

TOASTMASTERS

Contenu

Qu'est-ce que les Toastmasters ? Cet article nous fait découvrir ce qu'est le mouvement Toastmasters et ses objectifs. Page 2.

Créer un club Toastmasters, page 5.

Gavel Clubs (pour les jeunes), page 5.

Une réunion Toastmasters. Cet article vous décrit comment se passe une réunion Toastmasters. Page 7.

Acclamez les orateurs du roi. Brève incursion dans un club Toastmasters de Londres créée spécifiquement par et pour des PQB. Page 11.

S'EXPRIMER EN PUBLIC :

Comment parler en public aussi bien que Barack Obama. Des conseils qui nous sont prodigués par celui qui rédigea les discours du candidat et du président Obama. Page 13.

7 Habitudes des meilleurs orateurs. Des conseils prodigués par des experts. Page 17.

Le gagnant international bégayait étant jeune. Page 20.

Pour ceux qui veulent explorer davantage des thèmes liés à la prise de parole en groupe/public en regard des personnes qui bégayaient, je vous suggère également les lectures suivantes :

[Réflexe de retenue.](#)

[Sortir de sa zone de confort.](#)

[De l'importance d'avoir du plaisir.](#)

[Faire confiance.](#)

TED TALKS:

[Votre langage corporel détermine ce que vous êtes.](#) Par Amy Cuddy.

[Comment faire du stress votre ami.](#) Par Kelly McGonical.

[Comment j'ai vaincu le trac](#) par Joe Kowan.

[Le pouvoir de la vulnérabilité,](#) par Brene Brown.

[Série de vidéos Ted Talks sur les présentations.](#)

LES TOASTMASTERS

QU'EST-CE QUE LES TOASTMASTERS ?

Par Richard Parent

Il arrive souvent que des Personnes Qui Bégaient (PQB) se demandent ce que sont les Toastmasters et ce qu'ils peuvent faire pour elles. Ce texte répond à cette question. RP

Fondé par le Dr Ralph Smedley en 1924 en Californie, Toastmasters International (TMI) compte aujourd'hui plus de 352000 membres, répartis dans plus de 16400 clubs locaux présents dans 141 pays (mars 2018).

Un club se compose en général d'une vingtaine de membres. Leur slogan est *Deviens l'orateur et le dirigeant que tu veux être*. L'objectif est d'aider les membres à améliorer leurs compétences en matière de communication et de leadership, entre autres par la prise de parole en public. **La mission des TMI est de nourrir la confiance en soi de ses membres et d'encourager leur progression.** Les participants se réunissent toutes les semaines, pendant une à deux heures, pour s'exercer à la prise de parole en public. La particularité est qu'il n'y a pas de formateur : les membres s'évaluent et s'aident mutuellement à s'améliorer suivant une collaboration communautaire.

Le bégaiement étant un problème de la communication, il n'est donc pas étonnant de retrouver des Personnes Qui Bégaient (PQB) qui en sont membres. Il existe d'ailleurs trois clubs Toastmasters spécifiquement pour des PQB (Londres – voir page 11, Australie et États-Unis). On ne va pas aux Toastmasters pour y pratiquer des techniques ou des cibles de fluidité (bien que rien ne l'interdise). On y va surtout pour travailler sur nos perceptions, nos [croyances](#) et nos [émotions](#), trois poids lourds du cœur de glaciation de [l'Iceberg du Bégalement](#) (de Joseph Sheehan) et de l'Hexagone du Bégalement (de [John Harrison](#)). Par exemple,

1. la PQB découvrira qu'il est plaisant de parler en public ;
2. la PQB, lorsque son évaluateur évalue son discours, constatera que ce qui retient l'attention de ses auditeurs n'est pas son bégaiement, mais plutôt [sa communication non verbale](#)¹ et le fait que ses auditeurs perçoivent qu'elle est contente de se trouver là ;
3. qu'elle peut occuper une position de pouvoir (orateur) en prenant sa place, sans pour autant, comme les PQB le croient souvent à tort, usurper la place de qui que ce soit ;
4. qu'au fur et à mesure de sa progression, l'individu qui bégaie gagnera en confiance et verra ainsi croître [son estime de soi](#) !

¹ On dit également « langage corporel » qui constitue 55 % de la communication.

LES TOASTMASTERS

Tout cela aura comme effet d'entraînement que sa parole s'améliorera graduellement dans la vie de tous les jours.

Voici ce que dit John Harrison dans son livre [Redéfinir le Bégaiement](#) :

«L'environnement Toastmasters est l'endroit idéal pour combiner risque et sécurité — une formule imbattable pour donner un renouveau, un nouveau souffle à votre vie. C'est un endroit où vous pouvez être vous-même. La plupart des gens, qu'ils soient fluides ou non, ressentent une grande anxiété juste à l'idée de se tenir debout pour parler; alors, même si vous bégayez, les autres membres de votre club seront toujours des auditeurs compréhensifs et d'un très grand soutien. En fait, les personnes qui bégaièrent choisiront bien souvent de faire une présentation sur le bégaiement lors d'un de leurs tout premiers discours de 5 à 7 minutes. Elles seront, la plupart du temps, vraiment étonnées par la réception enthousiaste et chaleureuse de leur auditoire.»

Votre implication au sein des Toastmasters vous permettra d'améliorer simultanément plusieurs intersections autour de l'Hexagone du Bégaiement. Vous modifierez vos croyances en constatant que votre efficacité (d'orateur/oratrice) ne dépend pas de votre niveau de fluence, mais plutôt de votre efficacité à communiquer. (Plusieurs membres de la NSA deviennent président de leur club Toastmasters alors que plusieurs autres se débrouillent fort bien dans les concours de discours semestriels.) Vos **perceptions** changeront en prenant conscience que les autres membres de votre club vous appuient *et que la perfection n'est pas un prérequis pour [avoir du plaisir](#)*. Et puisque vous vous serez habitué à vous retrouver en face d'un auditoire, vos **réactions physiologiques** auront moins tendance à enclencher cette réaction de «bats-toi-ou-fuis». Et puis vos **émotions** passeront graduellement d'un état de [peur et d'anxiété](#) vers la confiance et une bien meilleure connexion avec le moment présent.

