.

Il arrive que quelqu'un se présente à la réunion avec un sujet préparé d'avance. Mais la plupart du temps, les participants se contentent de commencer à parler en exprimant tout ce qui peut se présenter à leur esprit. Cette expérience de «se tenir dans l'inconnu» vous donne une idée du fonctionnement du cerveau. En cessant de vous inquiéter de bien performer pour vous concentrer à vraiment connecter avec vos auditeurs, d'accepter leur appui et de prendre du plaisir au silence, ce qui se présentera souvent à votre esprit sera un sujet ou une idée dont vous ne pouviez absolument deviner qu'il ou qu'elle s'y cachait.

RECEVOIR UNE RÉTROACTION POSITIVE

À la fin de chacune de vos interventions, vous recevrez de chaleureux applaudissements. On vous encourage à demeurer en avant et à accepter d'emblée ces applaudissements jusqu'à la fin (très difficile pour la plupart des gens!) Suite à votre intervention de cinq à sept minutes, le facilitateur vous demandera comment vous avez trouvé l'expérience; puis le plancher sera ouvert à des rétroactions positives seulement — non pas sur le sujet de votre intervention, mais sur les aspects positifs ayant touché vos auditeurs. Qu'ont-ils apprécié en votre compagnie? Qu'est-ce qui fait de vous une personne aimable?

Il peut paraître artificiel de n'accepter que des rétroactions positives. Mais il en est tout autrement lorsque la rétroaction est bien fondée. Un grand nombre d'entre nous avons pipé les dés en étant trop perfectionnistes et en nous concentrant uniquement sur nos «erreurs». Les rétroactions positives contribuent justement à rééquilibrer nos perceptions. On ne demande pas aux auditeurs d'inventer des choses à dire sur l'orateur, des remarques qui ne seraient pas

véridiques; on leur demande d'observer attentivement l'orateur afin de déceler des qualités qui autrement leur échapperaient.

Il y a une autre raison pour ne s'en tenir qu'à des rétroactions positives. Il est prouvé que les gens deviendront davantage confiants beaucoup plus rapidement dans un environnement dépourvu de jugement qu'ils ne le pourraient avec des critiques, même si ces dernières peuvent être profitables.

Si vous recherchez des rétroactions positives, vous les trouverez chez la meilleure ressource qui soit (vous-même) en visionnant votre DVD à la maison. Si vous faites des choses que vous n'aimez pas, vous le noterez mentalement et travaillerez à les modifier à votre prochaine réunion Speaking Freely.

En visionnant ma première intervention dans le cadre du programme Speaking Freely, j'ai remarqué de très nombreux « ummms » et des « vous savez » dans mes interventions; j'ai aussi constaté que j'avais tendance à débiter mes phrases avec un « et ». La semaine suivante, je m'efforçai de façon concertée de supprimer ces distractions agaçantes; lorsque je visionnai ma vidéocassette, je notai une importante amélioration.

DONNER UNE RÉTROACTION POSITIVE

Le fait de donner des rétroactions positives nous amène à nous concentrer sur les qualités évidentes de l'orateur. Vous entendrez des commentaires tels que...

Je trouve que vous avez été vraiment drôle.

Vous dégagez vraiment la confiance en vous.

Votre contact visuel est excellent.

J'ai ressenti que vous connectiez avec moi à un niveau personnel.

J'ai adoré votre manière de déambuler dans la salle.

Votre histoire était très visuelle. J'ai réellement vu ce que vous décriviez.

Toutes ces observations aideront l'orateur à devenir plus confiant et à atteindre un niveau de confort supérieur. Mais il est toujours plus difficile de trouver des subtilités. Nous avons tous tendance à remarquer d'abord les éléments les plus visibles d'une présentation de l'orateur au

détriment de ce qui l'est moins. Par conséquent, si l'orateur bafouille ou semble inconfortable pour une raison inconnue, on peut facilement oublier ce qui a bien fonctionné pour lui.

Il y a toujours des choses que la personne fait bien. Peut-être utilise-t-elle ses mains de manière expressive. Ou peut-être qu'elle arbore un joli sourire ou que son regard s'accompagne d'un scintillement dans les yeux. Si elle partage son inconfort lorsqu'il se manifeste, cette candeur peut créer un niveau d'intimité plus élevé, vous rendant ainsi plus à l'aise. Elle peut aussi démontrer une discrète élégance. Ou une facilité à utiliser des métaphores colorées. Ou elle peut simplement faire montre d'un grand courage en étant là, à s'exprimer.

