

Carine Nagot

Entrepreneure et coach en prise de parole en public



La méthode révolutionnaire
pour s'affirmer en public

A L I S I O

La prise de parole en public vous tétanise, vous perdez votre voix, les mots vous échappent ? Vous êtes sans doute glossophobe... mais ce n'est pas irréversible !

Pour vaincre et dédramatiser cette peur panique de l'oral, adoptez la méthode du Carré HELENOR[®] qui mêle à la fois des outils ludiques et les bienfaits de la médecine douce. Une combinaison gagnante adaptée aux managers et à leurs équipes :

- ♠ **Une formule en 4 séquences pour devenir un orateur hors pair :** identifier ses atouts, réfléchir à sa stratégie de communication, formuler précisément son message, définir ses priorités et abattre les bonnes cartes !
- ♦ **Des zooms sur des situations concrètes :** maîtriser le jeu des questions-réponses, réussir son entretien et savoir rebondir à la suite d'une présentation ratée...
- ♣ **Des techniques de respiration et des postures issues des médecines douces** pour réduire son stress et gérer ses émotions.
- ♥ **De nombreux exercices,** des anecdotes d'experts pour vous inspirer des meilleurs ainsi que **des fiches récapitulatives** pour retenir l'essentiel.

TOUTES LES CLÉS POUR UNE PRÉSENTATION À L'ORAL FLUIDE, SEREINE ET EFFICACE !

Ancienne glossophobe, **CARINE NAGOT** a travaillé pendant plus de 30 ans dans le secteur public et privé comme cheffe de bureau de presse, directrice de clientèle et responsable des relations presse et publiques. Elle enseigne au Celsa Paris Sorbonne depuis 2008 et fonde en 2018 sa start-up, HELENOR Communication[®] (www.helenor.fr), qui propose des formations individuelles et collectives. Une méthode saluée et utilisée au quotidien par plus d'une centaine de dirigeants, de managers et de cadres.

ISBN 978-2-37935-147-1



9 782379 351471

18 €
PRIX TTC
FRANCE

Rayon : Vie professionnelle

A L I S I O

**VOUS ÊTES BON
À L'ORAL MAIS VOUS
NE LE SAVEZ PAS !**

ALISIO

L'éditeur des voix qui inspirent

Suivez notre actualité sur **www.alisio.fr**
et sur les réseaux sociaux LinkedIn,
Instagram, Facebook et Twitter !

Alisio s'engage pour une fabrication éco-responsable !

Notre mission : vous inspirer. Et comment le faire sans
participer à la construction du meilleur des futurs possible ?

C'est pourquoi nos ouvrages sont imprimés sur du papier
issu de forêts gérées durablement.

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Suivi éditorial : Marie-Laure Deveau

Relecture : Améline Néreaud

Maquette : Jennifer Simboiselle

Design de couverture : Caroline Gioux

© 2021 Alisio,

une marque des éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris

ISBN : 978-2-37935-147-1

CARINE NAGOT

**VOUS ÊTES BON
À L'ORAL MAIS VOUS
NE LE SAVEZ PAS !**

La méthode du Carré HELENOR©

A L I S I O

SOMMAIRE

Introduction 11

Chapitre 1

La méthode du Carré HELENOR© 19

Chapitre 2

L'as de cœur : l'essence des choses, votre potentiel 33

Chapitre 3

L'as de pique : le discernement, votre stratégie 53

Chapitre 4

L'as de trèfle : la sécurité, vos messages clés 71

Chapitre 5

L'as de carreau : la pointe de la flèche, vos priorités 87

Chapitre 6

Zoom sur le « jeu » des questions/réponses
et l'interview 103

Chapitre 7

Vos autres cartes maîtresses... 123

Chapitre 8

Place aux dames 137

Chapitre 9

La répétition générale 149

Chapitre 10

Zoom sur la partie que l'on croit avoir perdue ! 157

Chapitre 11

SOS : un carré d'as en express ! 167

Sommaire

Chapitre 12

À vous de jouer ! 175

Épilogue 179

Table des matières 181

Je tiens à remercier tous ceux que j'ai croisé sur mon chemin professionnel jusqu'à la rédaction de cet ouvrage, et qui ont chacun joué un rôle... petit ou grand : Sylvie Xavier, Chine Lanzmann, Carole Sintès, Edith Vallée, Marion de La Forest Divonne, Stéphanie Honoré, Sophie Benchekroun, Laure Baret, Elisabeth Meyer, Lelia Leroy-Terquem, Anne Cazaubon, Aïssatou Diallo-Camara, Isabelle Le Breton, Thierry Devars, Olivier Aïm, Jean-Marie Marx, Jacky Chatelain, Jean-Pierre Fine, Anne Dufresne, Carmen Echegut, Agnès de Guibert, Géraldine Froger, Martine Kort, Lydie Lefranc, Olivier Lefèbvre, Carla Saglietti, Françoise Boursin, Pascal Leguern et Mademoiselle Bosset.