Les Toastmasters vous offrent également l'occasion d'assumer différentes responsabilités. À chaque réunion, il y a un certain nombre de rôles à remplir. Vous pourrez être celui qui débutera cette réunion par une blague... ou celle qui prononcera le mot du jour. Peut-être serez-vous parmi ceux qui prononceront un discours de 5 à 7 minutes (la plupart des discours ayant cette durée). À moins que vous ne soyez l'évaluatrice générale, ou la responsable du chronomètre ou celui qui fera le décompte des «ah». Vous aurez aussi l'occasion de bâtir vos qualités de leader en assumant une des fonctions du club, telle que VP Membership², VP éducation ou même président. Si vous avez vécu toute votre vie avec un sentiment d'impuissance, les Toastmasters vous offrent toute une série d'occasions de modifier votre image de soi, d'améliorer l'estime que vous avez de vous-même *et de devenir, enfin, cette personne que vous avez toujours souhaité être.*

Et ce qui est très important, les Toastmasters sont l'endroit où vous pourrez expérimenter de nouvelles choses sans vous soucier des conséquences. C'est l'environnement d'apprentissage idéal [où l'imperfection](#) est non seulement tolérée, mais encouragée; un endroit où le fait de faire quelque chose qui a presque fonctionné signifie simplement que [vous avez eu le courage de sortir de votre zone de confort](#), d'affronter une situation ou/et d'expérimenter ce qui, pour vous, constituait quelque chose de nouveau.

² Ce que le traducteur – Richard – a déjà été.

LES TOASTMASTERS

Vous pourrez en savoir davantage sur les Toastmasters en surfant sur leur [site web](#) ou en vous informant auprès de votre chambre de commerce locale afin de trouver le Club le plus près de chez vous. Puis, rendez vous simplement à une réunion et observez un ou plusieurs clubs en action. »

Voici un bon conseil d'Anna Margolina : « Il est aussi important de choisir un Club Toastmasters dont l'atmosphère est chaleureuse et dont les membres vous appuieront. Afin de vous prémunir contre toute blessure émotive, profitez de votre discours inaugural pour avouer votre problème de parole tout en expliquant votre objectif personnel pour lequel vous êtes devenu membre des Toastmasters. » Avant de devenir membre d'un club, vous avez droit à deux visites en tant qu'invité.

Voici ce que dit Anna (Margolina) sur les Toastmasters dans la première version de son livre, [L'Art du lâcher-prise](#) : « Dans un processus personnel d'instauration de nouvelles habitudes de parole, les clubs Toastmasters sont utiles à plusieurs égards. Tout d'abord, il ne s'agit pas de membres de votre famille et ils n'entretiennent donc pas, à votre égard, de croyances profondément ancrées dans leurs subconscious. D'autre part, vous n'exhibez pas, en leur présence, de comportements qui vous étaient habituels. Et puis c'est une coutume bien établie chez les Toastmasters que de constituer un environnement amical, composé de personnes compréhensives. Les membres adorent voir un nouveau membre s'épanouir sous leurs yeux et, pour plusieurs vieux routiers des Toastmasters, il est bien plus gratifiant d'écouter un nouveau venu tremblant de la tête aux pieds que d'écouter un discours livré par un orateur chevronné. Hélas, il est très difficile pour un débutant de réaliser tout cela.

Comme vous le savez fort probablement, il est impossible de vous raisonner contre la peur de parler. Il ne suffit pas de se dire : "Cesse tes conneries; il n'y a aucune raison d'avoir peur." Mais en vous entraînant à considérer votre réunion Toastmasters comme une grosse botte de foin (qui, à défaut de vous empêcher de trébucher, rendra votre chute bien moins pénible), il vous sera de plus en plus facile de vivre de telles expériences, expériences qui [reprogrammeront, lentement mais sûrement, votre cerveau](#).

La clé est de se répéter que rien de grave ne peut vous arriver : vous n'en mourrez pas. Vous ne perdrez pas, non plus, votre emploi. Et je parie que, peu importe les erreurs que vous ferez, personne ne s'en souviendra après deux ou trois semaines. »

Pour des renseignements généraux en français, cliquez [ICI](#)

Pour trouver un club Toastmasters, cliquez [ICI](#)

Pour plus de renseignements, voir le site du Québec en cliquant [ICI](#)

LES TOASTMASTERS

CRÉER UN CLUB TOASTMASTERS

Selon les circonstances dans lesquelles on se trouve, on peut former un club Toastmasters de plusieurs manières.

Dans les pays occidentaux où chaque grande agglomération urbaine compte plusieurs clubs, les nouveaux clubs sont constitués à partir de clubs existants (devenus trop nombreux) ou par des individus désireux de former un club dans leur communauté, leur université ou leur milieu de travail. Parce que la formule Toastmasters, pour demeurer efficace, applique une formule identique dans tous ses clubs, **c'est-à-dire une manière de tenir les rencontres selon un protocole qui reproduit des situations réelles**, les nouveaux clubs sont, à leurs débuts, parrainés par des personnes expérimentées qui s'assureront que le nouveau club adopte la façon de faire de cette formule qui s'avère un succès depuis 1924.

Dans les pays autres qu'occidentaux, soit les pays dits émergents et les pays moins avancés, un club peut être formé par un groupe d'individus qui appliqueront la formule Toastmasters d'eux-mêmes ou qui seront parrainés par un club ou un membre expérimenté d'un club d'un pays voisin afin que le nouveau club puisse obtenir sa charte en bonne et due forme de Toastmasters International après quelques mois de rodage.