On retire deux bénéfices à élargir notre connaissance de ce qui fait qu'un orateur est bon. Premièrement, cela contribue à faire échec à cette idée répandue que de s'exprimer comme un Barack Obama ou un Ronald Reagan est tout ce qui compte. Deuxièmement, cela vous encourage à « creuser davantage pour trouver le bon filon. » Mais si l'orateur a dit ou fait quelque chose qui vous a laissé indifférent, rien ne vous force à émettre un commentaire du genre « vous avez été fantastique », commentaire dont tout le monde devinerait qu'il n'est pas sincère, non plus qu'à vous abstenir d'émettre tout commentaire. En élargissant votre perception et en raffinant vos observations, vous commencerez à voir ces pépites d'or qui ont fonctionné pour l'orateur. En plus de l'aider, cela contribuera à vous donner d'autres idées sur certaines choses que vous pouvez faire pour que l'acte de parler en public devienne plus agréable pour *vous*.

Une rétroaction doit être brève, et donc « to the point » (ne s'en tenir qu'à l'essentiel). Ce serait une erreur que de parler deux minutes pour présenter votre rétroaction. Prenez garde de ne pas vous mettre en vedette à la place de la personne au-devant de la scène. Et s'il arrivait que vous n'ayez rien à dire, il est aussi acceptable de passer votre tour.

Enfin, évitez de faire des comparaisons. Lorsqu'un orateur performe très bien, nous avons parfois tendance à lui dire qu'il a fait « bien mieux » que la fois précédente. Ce faisant, vous portez un jugement de valeur sur ses interventions, quelque chose que nous voulons justement éviter. Cela peut aussi signifier qu'il n'a peut-être pas été très bon la dernière fois qu'il fit un discours.

Le programme Speaking Freely n'a rien à voir avec « faire mieux. » L'objectif est de vous permettre de tirer avantage de l'appui de vos auditeurs, de rester bien connecté avec eux, d'être authentique et d'avoir confiance en vous et aux autres. En apprenant à faire toutes ces choses, les *effets secondaires* seront les suivants : parler deviendra plus plaisant et vous deviendrez, graduellement, plus communicatif et charismatique devant le groupe.

VISIONNER VOTRE DVD

Il y a quelques années, alors que l'appareil dit bio-rétroaction¹⁰ était à la mode, j'assistai à un cours sur son utilisation pour contrôler les diverses fonctions du corps. L'instructeur démontra comment on pouvait utiliser la bio-rétroaction afin d'augmenter les ondes alpha du cerveau (liées à la méditation et à la réflexion en provenance de l'hémisphère droit), et même accroître la température de la peau sur la paume de vos mains, utile pour ceux qui sont incommodés par des migraines, car ils apprennent à éloigner le sang de la tête et ainsi réduire leurs maux de tête. À la conclusion de sa présentation, l'instructeur ajouta qu'avec la rétroaction appropriée, on pouvait contrôler pratiquement n'importe laquelle activité corporelle ou comportementale. Ce principe s'applique à l'acte de parler en public, comme je vous le démontrerai dans un moment.

Parler en public est une expérience désagréable et troublante en partie parce que les gens se jugent eux-mêmes selon *l'impression* qu'ils ont en prononçant leur discours. S'ils sont nerveux, embarrassés ou terrifiés, ils tiennent pour acquis que tout le monde dans l'auditoire le savait et que leur performance d'orateur était minable.

Sachez que la réalité est toute autre.

Ce qui influence la réaction de vos auditeurs envers vous c'est l'impression que vous dégagez. Si vous êtes confortables, ils le seront aussi. Si vous agissez de manière nerveuse, embarrassée ou que vous êtes contrarié, ils seront aussi nerveux, embarrassés et contrariés. Il est facile de programmer les auditoires, ce qui explique pourquoi les cinéastes montrent des prises de vues avec des personnages qui réagissent à l'action en plus d'ajouter de la musique en trame de fond — deux techniques très efficaces pour influencer la réaction de l'auditoire.

Je crois que le bénéfice le plus important découlant du visionnement de vos DVD — plus important que d'identifier ces choses que vous pouvez vouloir corriger ou améliorer — est de comparer votre expérience de prononcer un discours avec l'image que vous donniez lorsque vous l'avez fait.