A ma mère, à ma sœur.

« On naît poète, on devient orateur. »

Cicéron

INTRODUCTION

Il est 13 h 58, nous sommes le 30 avril 1998. Dehors l'air est doux et j'entends au loin, hurlant sur le périphérique, la sirène des pompiers. Si quelqu'un osait m'avouer que cette équipe d'hommes du feu accourt pour me livrer une bouteille d'oxygène, j'en serais soulagée. Mais non, les notes stridentes s'évanouissent dans le lointain et je reste seule face au vide. Je dois prendre la parole pour la première fois devant cinq personnes que je ne connais pas. J'ai beaucoup de choses à dire et j'ai peur d'en oublier. Je ne sais pas quels seront mes premiers mots, ni à quoi va servir ma présentation, si ce n'est « d'informer » les autres services de mon département puisque je viens d'être nommée manager d'un service de communication au sein d'une grande structure publique. Je n'ai aucune idée de la conclusion que je pourrais faire... Bref, toutes les conditions sont réunies pour que ce soit un fiasco. Rétrospectivement et sans hésitation, le pire moment de ma carrière. Un échec cuisant !

Vous qui venez d'ouvrir ce livre, qui avez sans doute feuilleté ses premières pages, parcouru son sommaire et finalement entamé sa lecture, l'anecdote que je viens d'évoquer a peut-être fait écho à un souvenir tout aussi désagréable. Réminiscence que vous tentez de faire taire, car elle ravive en vous un sentiment difficile à supporter ! Je vous comprends si bien que j'ai écrit cet ouvrage avec un objectif : mettre à disposition les outils que j'aurais aimé trouver à l'époque pour en finir avec un tel supplice ! Vous avez bien fait de prendre « le taureau par les cornes », parce que comme des milliers de personnes – plus de 6 sur 10 selon les différentes sources statistiques –, cette peur de parler en public a empoisonné votre vie professionnelle et/ou personnelle jusqu'à maintenant. Vous avez peut-être même choisi, à certains moments, d'éviter de vous confronter à certaines situations... et cela ne vous convient plus. Il est temps de tourner définitivement la page.

Je suis une « glossophobe (phobie de la prise de parole en public) repentie ». « C'est une aberration », penserez-vous sans doute lorsque je vous dirai que j'ai choisi d'exercer un métier qui non seulement impose en permanence la prise de parole en public, mais aussi la formation de ceux qui sont amenés à le faire ! Mais qui est mieux placé que celui ou celle qui souffre d'un

problème pour en concevoir une solution adéquate ? Ainsi, peu à peu, j'ai élaboré une méthode simple et facile à mettre en pratique. La première fois que je l'ai appliquée dans sa version finale, c'était pour préparer un dirigeant qui devait faire un discours devant 2 000 collaborateurs. À la sortie de sa prestation, il m'a envoyé un texto qui tenait en quatre mots : « On y prend goût »... Tout était dit.

Il m'a fallu vingt-huit années d'expérience et plusieurs centaines d'heures de média training pour arriver à cette conclusion : **nous sommes tous bons à l'oral, mais nous ne le savons pas...** Conclusion devenue, toutes proportions gardées, un véritable mantra. Si quelqu'un avait eu l'idée, en ce 30 avril 1998 auquel je faisais référence en ouverture, de prononcer cette maxime devant moi, j'aurais gagné deux décennies. À cette époque, malgré déjà plusieurs années d'expérience, j'étais aussi démunie qu'une débutante. Aujourd'hui, m'exprimer en public n'est plus une épreuve. J'y prends un réel plaisir les bons jours et les mauvais, en tire la satisfaction d'une mission accomplie. C'est vous dire ! Interventions dans l'enseignement supérieur, animation de formations, introduction d'événements de relations publiques... Les situations dans lesquelles j'ai eu à m'exposer aux regards des autres sont nombreuses. Il ne me faut que cinq minutes chrono pour mettre en

œuvre la méthode que j'ai élaborée, si c'est le temps dont je dispose.

Plus vous vous exercerez, plus vous l'utiliserez, plus vous serez habile. Comme un musicien travaille ses gammes pour interpréter une partition avec aisance et virtuosité, une danseuse ses enchaînements pour réaliser une chorégraphie avec maîtrise et grâce, plus vous aurez le réflexe de l'appliquer, plus vos interventions seront fluides... Et, comme eux, plus vous serez créatif. Alors, si vous devez prendre la parole dans un mois, un jour, une heure... suivez pas à pas les douze chapitres qui vont suivre pour réaliser à quel point « vous êtes bon à l'oral mais vous ne le savez pas » ! **À vous de jouer maintenant !**

PHÉNOMÈNE DE SOCIÉTÉ !