Enfin, comme cela se fait déjà dans trois clubs (Londres, Australie et États-Unis), on peut former un groupement d'individus qui bégaiement avec l'intention d'adopter soit la formule Toastmasters, soit de simplement pratiquer les dix exercices mis au point par John Harrison et que nous retrouvons à partir de la page 593 de [Redéfinir le Bégaiement](#). Ces exercices ont été adaptés des Toastmasters par John spécifiquement pour les personnes qui bégaiement. Chacun des dix chapitres explique clairement le but de chaque exercice.

J'ai, à la fin des années 1980, appliqué la dernière méthode avec un groupe de PQB. Elle a l'avantage de faciliter l'expérimentation de la prise de parole en groupe puisque cela se fait entre PQB. Nul besoin d'obtenir une accréditation de Toastmasters International. Puis, de 1991 à 1995, j'ai été membre d'un nouveau club Toastmasters régulier qui venait tout juste d'être formé à partir d'un club plus ancien dont l'effectif était devenu trop nombreux.

GAVEL CLUBS

Les Gavel Clubs sont **une façon, pour certains groupes qui ne sont pas admissibles au membership régulier** à cause de l'âge de leurs membres, de leur incapacité à payer le coût d'adhésion ou autres circonstances, **de profiter de l'expérience Toastmasters**. Suivant le même protocole pour les réunions que les clubs réguliers, ils utilisent également les mêmes rôles et manuels éducatifs. On appelle «Gaveliers» les membres des Gavel clubs. Les Gavel clubs constituent, pour le membership et les clubs Toastmasters, une autre manière de s'impliquer dans la communauté.

LES TOASTMASTERS

Pour former un Gavel Club, un groupe doit satisfaire à tous les critères suivants :

- Ne pas être composé d'adultes qui ont un revenu d'emploi.
- Ne pas être admissible à une charte régulière de club Toastmasters.
- Peut avoir des membres de moins de 18 ans.
- Bénéficiaire de l'approbation ou du support de son institution hôte.
- Utiliser le programme, les procédures, le matériel et les services de Toastmasters International.
- Demander aux Toastmasters International un Certificat d'Affiliation.

Pour plus d'informations sur les Gavel clubs, contactez (en anglais) newclubs@toastmasters.org.

Note : Les Gavel Clubs ont un accès limité aux prix de leadership et au matériel; ils ne peuvent participer aux concours de discours Toastmasters de niveaux région et district, et ne peuvent profiter de certains autres privilèges et bénéfices accessibles avec un membership complet à Toastmasters.

Richard Parent, juillet 2015; /02/2016.; 03/2018

*« Pour inspirer avec émotion, vous devez vous-même en être submergé.
Avant de pouvoir les faire pleurer, vos larmes doivent y être.
Pour les convaincre, vous devez vous-même y croire. »*

Winston Churchill

UNE RÉUNION TOASTMASTERS

Voici comment se déroule une réunion Toastmasters. RP

Une réunion dure normalement 2 heures. Un club peut compter entre 5 et 30 membres inscrits et, en moyenne, entre 15 et 20 membres présents à chaque réunion. Certains clubs, qui bénéficient d'une salle gratuitement, se réunissent dans un restaurant et les participants mangeront pendant la réunion.

Il faut comprendre que les réunions Toastmasters, afin d'être efficaces comme véhicule d'apprentissage, se doivent de correspondre le plus possible au monde réel. Bien que vous soyez dans un environnement sécuritaire (vous êtes là pour apprendre et vous pouvez faire des erreurs sans que cela porte à conséquence), il y a une formalité à respecter.

Une fois tout le monde arrivé, chacun se présente en disant «Madame/Monsieur la/le présidente/président (du Club)» avant de décliner son nom (varie d'un club à l'autre).

Puis la présidente/le président du Club présente l'animateur/trice de la réunion et lui cède l'animation. L'animateur demande qui veut occuper certaines fonctions encore non attribuées : chronométrateur, le mot du jour, l'évaluateur des improvisations, les évaluateurs de discours et l'évaluateur général — certains de ces postes auront déjà été comblés à la fin de la réunion précédente. Une fois tous les postes comblés, on passe à la séance administrative.

La séance administrative a pour but de voir aux affaires courantes du club en appliquant, pour les interventions, le code de procédure pour de telles réunions (code Morin au Québec). Une telle séance dure en moyenne une quinzaine de minutes et discute de tout ce qui concerne le club. C'est une occasion d'apprentissage pour tous ceux qui y participent, activement ou passivement.

On passe ensuite aux improvisations. Les improvisations sont un volet important de l'aspect apprentissage des Toastmasters, car ceux qui seront appelés à en faire apprendront à s'exprimer de façon improvisée, au pied levé. Les improvisations durent 2 minutes et chacune d'elles sera évaluée par l'évaluateur des impros. Cette section dure en général entre 15 et 20 minutes.

Puis on passe aux discours préparés. En général, il y a trois discours. Les discours sont d'une durée de 7 minutes et correspondent, pour chaque orateur, à un objectif précis selon le Manuel travaillé par l'orateur. Chaque orateur sera évalué par un évaluateur et tous les participants à la soirée évaluent chacun des orateurs par écrit. D'ordinaire, les évaluations font ressortir trois points forts de l'orateur et un point à améliorer. Les discours préparés et leurs évaluations durent en moyenne 45 minutes.

UNE RÉUNION TOASTMASTERS

Puis l'évaluateur général donne son opinion sur le déroulement général de la réunion en «évaluant» chaque participant ayant tenu un rôle quelconque (le mot du jour, le maitre des impros, les évaluateurs de discours, etc.).

À la fin de la soirée, on demande des volontaires pour certains rôles de la séance suivante (Animateur, maitre des improvisations, évaluateur général, etc.).

S'il y a des invités, le V-P marketing les présente et leur demande de donner leur opinion sur la soirée.

Témoignage d'Anna Margolina, (courriel du 25 mai 2016).