Un point tournant pour un membre du programme Speaking Freely se produisit à peu près un an après qu'il soit devenu participant des réunions hebdomadaires.

¹⁰ Le biofeedback est une technique de traitement dans lequel les gens sont formés à améliorer leur santé en utilisant les signaux de leur propre corps. Des thérapeutes utilisent le biofeedback pour aider les victimes à se remettre d'un AVC et à retrouver le mouvement dans les muscles paralysés. Les psychologues l'utilisent pour aider les clients tendus et anxieux à apprendre à se détendre. Enfin, de nombreux spécialistes dans des domaines différents utilisent le biofeedback pour aider leurs patients à affronter la douleur.

J'ai toujours participé avec plaisir, mais ce jour-là était un de ceux qui sont, dès le réveil, exécrables. Rien n'allait comme il se doit. Tout marchait de travers. Les projets sur lesquels je travaillais accumulèrent problème par-dessus problème pendant toute la journée. Lorsque j'arrivai à la réunion Speaking Freely ce soir-là, j'étais dans un état lamentable. J'en voulais au monde entier, et je crois bien que c'est précisément ce que j'ai projeté lorsque je me suis levé pour faire mon intervention de trois minutes. J'ai rassemblé toute cette énergie négative pour la projeter sur l'auditoire. Mon sujet n'en était pourtant pas un de colère, pas plus que mon intention fût d'exprimer ce sentiment. Si je me souviens bien, j'ai parlé de toutes ces choses pouvant aller de travers, tout en y ajoutant un peu d'humour superposé à ma négativité. Mais j'étais certain que chaque personne dans l'auditoire savait à quel point j'étais devenu un être humain exécrable.

Mon intervention de cinq minutes ne fut pas la meilleure. J'étais toujours en colère, et bien que j'aie canalisé cette colère dans un sujet bienveillant, j'étais persuadé que les auditeurs pensaient que j'étais en colère contre tout le monde.

Puis arriva la rétroaction positive.

Je n'y croyais pas. Pas un mot. Je pensais que lorsque les gens mentionnaient combien ils avaient apprécié mon énergie qu'ils ne faisaient qu'être polis. J'étais certain que, dans le fin fond d'eux-mêmes, ils auraient préféré que je reste chez moi ce soir-là.

En quittant la salle à la fin de la soirée, je me suis juré de ne jamais, au grand jamais, visionner ma vidéocassette...

... promesse qui devait durer 6 jours et 23 heures.

Une heure avant de devoir partir pour la réunion de Speaking Freely, je finis par céder et glissa la vidéocassette dans le lecteur VCR. Je m'écrasai devant la télé, appuyai sur la télécommande et cacha mes yeux avec mes mains, comme je le faisais en septième année chaque fois que Frankenstein pourchassait Abbot et Costello. Je regardai l'écran au travers une minuscule ouverture entre mes doigts.

Eh bien, surprise ! Je n'avais pas été si mal que cela. Ce que j'aperçus, c'est un gars tenant un microphone et qui avait un niveau élevé d'énergie, lequel, je me permettrai d'ajouter, bien humblement, était vivifiant et captait l'attention. Il n'y avait pas moyen de savoir comment il se sentait ; alors la seule partie de sa vie interne que je pouvais déceler était cette énergie. Et parce que j'étais devenu positif en visionnant la vidéo, j'ai ressenti naturellement qu'il projetait une énergie positive.

Cette expérience fut un point tournant pour moi. Elle m'enseigna que je n'avais pas à me juger sévèrement parce que je ne me sentais pas confortable ou même bien à mon sujet en faisant ce discours. Cela me démontra que si je désirais rester connecté, accepter l'appui de

mon auditoire, regarder les gens et communiquer honnêtement et avec candeur que, selon toute vraisemblance, je serais positivement perçu. Cette expérience me servit à de multiples occasions lorsque je fis des présentations et que j'avais tendance à m'autocritiquer, finissant par être trop inquiété par la façon dont j'allais m'en sortir. J'appris que je devais me méfier de ma propre perception, puisqu'il était impossible à mes auditeurs de savoir comment je me sentais réellement.

En passant, nous suggérons toujours aux nouveaux membres du programme Speaking Freely de bien visionner leurs tout premiers discours au moins deux fois, sinon trois. La première fois, ils vont naturellement remarquer ce qu'ils n'ont pas aimé. La seconde fois, ils commenceront à voir plus loin que leurs imperfections. Et la troisième fois, ils commenceront à voir des choses qui ... Eh bien ! ...peuvent ne pas être pas mal du tout.

