

Accueil » Tout sur CGA-Canada » CGA Magazine » 2004 » Nov.-Déc. » La peur des discours

# La peur des discours

Savoir-être

La peur des discours

*Lalophobie : la peur des discours...*

TIRÉ DU NUMÉRO : NOV.-DÉC. 2004 | PAR MERGE GUPTA-SUNDERJI

Si vous avez déjà eu les mains moites, le cœur agité et l'estomac noué avant de prendre la parole en public, sachez que vous n'êtes pas seul. Selon diverses études, entre 75 % et 80 % des gens éprouveraient une forme de lalophobie. En fait, selon une étude publiée en 1973 qui a fait école, la peur des discours effraie encore plus que la mort. En poussant cette conclusion à l'extrême, on pourrait dire que, à des funérailles, la plupart des gens préféreraient se trouver dans le cercueil plutôt que de prononcer l'éloge funèbre. Même si beaucoup de gens détestent parler en public, la capacité de le faire est une compétence nécessaire à la réussite professionnelle. Que ce soit pour prononcer un discours devant un grand nombre d'employés, pour faire une présentation de vente devant un groupe d'acheteurs ou simplement pour convaincre un petit groupe de collègues, la capacité de parler avec confiance, respect et conviction constitue un élément essentiel à votre succès.

Pour surmonter la peur des discours, il faut d'abord déterminer précisément ce qui nous fait peur. Est-ce de perdre la parole, d'avoir un trou de mémoire, de penser qu'une personne dans l'auditoire connaît mieux le sujet que nous ou de donner une présentation si mauvaise ou embarrassante qu'elle ruinera pour toujours nos relations sociales et professionnelles? Même si l'une ou l'autre de ces situations pourrait se produire, ce serait extrêmement improbable et, pour vaincre la peur, c'est justement le fait de prendre conscience de cette improbabilité qui constitue la première étape. La capacité de maîtriser la peur des discours s'acquiert, comme pratiquement toute autre compétence essentielle sur le plan professionnel. Les sept stratégies suivantes vous aideront à chasser les papillons de votre estomac :

## **1. Adoptez une attitude positive**

Malgré ce que pourrait vous laisser croire votre estomac noué, votre auditoire souhaite votre succès. Il est fort probable que chacun des membres de votre auditoire ait déjà été dans votre position. Ils compatissent à votre embarras et veulent que vous réussissiez. Il est très rare que votre auditoire souhaite votre échec, même si vous devez livrer un message impopulaire. Plutôt que de penser à tout ce qui risque de mal tourner, imaginez-vous que votre présentation sera réussie. Rappelez-vous que vous parlez d'un sujet que vous connaissez bien. Répétez-vous une phrase de ce type : « Je sais que je suis qualifié pour faire cette présentation. Je me suis bien préparé, je me suis exercé et tout se passera bien. »

## **2. Soyez prêt**

La clé de la confiance est la préparation. Prenez le temps de structurer logiquement vos idées et de rédiger les grandes lignes de votre présentation. Si vous utilisez des notes, elles doivent se limiter à ces grandes lignes.

Exercez-vous à faire votre présentation devant un collègue ou un ami, particulièrement l'introduction et la conclusion. Selon les études, les personnes les plus anxieuses à l'idée de parler en public consacrent moins de temps à s'exercer que les personnes qui le sont moins. Lorsque vous vous exercez, imaginez que vous faites votre présentation devant votre véritable auditoire, marchez jusqu'à l'avant de la salle et demeurez debout, si vous prévoyez être debout durant votre présentation. Ne vous exercez pas en silence; parlez à voix haute. Utilisez votre présentation PowerPoint et tout autre support audiovisuel préparé à cette fin. La répétition de l'exercice minimisera le sentiment naturel de peur de l'imprévu et accroîtra votre confiance.

### **3. Concentrez-vous sur votre auditoire**

Plus vous connaîtrez votre auditoire et ses réactions probables à votre message, plus vous serez à l'aise pour livrer celui-ci. Quelle que soit la situation, prenez le temps de bien vous renseigner sur votre auditoire. C'est parfois chose facile, notamment s'il s'agit de vos collègues. Mais, en général, vous devrez faire un peu plus d'efforts, particulièrement si vous vous adressez à des gens de l'extérieur de votre organisation ou de votre milieu social. Informez-vous sur l'âge, le sexe, la scolarité, la profession et les antécédents des membres de votre auditoire.