... Lors de mes débuts aux Toastmasters, j'étais très intimidée par les orateurs expérimentés. Maintenant que je suis parmi les oratrices expérimentées, certains membres sont certainement intimidés par moi.

Mais ce que ces nouveaux venus ne soupçonnent pas, c'est que, pour en arriver là, il m'a fallu passer par une succession de revers et de discours embarrassants, maladroits et désastreux — chacun d'eux représentant pourtant une pierre de lance vers une plus grande connaissance et une maîtrise accrue.³

Lorsque vous vous fixez des objectifs personnels [selon lesquels vous devez à tout prix connaître le succès et que votre progression doit être continue — un «A» bien senti tout au long de votre parcours](#), jusqu'au sommet, cela nuit vraiment à votre progression. Attendez-vous à connaître des périodes de désespoir, d'expérimentations, de rechutes, etc. Tout cela fait partie du voyage, de votre parcours personnel.

Le véritable échec pour moi c'est de ne vouloir ni apprendre ni progresser (ce que je considère personnellement comme un échec). Et la seule manière de ni apprendre ni grandir c'est de ne jamais connaître de revers. Mais si vous n'échouez jamais, c'est que vous n'avez jamais rien essayé de nouveau (qui ne risque rien n'a rien. RP). Pour apprendre, vous devez expérimenter de nouvelles choses. Tout ce qui est nouveau semble énigmatique. Ça demande du temps avant de maîtriser de nouvelles choses et, en cours d'apprentissage, vous tituberez plusieurs fois. C'est ça, pour moi, apprendre.

Anna

Ajouté le 10/06/2016

³ Et c'est justement cela sortir de sa [zone de confort](#).

SE CONNECTER À L'AUDITOIRE

Anna Margolina nous prodigue un excellent conseil en commentant (le 3 avril 2016 sur un forum anglophone), un témoignage de Hazel Percy, publié le 1^{er} avril 2016 (non traduit) à la suite d'une entrevue d'emploi. Les deux sont membres de clubs Toastmasters et sont des personnes qui bégaièrent. RP

Hazel,

J'admire ta persistance. Car nous avons tous besoin d'une persistance comme la tienne. Voici une suggestion afin que ta prochaine entrevue soit encore plus bénéfique.

Cherche à établir la connexion avec ton/tes interlocuteur(s), style PNL⁴. Regarde des vidéos sur YouTube au sujet du rythme et du leadership, de l'appariement et de l'émulation et sur l'établissement d'une véritable connexion.

[Les bons communicateurs](#) se connectent instinctivement à leur interlocuteur/auditoire. C'est l'art d'utiliser ta neurologie afin de **te concentrer sur l'autre plutôt que sur ta parole et, ainsi, faire que cette personne se sente à l'aise et détendue en ta présence**. Les gens peuvent oublier ce que tu leur as dit ou le nombre de fois que tu as trébuché en parlant. Mais ils n'oublieront pas comment ils se sentaient en ta présence. *Faire en sorte que les gens se sentent bien nécessite d'abord de te mettre dans un état mental favorable* — irradiant calme, joie, amitié, compassion, confiance et autres énergies positives. *Si tu es tendue en ton for intérieur, leur subconscient le percevra et ils seront également tendus*. Puisqu'un tel état n'est pas plaisant, *ils seront moins réceptifs à tes propos*. Permuter ta préparation mentale en te [visionnant](#) étant à l'aise, détendue et acceptée comme un autre être humain au lieu de te visionner parlant avec fluence peut faire une énorme différence. Image-toi en messagère d'espoir, d'amour et de joie et pense — comment puis-je faire sourire cette personne? Comment puis-je égayer sa journée? Quel plaisir aurais-je à connecter et à apprendre d'une telle connexion de qualité?

Il est tout aussi formateur de se présenter à plusieurs entrevues pour des postes qu'on n'a aucune intention d'accepter. Cela rend l'entrevue importante moins stressante.

Anna

04/04/2016

⁴ Programmation neurolinguistique (discipline qui nous montre, essentiellement, à gérer notre cerveau).

LES ORATEURS DU ROI

ACCLAMEZ LES ORATEURS DU ROI !

À sa sortie en 2010, le film, [Le Discours du Roi](#), eut un impact considérable sur la communauté du bégaiement. Mais pour un groupe en particulier, il s'agit bien plus que d'une simple inspiration — c'est un homonyme.

Fondé à Londres il y a cinq ans (nous sommes en 2018) par M. Harminder «Harry» Dhillon, le *King's Speakers Toastmasters Club* (de son vrai nom) est un groupe des Toastmasters International formé spécifiquement pour des personnes qui bégaièrent ou qui souffrent du [Trouble d'anxiété sociale](#). «En 2011, le film Le Discours du Roi mit sur la sellette le bégaiement comme jamais auparavant en plus de devenir un retentissant succès au box-office. Le nom "Orateurs du Roi" (King's Speakers) nous a semblé par conséquent approprié pour un club d'art oratoire consacré aux personnes affectées par le bégaiement» affirme Dhillon.

Selon son site web, <http://www.kingsspeakers.com>, «En vous joignant aux Orateurs du Roi, vous devenez membre d'une communauté de personnes partageant des expériences similaires et un but commun : améliorer leurs habiletés à communiquer dans toutes les sphères de leur vie.»

«Le groupe est spécial en ce sens qu'il s'adresse à des personnes qui n'aiment généralement pas parler, encore moins en public. Mais après seulement quelques semaines, les membres subissent une transformation qu'ils n'auraient jamais osé imaginer auparavant,» ajoute Dhillon. «Une fois la peur initiale diminuée, des personnes qui n'auraient auparavant jamais cru pouvoir se tenir sur une estrade trouvent difficile de quitter cette position. *Leur confiance nouvellement acquise se transmet en situations réelles alors qu'ils se voient parler davantage à des réunions de travail, nouer de nouvelles amitiés et affronter de nouveaux défis.* Le groupe s'avère un environnement très sécuritaire et motivateur pour les personnes qui bégaièrent tout en les aidant à développer leur potentiel.»