TENIR LE RÔLE DE FACILITATEUR

Il est très facile d'organiser un programme Speaking Freely. Nul besoin d'un diplôme universitaire ou d'un entraînement spécial. Vous avez seulement besoin d'un groupe de personnes disposées à s'appuyer les unes les autres [et à avoir du plaisir](#). Cela dit, il y a certaines choses qu'un facilitateur (ou animateur) peut faire afin que le programme soit plus satisfaisant pour chacun.

Ouvrir la soirée

Si vous êtes le facilitateur, prenez quelques minutes avant le début des interventions pour réchauffer la salle en partageant quelque chose de personnel – une pensée, une idée, une expérience – et en résumant les activités de la soirée.

Expliquez le format et les lignes directrices relatives aux rétroactions positives.

Informez les membres que lorsqu'ils se lèveront pour parler, ils connecteront plus facilement avec leurs auditeurs en parlant à une personne à la fois tout en maintenant cette connexion pendant quatre ou cinq secondes avant de passer à une autre personne.

Prévenez-les que vous leur donnerez un préavis de 30 secondes avant la fin de leur intervention et que le signal de la fin ne les oblige aucunement à cesser de parler à l'instant même, mais les incite à conclure.

Enfin, rappelez-leur de ne pas courir à leur siège une fois leur intervention terminée, de demeurer en avant et de recevoir les applaudissements. Dites-leur que vous en ferez la démonstration et assurez-vous de rester devant jusqu'à la fin des applaudissements.

Faites tout ce que vous pouvez afin de garantir un environnement amical

Établir un environnement sécuritaire est une importante responsabilité du facilitateur. À défaut de se sentir en sécurité, les participants hésiteront à s'ouvrir. Une façon de garantir un environnement propice est de s'assurer que les auditeurs limiteront leurs commentaires seulement à la présentation de l'orateur et non pas sur le sujet ayant fait l'objet de l'intervention de ce dernier. Il arrive que, à cause de l'environnement sécuritaire, les orateurs se laissent emporter à développer des sujets sensibles ; pour cette raison, ils devront apprendre à laisser tomber le sujet une fois leur intervention terminée.

De même, pendant la pause, un membre ne doit *pas* aller discuter avec l'orateur du contenu de son intervention sans lui demander d'abord la permission de le faire. Rien ne rend une personne plus tendue que de se retrouver soudainement dans la position de répondre à des questions sur un sujet sur lequel elle a parlé lors d'une présentation spontanée.

Personne ne doit, non plus, parler à l'extérieur du groupe de toute information personnelle pouvant avoir été révélée. La règle d'or est : dans le doute, s'abstenir. Rappelez-vous, le but du programme Speaking Freely est simplement d'aider les gens à devenir plus confortables à communiquer avec les autres et non pas les aider à régler leurs problèmes personnels.

Soyez enthousiaste

En tant que facilitateur, vous pouvez donner le ton au groupe. Les gens se référeront automatiquement à vous pour les guider et vous serez leur modèle. Cela implique que si le niveau d'énergie du groupe décroît, vous lui donnerez un nouveau souffle en parlant plus énergiquement que d'ordinaire et en ajoutant de l'inflexion, de l'intonation dans votre voix. En acceptant de montrer votre stimulation et votre enthousiasme, les autres seront plus disposés à se laisser aller.

Quelques conseils avec les vidéo-caméras ou les téléphones intelligents

Si vous êtes celui qui manipule la vidéo-caméra ou le téléphone intelligent, recherchez les effets visuels intéressants. Ne vous contentez pas d'enregistrer l'orateur du fond de la salle. Faites-le aussi de près. Ajoutez-y de la variété. Permettez aux gens de voir comment ils s'en tirent, à la fois avec des prises de vue complètes de l'orateur et des prises de la tête uniquement. Portez attention à la manière dont les cameramen de télévision projettent leur caméra sur les gens et tentez d'imiter ce qu'ils font.

ALLER AU-DELÀ DU PROGRAMME DE BASE DE SPEAKING FREELY

Il arrive qu'après avoir participé au programme de base de Speaking Freely, certains membres soient à la recherche de défis plus élevés. C'est qu'ils sont prêts pour les Toastmasters ou les Speaking Circles.