« La peur de parler en public concerne environ 60 % de la population », affirme Frédéric Fanget, psychiatre, dans les colonnes du *Parisien*¹. De son côté, Christophe André,

1. Ségolène Barbé, « Psycho : j'ai peur de parler en public », *Le Parisien Week-end*, 18 janvier 2013.

psychiatre et psychothérapeute spécialiste des thérapies comportementales et cognitives, fait cette révélation : « *La peur d'être dévisagé et de prendre la parole en public est l'une des plus courantes, avec celle des serpents et celle du vide. 55 % de la population appréhende cette situation, et près d'une personne sur trois renonce à s'exprimer devant un groupe*². » Elle s'affiche même au premier rang des peurs les plus fréquemment citées dans une surprenante étude menée en 1993³, loin devant la peur de mourir, selon le cabinet Bruskin-Goldring Survey.

Pourtant, nous sommes amenés à nous exprimer à l'oral plusieurs dizaines de fois par jour, quel que soit notre métier. Cette nécessité d'être « visible » s'est accentuée à la faveur de la dernière crise sanitaire. Dès les premiers jours du confinement de mars 2020, le télétravail s'est imposé à nous et, avec lui, la multiplication des visioconférences. Dure réalité pour

2. Catherine Marchi, « Oser prendre la parole en public », *Psychologies*, 27 mai 2015.

3. Richard I. Garber, « Joyful Public Speaking (from Fear to Joy) », Bruskin-Goldring Survey, 19 mai 2011, mis à jour le 10 octobre 2016.

les glossophobes : plus que jamais il a fallu parler devant le groupe (devenu virtuel) pour continuer à « exister »...

Le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse a quant à lui pris la mesure du problème en introduisant une épreuve orale au baccalauréat afin de préparer les futurs collaborateurs des entreprises. Ainsi trouve-t-on sur son site cette communication⁴ : « Baccalauréat 2021 – épreuve du Grand oral : permettre aux élèves de travailler une compétence indispensable à leur réussite ». Il développe l'idée selon laquelle « *apprendre à s'exprimer, argumenter, écouter sont des compétences indispensables dans la vie professionnelle et personnelle* ». Dans l'enseignement supérieur, la prise de conscience, plus ancienne, se traduit aujourd'hui par une montée en puissance des enseignements et des événements dédiés : « *Concours d'éloquence, cours de prise de parole, séances de coaching ou de mentorat pour s'affirmer dans une réunion ou négocier,*

4. Baccalauréat 2021 - épreuve du Grand oral : permettre aux élèves de travailler une compétence indispensable à leur réussite | Ministère de l'Éducation nationale de la Jeunesse et des Sports. Mise à jour : février 2020.

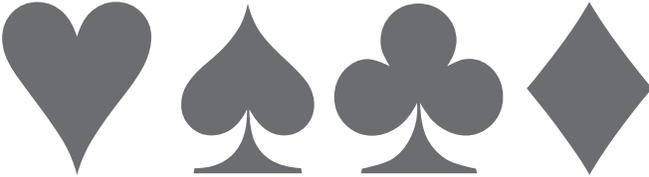
ateliers de “pitch”, organisation de conférences type TEDX... L'apprentissage de l'oralité se développe dans les grandes écoles et les universités [...] », explique Sylvie Lecherbonnier en 2019, dans *Le Monde Campus*⁵.

La peur de parler en public, loin d'être un phénomène marginal, a pris les traits d'un phénomène de société avec lequel chacun de nous doit composer !

5. Sylvie Lecherbonnier, « Dans les grandes écoles, les étudiantes à l'offensive pour prendre la parole », *Le Monde Campus*, 8 mars 2019.

CHAPITRE 1

LA MÉTHODE DU CARRÉ HELENOR®



Alors que nous entrons dans le vif du sujet, j'aimerais de nouveau vous rassurer avant d'exposer la méthode que j'ai évoquée dans l'introduction : **vous avez déjà toutes les cartes en main** pour décrocher la victoire. Celle sur vous-même, sur votre peur de prendre la parole en public, qui vous empêche de vous exprimer avec clarté et force de conviction. Oui, vous possédez les ressources nécessaires, il suffit d'en prendre conscience et de leur laisser la place qu'elles méritent pour se développer et devenir des moteurs puissants dans votre progression. Ce sont elles qui vous feront aborder la prise de parole comme un jeu !