Depuis des lustres, l'art oratoire sert d'exercice pour accroître la fluence, vaincre l'anxiété et s'habituer à utiliser des trucs pour «contrôler le bégaiement.» «*La capacité de s'exercer à parler en public dans un environnement sécuritaire et de soutien est essentielle pour vaincre la peur et accroître la fluence, qu'une personne bégaiè ou non*» affirme Jane Fraser de la Stuttering Foundation. «Depuis de nombreuses années, nous encourageons les membres de la communauté du bégaiement à s'exercer, chaque fois qu'ils le peuvent, à parler en public.»

Toastmasters International a aidé plusieurs orateurs à vaincre leur peur et leurs troubles de parole par l'exercice et la formation. «Je ne me débarrasserai probablement jamais complètement de mon bégaiement; mais grâce aux Toastmasters et à la prise de parole en public, j'ai découvert un endroit qui m'aide à m'améliorer,» affirme Garret Garrels dans un article du numéro de mars 2013 du magazine Toastmasters. Leys Geddes, ancien président du Conseil

LES ORATEURS DU ROI

de la British Stammering Association, y va de ce commentaire : « Très peu d'adultes qui bégaiant réussissent à vaincre complètement cette condition; mais on doit se préparer à parler et à bégayer en public. La société réalise que le fait de boiter se résume à une difficulté avec une jambe et non le signe d'une imperfection de la personnalité. Il en est de même avec le bégaiement. »

Selon Dhillon, le Club des Orateurs du Roi compte 34 membres, la plupart d'entre eux participant régulièrement aux réunions en plus d'y amener, à l'occasion, des invités. « Les Orateurs du Roi métamorphosent des vies. Nos membres témoignent vivre toutes sortes de succès dans leurs vies personnelles et professionnelles, résultat de ce développement personnel qu'ils vivent au club. »

On trouve la page Facebook du groupe à [Facebook.com/KingsSpeakers](https://www.facebook.com/KingsSpeakers).

Source : Newsletter de la Stuttering Foundation, Winter 2015, page 8, ***All Hail the King's Speakers!***

03/2016, mise à jour des liens 04/2018.

S'EXPRIMER EN PUBLIC

COMMENT PARLER EN PUBLIC AUSSI BIEN QUE BARACK OBAMA ?

De Olivier Schmouker



Barack Obama prépare toujours soigneusement ses discours... Photo : DR

Il vous faut prendre la parole en public. À l'occasion d'une réunion importante où il vous faut faire état de l'avancement du dossier dont vous avez la responsabilité. À l'occasion d'une rencontre cruciale avec un client. Ou encore, à l'occasion d'une annonce aux membres de votre équipe. Et comme chaque fois, vous savez que vos mains deviendront moites, que vos jambes vont flageoler et que votre voix va flancher. Bref, c'est toujours le même cauchemar qui se répète sans fin.

Eh bien, j'ai une bonne — non, une magnifique — nouvelle pour vous ! Je sais comment mettre un terme à votre cauchemar. Si, si...

[Découvrez mes précédents billets](#)

Mon groupe [LinkedIn](#)

Ma page [Facebook](#)

Mon compte [Twitter](#)

J'ai eu en effet le privilège de rencontrer hier Jon Favreau, nul autre que le jeune prodige qui a rédigé tous les discours du président américain Barack Obama entre 2008 et 2013, dont le fameux «Yes we can.» Et il a présenté, dans le cadre d'une conférence donnée à Montréal lors de l'événement Apex 2016, les leçons qu'il a tirées de toutes ces années passées aux côtés d'un des plus grands orateurs de notre époque. Des leçons qui tiennent en cinq points et qui, surtout, vont vous permettre, peut-être pas de devenir, du jour au lendemain, aussi à l'aise que Barack Obama, mais à tout le moins de vous en sortir mieux que jamais la prochaine fois qu'il vous faudra parler en public.

Le secret tient, en vérité, **dans la qualité de la préparation.** Et en particulier, dans la rédaction de votre discours, comme vous allez le voir...

S'EXPRIMER EN PUBLIC

1. *Pensez à l'histoire que vous allez raconter, pas aux mots que vous utiliserez*

« À l'instant même où vous vous installez devant votre écran d'ordinateur ou devant votre feuille de papier pour écrire votre discours, il faut que vous vous mettiez en tête que l'accent doit être mis sur ce que vous voulez dire, non pas sur la façon dont vous allez le dire », a raconté M. Favreau. Pour le dire plus simplement, l'important, c'est l'histoire que vous allez raconter, pas les mots que vous allez utiliser pour ça.

« Comment trouver cette histoire ? Eh bien, cherchez avant tout le cœur du message que vous voulez faire transmettre. Formulez-le en une courte phrase, pas plus. Et dites-vous bien qu'il ne doit y avoir qu'une idée — pas deux — exprimée dans cette phrase-là. »

« Une erreur classique, c'est de vouloir mettre dans son discours toutes les informations dont on dispose. Non, il faut faire le tri, en allant à l'essentiel. Un tri qui peut être facilité par une question : *'Qu'est-ce que je veux que les gens retiennent de ce que je leur aurai dit en sortant de la salle de réunion ?* »

« Une fois que vous avez le cœur de votre message, vous pouvez raconter toute l'histoire qui va avec. Comme elle vous vient, mais de manière logique tout de même. En n'oubliant pas que la clé d'une bonne histoire, c'est la simplicité. »

2. *Racontez votre histoire comme si vous parliez à un chum dans un bar*

J'ai toujours suivi un principe fondamental lors de la rédaction des discours de Barack Obama, quelle qu'ait été leur importance : « Si ce que tu es en train d'écrire tu ne le raconterais pas tel quel à un ami dans un bar, alors ne l'écris pas », explique-t-il.