Ces programmes vous amènent à prononcer des discours préparés tout en vous concentrant sur diverses techniques de l'art oratoire et de présentations devant public. On maintiendra les éléments du programme de base de Speaking Freely – des interventions de trois et cinq minutes, se tenir debout en silence, recevoir l'appui des auditeurs, s'adresser à chacun d'eux de quatre à cinq secondes, recevoir les applaudissements et permettre uniquement des rétroactions positives. Mais, en plus, les orateurs auront l'occasion de progresser à chaque semaine en pratiquant et en devenant familiers avec des techniques plus avancées.

Nous grandissons parfois en limitant l'image que nous projetons de nous-mêmes. On s'assure de ne pas prendre trop de place sur le podium ou de parler trop fort. Ce n'est qu'à l'intérieur de limites bien restrictives que nous laissons cours à certaines de nos émotions. On s'assure également de ne pas pénétrer l'espace vital de nos interlocuteurs/auditeurs en gardant un bouclier invisible entre eux et nous.

Devons-nous vraiment adopter une telle attitude lorsque nous nous retrouvons devant un groupe ? Que peut-il arriver si, par exemple, nous nous déplaçons en marchant dans l'allée centrale ou à l'arrière de la salle ? Supposons que nous avons parlé deux fois plus fort que nous le faisons normalement ? Ou que nous ayons ajouté un élément dramatique à notre voix. Ou que nous ayons volontairement introduit de longues pauses. Ou trouver de nouvelles façons d'interagir avec notre auditoire. Supposons que nous avons vraiment pris la salle d'assaut comme le font Oprah Winfrey ou Geraldo Rivera. Que peut-il arriver ? *Que ressentirions-nous ?* Plusieurs personnes n'en ont aucune espèce d'idée tellement elles se sont empêchées d'explorer de tels comportements. Mais lorsqu'elles expérimentent ces nouveaux comportements, elles découvrent souvent que c'est *vraiment* ce qu'elles sont, et qu'elles se sont retenues pendant toutes ces années. Certaines techniques avancées des Toastmasters furent conçues afin d'élargir votre zone de confort en vous donnant des occasions de pratiquer ces choses que vous pouvez faire afin de supprimer ces limites que vous vous êtes imposées.

Avec le Programme avancé de Speaking Freely, vous pourrez expérimenter n'importe laquelle de ces nouvelles manières d'agir avec l'absolue garantie que vous ne recevrez que des rétroactions positives, peu importe ce que vous faites. Cela vous permet d'expérimenter librement et de découvrir ces forces cachées qui sommeillaient en vous et dont vous ignoriez même l'existence. De plus, chaque fois que vous essayerez un nouveau comportement, vous aurez l'occasion de comparer cette étrange sensation que vous ressentiez lors de l'action avec

l'image que vous projetiez sur votre enregistrement DVD (ou tout autre support numérique). Les gens constatent bien souvent qu'alors qu'ils croyaient parler trop fort ou de trop en imposer, ou tout autre "trop" de n'importe quoi, lorsqu'enregistré par une autre personne – selon la perspective d'un tiers – qu'il s'agissait plutôt de quelqu'un qui n'est que plus vivant et enthousiaste.

"SPEAKING FREELY" TRAVAILLE DIRECTEMENT À MODIFIER CERTAINES DE NOS RÉACTIONS.

Pourquoi le programme Speaking Freely est-il si efficace ? C'est que le programme a un impact direct sur trois éléments qui influencent nos pensées et nos actions – nos émotions, nos perceptions et nos croyances.

Modifier vos réactions émotives

Certains individus sont souvent obsédés par les réactions - et recherchent l'approbation - de leurs interlocuteurs. Souvent, la peur et la panique s'emparent d'eux à cause d'un mot ou d'une syllabe sur laquelle ils craignent de bloquer.

Ils sont à ce point inquiets des pauses et des arrêts dans leur parole qu'ils sont devenus intolérants même envers les pauses naturelles, s'empressant de combler les temps morts par des mots. Dans un moment de panique, ils se retirent en eux-mêmes et coupent toute connexion avec leurs interlocuteurs/auditeurs.

