

Comment prendre la parole et se tenir debout

SOCIÉTÉ Olivier Tsevery, via son association O'Théâtre, propose depuis quelques années un enseignement autour de l'improvisation et de l'art théâtral. Ce qui sert aussi au travail

JEAN-FRANÇOIS RENAULT
f.renaut@sudouest.fr

Prendre la parole en public, poser sa voix, s'exprimer fort ou doucement, s'exprimer de façon courte ou plus longue... La posture à adopter : rester assis, se tenir debout, déambuler, regarder ses interlocuteurs dans les yeux...

Olivier Tsevery propose des clés sur ces sujets. Il anime la compagnie O'Théâtre, qui est basée avenue de Saïge mais intervient aussi à la Châtaigneraie et à l'Alouette, dans les maisons de quartier. Cet ancien élève du cours Florent, la plus célèbre école d'acteurs de France, a aussi fait des études de psychologie.

Deux bonnes raisons d'être plutôt bon dans les enseignements qu'il prodigue. Du théâtre d'improvisation et surtout de l'art oratoire. « Parallèlement au théâtre, je travaille beaucoup avec des salariés. C'est surtout pour eux que j'ai créé Odysseus formation. »

Tout démarre avec une poésie

Une jeune entreprise, donc, qui attire « élus, chefs d'entreprise, managers, étudiants, particuliers... » Lors de ses cours, il lui arrive souvent d'inviter à décliner des poésies. « C'est quelque chose d'émotionnel qui renvoie à la trouille qu'on peut avoir avant de se lancer. »

« La prise de parole en public, ce n'est pas simple. Il faut mettre trois ingrédients : émotion, éthique et logique. C'est le triangle d'Aristote », ajoute-t-il. Ce qui montre que les choses ont peu évolué de-



Régulièrement, Olivier Tsevery propose des cours pour les salariés. PHOTO: J.F.R.

puis l'Antiquité. Une fois que cela est dit, on n'est pas rendu. Il y a du boulot derrière. « La réussite vient de la confiance en soi et la confiance en soi découle d'une bonne préparation. »

Le début de l'intervention est déterminant. « Si on le rate, c'est foutu. Si le discours n'est pas bon mais aussi si la posture est mauvaise, si on est gêné par le regard des autres. Sachant que son propre regard influe beaucoup. » Ces grands principes se déclinent en chiffres. « 7 % des mots sont retenus, 93 %, c'est de la communication. » L'idéal serait de produire une mélodie en parole, « pas un discours monocorde », et de la renforcer par le regard. Pour décliner ces bons principes, chacun peut adopter une attitude différente mais « toujours, il faut travailler le texte en

amont pour pouvoir s'en détacher et le maîtriser ». Cette formation aux arts oratoires est de plus en plus prisée.

« C'est normal d'avoir peur »

Lors d'un séminaire il y a quelques semaines, il formait une dizaine de personnes. De moins de 40 ans et dont une bonne partie suit également des cours d'improvisation avec Olivier Tsevery. Curieusement, ils ne veulent pas forcément donner le nom de la société où ils travaillent.

Ainsi, Nicolas bosse dans une entreprise ferroviaire. Cadre, il est amené à animer une réunion une fois par semaine. Il n'en avait pas l'habitude et ça le stresse, « avant, pendant et aussi un peu après ».

Fort des conseils de son coach, il estime qu'il est « normal d'avoir

peur » et du coup, il est plus tranquille. Laetitia travaille, elle, dans une association. « Je suis souvent amenée à prendre la parole devant beaucoup de gens. Avec ces cours, j'apprends à dédramatiser, à avoir moins peur du micro » et à savoir démarrer son intervention avec la phrase qui va bien.

Alexis, quant à lui, décline la même problématique autrement. « Je me rassure en amont, j'essaie de faire en sorte que mon stress ne soit plus un parasite. »

Pascal, manager dans une grosse boîte d'informatique, conclut, dans le détail « Je gagne en aisance. C'est plus facile de trouver la bonne posture, de faire la petite blague au bon moment, de laisser des blancs entre les phrases pour qu'elles aient davantage de poids... »