Pourquoi ? Parce que le discours sonnera faux. Les gens penseront que vous n'êtes pas sincère, pas convaincu, pas authentique. Et ils refuseront de vous accorder toute l'attention que vous attendez d'eux.

À noter, par ailleurs, qu'il vous faut à tout prix éviter les mots creux et le jargon professionnel. Car ils tuent le message. Vous remarquerez, soit dit en passant, que ces termes-là, vous ne les diriez jamais à votre meilleur ami...

3. *Ne vous prenez pas trop au sérieux*

De manière générale, prenez au sérieux la tâche que vous devez effectuer (en l'occurrence, la rédaction de votre discours), mais ne vous prenez pas pour autant trop au sérieux, a-t-il dit. D'où l'intérêt de faire preuve d'humour, c'est-à-dire de distance par rapport à l'image qu'on projette.

Pendant la première campagne présidentielle de Barack Obama, une rumeur voulant qu'il ne fût pas né aux États-Unis — et donc pas éligible à la présidence — prit de l'ampleur. Il a fini par y répondre sérieusement en montrant son acte de naissance aux caméras. Mais cela n'a pas suffi à faire taire la rumeur. Ce qui, du jour au lendemain, changea la donne, c'est, en fait, le jour où il a

S'EXPRIMER EN PUBLIC

ironisé à propos de cette histoire rocambolesque : il a pris ça à la blague, et ça s'est arrêté là.

4. *Soyez 100 % honnête, et donc courageux*

Dans un discours, il faut montrer qu'on croit viscéralement à ce qu'on est en train de dire. Ce qui peut se faire en faisant preuve de courage.

Barack Obama était en tête des sondages et ses stratèges lui ont conseillé de rivaliser de prudence, afin d'éviter tout dérapage qui risquerait de tout gâcher. Qu'a-t-il fait? Il est venu me voir et m'a demandé d'écrire un discours fort sur... la race! Autrement dit, le type de discours casse-gueule par excellence, les tensions raciales étant particulièrement fortes aux États-Unis.

Je me suis étonné de sa demande. Il m'a répondu qu'à ses yeux il ne méritait pas de devenir président s'il n'avait pas le courage de dire ce qu'il pensait vraiment.

J'en ai tiré la leçon qu'il ne fallait pas être terrifié à l'idée de prendre des risques, si ces risques-là permettent d'être 100 % honnête envers les autres et, surtout, envers soi-même. *C'est bien simple, la prudence est la pire conseillère de l'orateur.* »

5. *Soyez inspirant*

Nous avons toujours le choix entre le cynisme et l'optimisme. Alors, choisissons allègrement l'optimisme! Car ce n'est que comme ça que nous pouvons nous montrer inspirants pour les autres.

J'ai connu un instant précieux de ma vie le soir des élections de 2008. Une victoire s'annonçait et j'ai eu l'idée, pour le discours que Barack Obama allait prononcer, de le faire parler d'une de ses sources d'inspiration, Ann Nixon Cooper, une dame de 106 ans qui avait lutté toute sa vie pour les droits civiques. Je l'ai appelé au téléphone afin de vérifier si elle était à l'aise avec cette idée. Et elle m'a posé plusieurs questions :

– Est-ce que ça va passer à la télé?

– Oui, madame.

– Sur quelle chaîne?

– Euh... Sur toutes les chaînes.

– Oh, je suis si fière! Enfin!

Même dans ses rêves les plus fous, elle n'avait pas imaginé voir, de son vivant, un président noir à la Maison-Blanche. Notre discussion était si bouleversante que je me suis glissé sous le bureau pour pouvoir continuer de discuter avec elle et me laisser envahir par l'émotion, à l'abri

S'EXPRIMER EN PUBLIC

des regards⁵.

Et là j'ai saisi que les plus grands discours sont ceux qui sont inspirés, et donc inspirants. C'est-à-dire ceux qui justifient aux yeux de tous la raison pour laquelle nous faisons tout ce que nous faisons. Par cette seule mention d'Ann Nixon Cooper dans ce discours-là, la présidence de Barack Obama était justifiée, tout comme tous les efforts entrepris pour en arriver jusque-là.

Voilà. Vous disposez maintenant de 5 trucs ultrasimples pour briller lors de votre prochain discours. Des trucs qu'utilise, jour après jour, nul autre que Barack Obama, avec le succès qu'on lui connaît.

Bon. J'entends d'ici les grognons de service qui pensent tout haut qu'ils n'ont pas son charisme et vont donc, inévitablement, se planter la prochaine fois qu'il leur faudra prendre la parole en public, même s'ils s'appuient sur ces cinq trucs-là.

Pas de panique ! Jon Favreau a un dernier truc pour eux :

6. Répétez votre discours à voix haute

On pourrait croire que Barack Obama est maintenant tellement à l'aise devant le public qu'il y va les mains dans les poches. Erreur ! **Je peux vous confier qu'il répète chacun de ses discours : debout dans son bureau, il les prononce à voix haute.** Pour les plus importants, il le fait devant des conseillers, qui lui indiquent les points à corriger.

Pourquoi attache-t-il tant d'importance à la préparation ? *Parce que c'est le meilleur moyen de 'sentir' les mots que nous allons prononcer, de les faire vibrer en nous avant qu'ils ne vibrent dans les autres. Bref, de faire corps avec l'histoire racontée.* »

En passant, le philosophe latin Sénèque disait : « Le discours est le reflet de l'âme. »

Source : *Les affaires*, article d'Olivier Schmouker, 25 février 2016. 02/03/2016, reformaté 04/2018.