Le programme Speaking Freely a été conçu de telle sorte que chaque participant "possède" deux blocs de temps, un de trois et l'autre de cinq minutes. Il n'y a aucune exigence sur la façon dont ces deux blocs de temps doivent être utilisés. Il n'y aura personne d'impatient tapant du pied en souhaitant que vous terminiez. Si c'est ce que vous désirez, rien ne vous empêche de ne rien dire du tout pendant ce temps qui est vôtre. En fait, j'ai essayé cela lors d'une soirée. Rien ne me venait à l'esprit lorsque je pris place pour mon intervention de trois minutes. Je me suis alors contenté de connecter avec le groupe, disant à un moment donné : « Ça alors ! Je pense bien que je ne dirai rien, » et passai le reste du temps à simplement établir le contact visuel. Cela fut pour moi un point tournant et je vous encourage fortement à le faire au moins une fois, spécialement ceux que les longues pauses indisposent. C'est, en effet, une toute autre expérience lorsque vous choisissez de créer une telle pause.

Lorsque vous commencerez à faire confiance à un tel environnement sécuritaire, cette alliance spéciale entre risque et sécurité commencera à établir une nouvelle réaction émotionnelle envers l'acte de parler. Le fait de savoir que le podium vous appartient totalement vous permet de demeurer connecté avec vos auditeurs sans craindre quelque conséquence que ce soit. Vous commencerez à avoir hâte de parler, même si vous bafouillez un peu, puisque vous percevrez les autres comme étant là pour vous appuyer plutôt que pour vous juger. Vous commencez à découvrir lentement qui *vous* êtes, car vous saurez qu'il est correct d'être là à ne rien dire jusqu'à ce que vous trouviez ce que *vous* voulez dire. Pour plusieurs personnes, même pour celles qui sont dans la trentaine avancée ou plus âgées, parler franchement de cette manière peut s'avérer une première. Elles commencent à réaliser ce que c'est vraiment que de revendiquer et d'exprimer leurs véritables pensées et émotions. Et plus elles le feront, plus leur estime de soi grandira. À un moment donné, en le faisant souvent, cette attitude finira par devenir leur attitude par défaut.

Modifier vos perceptions

Nous qui bégayons vivons non seulement avec des pressions de temps que nous nous sommes imposées, mais nous croyons également que les autres nous perçoivent comme bizarres ou étranges. Nous pensons aussi que nos interlocuteurs tiennent un rôle de juges. En étant à ce point obsédés par le jugement des autres, nous finissons par perdre contact avec ce que nous sommes, ce que nous ressentons et nos véritables croyances. On finira alors par dire ce que nous croyons que l'autre personne désire entendre, échouant ainsi à communiquer ce que nous pensons et ressentons réellement.

Dans le programme Speaking Freely, vous vous tenez devant le groupe, microphone en main et projecteur sur vous. Une vidéo-caméra ou autre appareil enregistre vos mots et vos actions. Vos auditeurs vous accordent leur attention pleine et entière. Ce sont tous là des indices vous disant « C'est risqué. Tu es vraiment sur la sellette. »

Mais vous ne l'êtes pas.

Rappelez-vous que vous pouvez faire tout ce que vous voulez. Cette période devant le groupe vous appartient, à vous seul. Il s'agit pour plusieurs d'une nouvelle expérience, totalement radicale. Voilà la chance d'être sur la sellette sans pour autant devoir performer ou se dépêcher. Aucun risque d'être interrompu. Aucun risque non plus que quelqu'un se présente pour compléter vos phrases à votre place.

Modifier vos croyances

Plusieurs personnes croient devoir plaire aux autres et être parfaites afin d'être acceptées et appréciées. Elles pensent aussi que cette peur et cette panique qu'elles ressentent devant les autres leur sont propres, que les personnes "normales" ne connaissent pas ces sensations lorsqu'elles se retrouvent debout pour s'adresser à un groupe.

Le programme Speaking Freely vous fera découvrir que les gens sont là pour vous supporter, tel que vous êtes, vous. Vous apprendrez que cette soudaine montée d'adrénaline que vous ressentez lorsque vous vous levez pour parler est commune à la majorité des gens, et que vos dialogues internes négatifs peuvent être neutralisés par les rétroactions positives dont vous ferez l'objet après votre intervention de cinq minutes. (Certaines personnes n'ont, depuis bien des années, jamais rien entendu de positif à leur égard.) Qui plus est, vous finirez par prévoir cette rétroaction positive, peu importe si vous croyez avoir fait une bonne présentation ou pas.