Votre présentation s'inscrit-elle dans le cadre d'une série de discours? Aura-t-elle lieu au début ou à la fin d'une telle série? S'agira-t-il de la première activité de la journée ou se tiendra-t-elle après un repas? Déterminez la réaction probable des membres de l'auditoire à votre message — seront-ils en accord ou en désaccord avec votre point de vue? En connaissant des détails de ce type, vous réduisez les éléments inconnus et minimisez votre anxiété. Lorsque vous prendrez la parole, cherchez à établir un lien avec votre auditoire. Plus vous serez concentré sur votre auditoire, moins vous penserez à votre propre nervosité.

### **4. Concentrez-vous sur votre message**

Le fait de vous concentrer sur votre message constitue une bonne stratégie pour réduire votre anxiété. Tout comme lorsque vous vous concentrez sur votre auditoire, vous détournez votre attention de votre propre nervosité. Avant votre présentation, rappelez-vous vos principaux arguments, soit mentalement soit en parcourant vos notes. Exercez-vous en silence à prononcer votre introduction et votre conclusion. Lorsque vous commencerez à parler, concentrez-vous sur votre message et votre auditoire, plutôt que sur vos peurs.

### **5. Utilisez des techniques de respiration profonde**

La peur des discours peut se traduire par des symptômes physiques tels que l'accélération du rythme respiratoire et cardiaque. Pour les surmonter, appliquez des techniques de respiration profonde. Mettez-vous debout ou asseyez-vous le dos droit, placez la paume de la main entre l'estomac et la cage thoracique, et inspirez profondément. Retenez votre respiration pendant trois secondes. Expirez lentement, sentez votre cage thoracique se détendre et concentrez-vous sur la relaxation de tout votre corps. Répétez l'exercice à quatre ou cinq reprises.

### **6. Profitez des occasions de parler en public**

Dans votre vie professionnelle comme dans votre vie personnelle, de nombreuses occasions de parler en public se sont sûrement présentées. Si vous souffrez de lalophobie, il est fort probable que vous ayez généralement essayé de les éviter. Ne manquez pas cette chance. Recherchez activement de telles occasions et profitez-en, même si cela vous demande d'énormes efforts. Repoussez vos limites. Joignez-vous à un club de votre région lié à Toastmasters International. Ces clubs offrent un cadre convivial et peu coûteux pour vous aider à surmonter votre peur des discours. Il existe quelque 9 300 clubs de ce type répartis dans plus de 80 pays; vous n'aurez pas de difficulté à en trouver un. (Pour trouver le club le plus près, consultez le site [www.toastmasters.org/find/](http://www.toastmasters.org/find/).)

## 7. Faites-vous une routine

Plus on est habitué à parler en public, plus on est à l'aise à le faire. Avant de parler en public, faites-vous une routine et suivez-la scrupuleusement. Celle-ci peut prendre n'importe quelle forme. Je connais un conférencier qui, avant de prendre la parole en public, fait un exercice de flexion des doigts de 30 secondes; une autre prend une minute en silence pour se répéter des pensées positives. Un autre encore prend une gorgée d'eau, respire profondément, affiche un grand sourire, puis commence à parler. Il suffit d'avoir votre propre routine, quelle qu'elle soit.

La lalophobie constitue un obstacle à votre réussite personnelle et professionnelle. Mais il est possible de vaincre cette phobie très courante en appliquant ces sept stratégies éprouvées qui vous aideront à parler en public avec confiance, respect et conviction.

[ Haut de la page ]

**Merge Gupta-Sunderji, M.B.A., CGA**, contribue à faire des gestionnaires des leaders. Pour la joindre, consultez son site Web ( [www.mergespeaks.com](http://www.mergespeaks.com)) ou composez le 403 605-4756.

---

© 2014 CGA-Canada

- PROTECTION DES RENSEIGNEMENTS PERSONNELS
- EMPLOIS
- CONTACTEZ-NOUS
- PLAN DU SITE
- RSS