⁵ Cette anecdote me rappelle avoir vu, au début de 2016 - dernière année du mandat de Barak Obama - une vidéo sur laquelle on voit une dame de race noire, également âgée de 106 ans, danser alors qu'elle est présentée au président dans une pièce de la Maison-Blanche – dans le cadre de la semaine des noirs. Jamais elle n'aurait cru voir un président noir de son vivant. Elle exultait et le président était tout sourire. RP

S'EXPRIMER EN PUBLIC

LES 7 HABITUDES DES MEILLEURS ORATEURS

VOUS VOULEZ TAPER DANS LE MILLE AVEC VOTRE PROCHAINE PRÉSENTATION ?
METTEZ À PROFIT CES SEPT CONSEILS



Qu'il s'agisse d'un discours devant des milliers d'auditeurs ou d'une réunion d'équipe de vente d'une douzaine de personnes, nous avons tous eu l'occasion d'observer des orateurs qui gardent leur auditoire suspendu à chacun de leurs mots – et d'autres où les auditeurs comptent les minutes avant de pouvoir quitter la salle. Certaines personnes sont, face à un auditoire, charismatiques et motivantes, alors que d'autres nous font appréhender la prochaine fois que nous devons écouter un orateur.

L'art de parler en public, que ce soit devant un auditoire ou dans une salle de conférence, ne constitue pas un talent magique ou inné, affirme la formatrice chevronnée en art oratoire Joan Detz, auteure de [How to Write and Give a Speech](#). Lorsque vous observez derrière le rideau, vous constatez que plusieurs grands orateurs⁶ partagent certaines similarités relativement à leur présence et à leur performance.

1. ILS SE PLACENT DANS « [LA ZONE](#) »

« La chose la plus importante que fait un grand orateur est de se trouver un endroit tranquille avant de monter sur l'estrade, » dit Detz. Vous avez besoin de prendre un peu de temps pour répéter mentalement et vous préparez afin d'être énergique et centré plutôt que claqué et distrait, dit-elle.

2. ILS S'ARRANGENT POUR RENDRE MÉMORABLES LEURS PREMIÈRES ET DERNIÈRES 30 SECONDES.

« Ils décident s'ils vous aiment ou pas pendant les 30 premières et vous cherchez à semer dans leur tête la chose la plus importante dans les dernières 30 secondes. »

Même avant cela, vous devez prendre le temps de comprendre et d'organiser votre matériel, ajoute Ruby Newell-Legner, président de la National Speakers Association et fondateur des 7 Star Service — un service de consultation de « l'expérience de fan. » Mieux vous connaissez votre matériel, plus vous pourrez connecter avec l'auditoire *et être vous-même*. Newell-Legner accorde une attention particulière aux premières et dernières 30 secondes de ses présentations.

⁶ Pensez à Lincoln (Gettysburg address), Churchill, Reagan et Barack Obama.

S'EXPRIMER EN PUBLIC

3. ILS ADAPTENT LEUR MESSAGE À L'AUDITOIRE

Les meilleurs orateurs adaptent leur message à leur auditoire, précise Newell-Legner. Oh bien sûr, vous désirez transmettre des informations; mais pourquoi cela les intéresserait-il? Alors qu'elle conçoit son discours ou sa présentation, elle garde à l'esprit trois questions une fois son discours terminé :

- *Qu'est-ce que je veux qu'ils sachent?*
- *Qu'est-ce que je veux qu'ils ressentent?*
- *Qu'est-ce que je veux qu'ils fassent?*

Dans le but de frapper un coup sûr pour ces trois objectifs, elle explique qu'elle obtient des informations, avant sa présentation, afin de mieux connaître ses auditeurs, ce qui leur tient à cœur et ce qui les motive. En ayant fait ce travail de base, même pour une rencontre avec quelques personnes, vous serez un orateur plus efficace, car vos auditeurs réaliseront que vous comprenez leur perspective au lieu de, simplement, leur parler, dit-elle.

4. ILS ANCRENT LEURS PIEDS ET UTILISENT LEUR CORPS

[Le langage corporel](#) est important pour les orateurs, affirme Detz. Une fois devant un auditoire, elle ancre solidement ses pieds au sol afin d'avoir une sensation physique d'équilibre, ce qui lui donne davantage confiance. Vous sentir en déséquilibre en vous tenant sur le bout de vos orteils ou en battant des pieds diminue votre confiance et vous fera souvent paraître moins confiant face à votre auditoire, ajoute-t-elle.

L'orateur et consultant John Paul Engel, président de Knowledge Capital Consulting, de Sioux City, Iowa, commença sa carrière d'orateur en formant des membres de l'administration Clinton sur les données relatives au chômage et à l'économie. Il dit avoir constaté, au cours des ans, qu'une partie importante du message se transmet par des indices non verbaux. Afin de renforcer ce que vous désirez dire, il peut être utile d'utiliser les mêmes indices de langage corporel que vous utilisez en conversant normalement, mais d'une manière plus exagérée. Par exemple, bougez alors que vous faites la transition vers un nouveau message. Lorsque vous dites un point important, avancez-vous et penchez-vous légèrement vers l'auditoire comme si vous leur disiez un secret. Faites appel à une gestuelle appropriée, comme de lever trois doigts alors que vous avez trois éléments à faire passer.

5. ILS NE CRAIGNENT PAS LE SILENCE

Un peu de silence peut s'avérer le meilleur allié d'un orateur — embrassez-le, dit Detz. Si vous êtes nerveux, prenez une pause d'une minute. Ralentissez et prenez le temps de rassembler vos idées ou de laisser passer une poussée de nervosité.

S'EXPRIMER EN PUBLIC

Engel ajoute que le silence peut faire monter l'intérêt pour votre prochain message et amener les auditeurs à se recentrer si leur attention a déjà dérivé. « La plupart des gens craignant les silences, ils les remplissent par des pauses vocales (avec des mots comme "et" ou "alors"). Vous sortirez gagnant en faisant une vraie pause plutôt que d'utiliser de telles pauses vocales.

"En ne disant rien pendant quelques instants, vous entraînez votre auditoire à un niveau quasi subconscient, car vous aurez gagné leur attention... ils se demanderont ce qui se passe," dit-il.