Cela ne veut pas dire que les gens vous mentiront en vous évaluant positivement. Ils s'efforcent plutôt de trouver les éléments positifs de votre présentation. Et puis ils sont vraiment à votre écoute. Cette expérience d'être vraiment écouté constitue, pour plusieurs, une première. Et parce que vous n'avez pas à faire quelque chose de "correct" pour mériter ces commentaires agréables, il vous deviendra plus facile de penser « Eh bien ! J'aurais pu tout aussi bien le faire à la manière que j'aurais aimé le faire. »

Lorsque ce sera votre tour d'exprimer une rétroaction positive sur les autres, vous vous retrouverez à rechercher avec attention ces détails qui font d'eux d'intéressants orateurs. Vous commencerez à réaliser qu'une élocution parfaite n'est pas cette panacée que vous pensiez qu'elle était. En vérité, les gens sont souvent renversés de réaliser que la fluidité verbale n'occupe souvent qu'un rôle mineur parmi les facteurs qui font qu'un orateur sera charismatique. De plus, lorsqu'ils visionnent leur DVD en retournant à la maison, ils sont souvent agréablement surpris de constater à quel point ils s'en sont bien tirés, même en bafouillant quelque peu, parce qu'ils ont fait un effort pour être spontanés et en contact visuel avec l'auditoire. De même, la rétroaction par vidéo contribue à faire mentir cette vieille croyance voulant qu'on doive toujours parler avec fluence.

CERTAINES THÉRAPIES PEUVENT PROFITER DE SPEAKING FREELY

Le programme se prête merveilleusement bien aux cliniques de certaines thérapies. Par exemple, les orthophonistes constatent souvent qu'alors que leurs clients sont fluides dans un

contexte clinique, il en est autrement dès qu'ils quittent une thérapie de la parole. Cela peut s'expliquer par les changements que subit un trouble de la parole lorsque la personne quitte l'environnement clinique pour retourner dans le monde ordinaire.

Dans un contexte thérapeutique, le client met en pratique diverses techniques de contrôle ; de plus, son image de soi, ses perceptions, ses croyances et ses émotions sont toutes positivement influencées par la relation avec le thérapeute. Mais lorsque ce même patient quitte la clinique, il ou elle se retrouve dans le monde normal, un monde de patrons, de chauffeurs d'autobus, de vendeurs et autres travailleurs quotidiens qui n'ont que faire de lui offrir un environnement sécuritaire et un appui semblable à celui que lui offrait le thérapeute. Quelques expériences négatives suffisent pour ramener à la surface les anciennes perceptions et croyances, événements en cascade qui peuvent rapidement déclencher la peur, la panique et autres émotions négatives sous-jacentes à un blocage de parole.

La beauté du programme Speaking Freely réside dans ce qu'il complète à merveille une thérapie individuelle. En effet, Speaking Freely apporte au thérapeute ce qui, bien souvent, est absent dans un programme typique de thérapie : (1) une façon d'introduire l'élément risque dans une situation de parole et (2) *une façon d'aller au-delà de la thérapie afin de travailler sur les assises du problème de l'individu*. **C'est en effet cette combinaison de risque et de sécurité qui contribue à rendre l'individu émotionnellement/cognitivement plus fort.**

Ce qui est aussi intéressant dans un contexte clinique, c'est que quiconque peut facilement organiser et diriger un programme Speaking Freely. Il n'est pas nécessaire d'être spécialiste pour ce faire. La magie repose sur le format de base et l'enthousiasme des participants. Des non-professionnels peuvent donc facilement mettre en oeuvre ce programme complémentaire, permettant ainsi aux professionnels de se concentrer sur leur travail en clinique.

Je suis personnellement très enthousiasmé des possibilités offertes par les programmes Speaking Freely, surtout si les participants peuvent y assister hebdomadairement, comme je l'ai fait pendant plus de sept ans. Pour moi, ce fut une des expériences les plus amusantes que j'aie connues ; je n'ai jamais quitté une soirée sans m'être senti mieux connecté aux auditeurs et plus confiant que lorsque j'y arrivai.

