Apprendre à parler en public sans peur

MONTREUX

Prendre la parole devant un auditoire, exercice risqué, mais qui peut être maîtrisé. Au Théâtre Montreux Riviera, Chantal Marti, comédienne, propose des cours d'art oratoire pour adultes dont l'objectif est de perfectionner leur discours en public.

Sandra Giampetruzzi

Antoinette-Chantal Rochat de Chexbres et Sam Vuilleumier de Morges en plein travail durant le stage oratoire de Chantal Marti les 21 et 22 mars. C. Marti

La boule au ventre, les genoux qui tremblent, le manque de souffle. Qui n'a pas éprouvé ces sensations douloureuses avant de prendre la parole devant un auditoire. La prise de parole en public effraie car elle met la personne face au regard des autres. Des techniques existent pourtant pour dompter sa peur. Le Théâtre Montreux Riviera (TMR) organise des cours pour adultes afin de découvrir et maîtriser ces techniques. «Le théâtre est par essence l'art de se tenir et de parler devant un public. Quand on joue, on travaille sur soi et on s'ouvre aux autres, explique Chantal Marti, comédienne et formatrice. Grâce à plusieurs exercices, les participants prennent conscience de leur position physique, de leur façon de s'exprimer. Ils vont chercher à apprivoiser leur peur».

Se connecter à son auditoire

Lancés la première fois en septembre 2014, ces cours d'art oratoire ont très vite trouvé preneurs. Pour la session de mars, ils ont affiché complet après trois jours seulement. «L'intérêt est grandissant pour ce genre de formation, car les gens doivent de plus en plus prendre la parole en public», reconnaît la formatrice. Les profils et les personnalités qui y assistent sont très diversifiés. Il y a des personnes qui en ont besoin dans leur cadre professionnel, d'autres pour qui il s'agit d'une démarche privée. «Elles veulent prendre plus d'assurance en elles ou alors ont des projets personnels qui demandent une prise de parole en public», précise la comédienne. Lors de cette formation, les participants doivent préparer une présentation d'eux-mêmes de cinq minutes, puis doivent se présenter devant tout le monde. Un travail est ensuite effectué en groupe et en privé avec la formatrice selon les besoins spécifiques de chaque personne.

> **«Les participants vont chercher à apprivoiser leur peur et à se connecter à leurs auditeurs».**
> *Chantal Marti, comédienne et formatrice*

Il n'y a aucune compétition lors de ces deux jours. Le but est de trouver l'énergie dans son corps pour affronter le regard des autres, savoir comment positionner son corps et travailler sa voix. «On travaille la force de la voix, mais utiliser son timbre, son intensité pour la modifier prend du temps. On ne change pas ça en deux jours», prévient la comédienne.

Au mois de juillet, un nouveau stage sera mis en place: le club des timides aura pour objectif de se dépasser. Les participants devront se lancer des défis à eux-mêmes afin de lâcher prise et de se faire confiance pour se dépasser.

L'expérience d'Antoinette-Chantal Rochat

Retraitée, Antoinette-Chantal Rochat s'est lancé le défi de faire quelque chose pour sa voix. «Je ne parle pas assez fort et les gens me demandent toujours de répéter ce que je dis. J'ai entendu parler de ces cours et je me suis décidée à corriger ce problème. Ça peut également me servir lors des assemblées de copropriétaires. Avant de commencer le cours, la formatrice m'a dit que je devais préparer une petite présentation, j'avais déjà les mains moites, car j'ai toujours eu de l'appréhension à prendre la parole en public. Mais ça s'est plutôt bien passé. Durant le stage, Chantal Marti, nous a donné des trucs pour accepter cette peur et la dépasser. Il faut bien ancrer son corps dans le sol. Nous avons aussi fait des exercices où il fallait parler fort, crier pour sortir ce qu'on a en soi. Je fais maintenant aussi ces exercices à la maison et ça libère. Une phrase m'a énormément interpellée. J'en ai eu les larmes aux yeux. Elle nous a dit: Vous êtes intéressants tels que vous êtes. Vous n'avez pas besoin d'être quelqu'un d'autre. J'ai toujours eu l'impression que ce que je disais n'était pas intéressant. C'était une véritable prise de conscience».

L'expérience de Sam Vuilleumier

Pour son travail, Sam Vuilleumier a besoin de prendre la parole en public. «J'ai toujours un peu le trac. J'avais déjà pris des cours auparavant, mais ici, ce qui m'a plu, c'est l'approche théâtrale. Nous avons fait des exercices de respiration, de défoulement et surtout celui du samouraï. On se met en cercle et on assène un coup de sabre virtuel à celui qui est en face de nous en poussant le cri du samouraï. Ça permet de sortir ce qu'on a en soi».

Prochains cours
25 avril: module 2
9-10 mai: module 1
20-21 juin: module 1

Infos et inscription au 021 961 11 32 ou par mail:
administration@theatre-montreux-riviera.ch
www.theatre-montreux-riviera.ch