6. ILS MÉLANGENT LEURS STYLES DE PRÉSENTATION

Si votre présentation est longue, variez votre style de présentation. Vous ne voulez surtout pas être une tête parlante pendant plus de 30 minutes. Newell-Legner utilise ce qu'elle appelle la règle des 20-fesses. Le cerveau n'absorbe que ce que peuvent endurer les fesses — et si vous pontifiez pendant plus de 20 minutes, vous avez perdu votre auditoire, dit-elle. En questionnant vos auditeurs ou en leur demandant de vous poser des questions, vous les faites bouger; en changeant la façon d'interagir avec eux selon la durée que vous pensez pouvoir les motiver à s'engager.

7. ILS NE PRÉTENDENT PAS ÊTRE CE QU'ILS NE SONT PAS

Peu importe ce que vous faites, ne soyez pas un imposteur, ajoute Newell-Legner. Ils le sentiront si vous prétendez ou que vous adoptez un style qui ne correspond pas avec ce que vous êtes vraiment. *Soyez vous-même, mais à votre meilleur en livrant votre message.*

"L'authenticité que vous apportez à l'histoire vous connecte à l'auditoire," souligne-t-elle.

ÊTES-VOUS HABILE À PARLER EN PUBLIC ?

Source : [7 Habits Of The Best Public Speakers](#). Par Gwen Moran. Paru dans 4 minutes read/How to be a success at everything. Fastcompany.com

Traduction de Richard Parent, mars 2016. Reformaté 04/2018.

LE GAGNANT INTERNATIONAL BÉGAYAIT ÉTANT JEUNE

LE GAGNANT MONDIAL DU CONCOURS DE DISCOURS 2015 DES TOASTMASTERS AVAIT UN SÉVÈRE BÉGALEMENT À L'ENFANCE

RANCHO SANTA MARGARITA, siège social des Toastmasters, Californie, 17 août 2015. PR Newswire. (Communiqué de presse)

Avec un discours humoristique intitulé «The Power of Words», Mohammed Qahtani, ingénieur en sécurité du Royaume d'Arabie Saoudite, a raflé, samedi le 15 août 2015, le Championnat Mondial d'Art Oratoire des Toastmasters. Qahtani, ainsi que neuf autres compétiteurs en finale, a atteint le niveau championnat après plusieurs rondes d'éliminations débutées il y a six mois avec 30 000 participants dans plus de 100 pays.

(Commentaire d'Alan Badminton : Portez attention à sa variété vocale — intonation — de l'importance de l'étendue de celle-ci — à l'utilisation qu'il fait de son corps pour transmettre des émotions. Pour être devenu aussi bon, il faut avoir échoué plusieurs fois. Il a participé six fois à ce concours et c'est cette année qu'il a finalement remporté le premier prix.)

«C'est un rêve dont je n'aurais jamais espéré la réalisation dans la vraie vie», affirma l'heureux gagnant, qui précisa avoir participé au concours «pour s'exercer» sans jamais s'attendre à retourner chez lui avec le trophée du Championnat Mondial. Son discours résonna dans la salle de 2 500 personnes, venues du monde entier pour assister à la finale au Caesar's Palace de Las Vegas (Nevada). Son discours gagnant est un témoignage sur des événements personnels lors desquels «si j'avais fait usage des mots différemment, ils auraient donné naissance à une toute autre personne.»

«Votre bouche peut cracher le venin ou guérir un cœur brisé,» affirma Qahtani, qui a grandi en étant l'objet de moqueries alors qu'il souffrait d'un sévère bégaiement. Enfant, il est demeuré muet jusqu'à l'âge de 6 ans. «Les mots ont du pouvoir», dit-il dans son discours. «Les mots peuvent constituer votre pouvoir. Vous pouvez changer une vie, inspirer une nation, faire de ce monde un endroit merveilleux.»

Qahtani a rejoint les Toastmasters il y a six ans. Il participa à plusieurs concours de discours et perfectionna son sens du timing pour le burlesque avant de se fixer comme objectif de gagner le titre de Champion mondial d'art oratoire, dont il souhaite que ce soit le tremplin pour une carrière d'orateur professionnel. Dans son discours d'acceptation, il encouragea les autres à «affrontez vos peurs.» Il ajouta : «J'ai déjà été celui dont on se moquait à l'école; mais regardez-moi aujourd'hui. Si cela peut m'arriver, imaginez ce qui peut vous arriver.»

LE GAGNANT INTERNATIONAL BÉGAYAIT ÉTANT JEUNE

Les participants à ce concours livrent des discours de cinq à sept minutes sur une large variété de sujets et sont jugés selon le contenu, l'organisation du discours et leur prestation générale.

Qahtani s'est vu remettre son prix du Toastmasters 2015 World Champion of Public Speaking dans le cadre de la convention annuelle de l'organisme qui s'est tenue à Las Vegas du 12 au 15 août 2015. Il s'agissait d'une première dans l'histoire de ce concours puisque les trois grands gagnants provenaient de pays autres que de l'Amérique du Nord.

Les gagnants des deuxième et troisième positions sont Aditya Maheswaran, de Mumbai, Indes, avec son discours «Scratch», et Manoj Vasudevan, de Singapore, avec son discours intitulé «We can fix it.»

Toastmasters international

Toastmasters International est un organisme éducatif international sans but lucratif qui permet aux individus d'accroître leur influence personnelle en devenant des communicateurs et des leaders plus efficaces. Basé à Rancho Santa Margarita, Californie, l'effectif de l'organisme est fort de 352000 membres, répartis dans 16400 clubs présents dans 141 pays (avril 2018). Depuis 1924, les Toastmasters International ont aidé des gens issus de tous les milieux à devenir des orateurs, des communicateurs et des leaders plus confiants.

Traduction de Richard Parent, août 2015. Reformaté 04/2018.

Pour consulter la liste des traductions françaises et les télécharger gratuitement, cliquez [ICI](#)

Pour communiquer avec moi : richardparent@videotron.ca ou richardparent99@gmail.com

Mon identifiant Skype est : ricardo123.

Corrigé avec Antidote, 04/2018