John Harrison

FORMAT DU PROGRAMME SPEAKING FREELY

- Chacun a l'occasion de parler deux fois. La première intervention dure 3 minutes pour chaque participant. La seconde intervention durera 5 minutes. Il y a normalement de 5 à 10 personnes dans un groupe ; mais si le groupe est plus petit, on pourra alors augmenter la durée des interventions.
- On vous encourage à rester debout et à établir le contact visuel avec l'auditoire, pendant un moment, avant de commencer à parler. Lorsque vous parlez, adressez-vous à une personne à la fois, de 4 à 5 secondes. Puis parlez successivement à d'autres personnes, de 4 à 5 secondes chacune. N'ayez surtout pas un regard fuyant, en mouvement de va-et-vient ; évitez aussi de faire toute action qui vous empêcherait d'établir un contact *personnel* avec vos auditeurs.
- S'il arrive que vous frappiez un mur, qu'aucun sujet ne vous vienne à l'esprit, permettez-vous de simplement « vous tenir dans le vide. » Demeurez connecté à l'auditoire et avec vous-même. Ne vous sentez pas obligé de parler ou de performer de toute autre manière. Si vous le voulez, vous pouvez passer tout ce temps à simplement connecter avec l'auditoire en ne disant rien.
- On demande aux auditeurs de canaliser activement leur attention et leur appui vers l'orateur, même si ce dernier ne les regarde pas.
- On encourage les orateurs à accepter l'appui du groupe.
- Une fois votre intervention terminée, continuez à demeurer connecté avec l'auditoire et acceptez les applaudissements. Ne vous pressez surtout pas de retourner à votre siège.
- À la fin de votre intervention de cinq minutes, on vous demandera de partager avec le groupe ce que vous avez ressenti. Puis on demandera à l'auditoire de ne vous donner que des rétroactions positives. Lorsque les auditeurs lèveront leurs mains, vous serez celui qui choisira lequel parlera. Aucun commentaire négatif ou "constructif" n'est permis. La rétroaction doit se concentrer non pas sur le contenu du discours, mais sur l'impact que vous avez eu sur vos auditeurs. Ils vous diront ce qu'ils ont apprécié de vous en tant qu'orateur. Si vous souhaitez recevoir des rétroactions constructives, rien ne vous empêche de les demander une fois la réunion terminée. Ou encore, vous le ferez vous-même lorsque, de retour à la maison, vous regarderez votre DVD.
- Chacune de vos interventions sera enregistrée et vous pourrez visionner vos DVD à la maison. Rapportez le DVD à la prochaine réunion du Programme Speaking Freely. Assurez-vous qu'il commencera l'enregistrement à la fin de votre dernière intervention de manière à ce que vos nouvelles interventions s'ajoutent aux précédentes.

L'ÉTIQUETTE

Pour les auditeurs :

- Faites de votre mieux afin de maintenir une concentration intentionnée et positive sur le visage de l'orateur. Ne pas interrompre l'orateur pour quelque raison que ce soit, y compris pour faire des commentaires. Évitez de prendre des notes ou tout autre comportement distrayant.
- Faites que vos rétroactions soient brèves et simples. *Ne jamais commenter le contenu de son discours* ; concentrez-vous plutôt sur ce que vous avez apprécié de l'orateur. Quel impact l'orateur a-t-il eut sur vous ? Qu'a-t-il fait qui a bien fonctionné pour lui en tant qu'orateur ? Faites que tous vos commentaires soient positifs ; et ne parlez que de vos propres impressions. Évitez de parler de *leur* vie. Ne comparez pas l'intervention qu'il vient de terminer avec ses précédentes ; et évitez d'analyser, de vouloir entraîner, aviser ou lui indiquer de toute autre façon que vous en savez plus que lui.

Pour l'orateur :

- Ne faites pas de commentaires à ceux qui vous donnent leur rétroaction. Ne faites que les écouter, accueillir leurs commentaires puis passer au suivant.

Pendant les pauses et après la réunion :

- Ne pas initier de conversations avec les orateurs sur les sujets de leurs interventions sans leur avoir préalablement demandé s'ils sont d'accord. Cela comprend également leur offrir de bonnes idées et, tout spécialement, des avis non sollicités.

Speaking Freely est modelé sur le concept de Speaking Circle™ mis au point par l'entraîneur dans l'art de parler en public de San Francisco, Lee Glickstein. Pour une présentation plus détaillée des idées de Glickstein, nous référons le lecteur à son livre, [Be Heard Now ! How to compel rapt attention every time you speak](#), publié par Broadway Books. Vous pouvez aussi visiter le site web de Lee à www.speakingcircles.com

Pour plus d'informations sur Speaking Freely, n'hésitez pas à me contacter à richardparent@videotron.ca

Traduction de Richard Parent, rév. 03/2016. Reformatage, 12/2018.