Mais avant de détailler cette approche dans le chapitre 2 notamment, je vous invite à prendre connaissance des règles de la partie...

Efficace ? Vous avez-dit efficace ?

« **HELENOR** » est le nom d'un gracieux papillon bleu vivant en Amérique du Sud et symbolisant la métamorphose, le changement, la communication. C'est aussi mon animal totem. Il a inspiré le nom de la méthode

que j'ai mise au point pour tous ceux qui veulent transformer leur « handicap » en atout. C'est aussi le nom de la société que j'ai fondée. Le « **carré** », quant à lui, symbolise la rigueur, celle des grands principes de communication dans lesquels la méthode du **Carré HELENOR©** s'enracine.

Mon expérience de la formation en communication m'a appris qu'il est contreproductif de complexifier les choses. Plus les outils que l'on transmet sont simples et facilement « maniables », plus les progrès sont rapides et durables. Aussi, pour ses vertus pédagogiques, j'ai emprunté **au jeu de cartes sa symbolique** : le « carré d'as » est ainsi associé aux quatre séquences par lesquelles je recommande de passer pour devenir **efficace** à l'oral. Elles sont l'objet de ce premier chapitre intitulé « La méthode du Carré HELENOR© ».

Je tiens à préciser maintenant ce que j'entends par « **efficace à l'oral** », qui est la promesse de l'ouvrage que vous tenez entre les mains. Vous remarquerez au passage que je n'emploie pas les expressions « être à l'aise », « avoir confiance en soi »... Tout simplement parce que ces états émotionnels ne se décrètent pas. En revanche, je peux m'engager sur le fait qu'un cercle vertueux va se mettre en place à partir du moment où vous vous sentirez efficace. Plus vous aurez le sentiment

d'avoir « fait le job », plus vous aurez confiance en vous, plus vous gagnerez en aisance... plus vous serez efficace à l'oral. C.Q.F.D.

Le Carré HELENOR© : 4 as... 4 séquences gagnantes !

L'as de cœur

Dans la symbolique des cartes, l'as de cœur représente notamment l'essence des choses, la vitalité. La première démarche, pour construire l'édifice d'une bonne prise de parole, est de mettre en place des fondations solides en identifiant vos points forts, ceux sur lesquels vous allez vous appuyer. En « abattant » votre as de cœur ! Pour reprendre une expression éculée, mais qui a le mérite d'être imagée : vous allez repérer votre « zone de confort ». Tout l'enjeu avec cette prise de conscience est de repérer vos qualités, d'en faire votre carte maîtresse. Un seul objectif : rester vous-même !

Une fois cette étape franchie avec succès, vous serez en mesure de vous mobiliser sur l'as de pique et l'as de trèfle qui eux, sont très cartésiens... contrairement à cette première étape



qui relève du domaine du ressenti et s'avère plus subjective.

L'as de pique

Pour les aficionados de la symbolique des cartes, l'as de pique représente, notamment, le discernement. Il invite, dans cette préparation à la prise de parole « efficace », à se poser pour réfléchir à sa « stratégie ». Cette étape est cruciale, parce que, sans elle, vous risquez de vous égarer et de voir vos efforts pour devenir un orateur ou une oratrice convaincant(e) anéantis. C'est en effet le moment d'utiliser les grands principes de la communication, que je résumerai en un acronyme : COMS, cible, objectifs, axes des messages clés, stratégie.



L'as de trèfle

La carte suivante est placée sous le signe d'une plante herbacée de la famille des Fabacées... le trèfle. Dans le cadre des jeux de société, celui-ci correspond à la notion de sécurité. Cette carte est directement liée, dans le processus du Carré HELENOR©, à l'as de pique. En effet, c'est elle qui va inviter à formuler très précisément



les messages clés mentionnés dans l'acronyme COMS. C'est là aussi une étape essentielle, car sans messages clairs, pas de discours clair !

L'as de carreau

L'as de carreau symbolise la pointe de flèche qui, projetée, se met en mouvement, se déplace et atteint sa cible. Sous l'égide du petit losange rouge, ce module permet au futur orateur que vous êtes de vous projeter et de recenser ce qui est prioritaire, aussi bien sur le fond que sur la forme, ainsi que vos antidotes ! Ce sera une précieuse boussole lorsque vous serez en situation.



Se donner toutes les chances

Pour clore ce cycle de préparation, je ne répèterai jamais assez qu'il faudra vous entraîner pour paraître à l'aise et naturel, pour être créatif l'esprit libre, pour improviser si la situation et l'inspiration se présentent le jour J, pour interagir avec spontanéité avec votre auditoire. Ainsi, vous devez dérouler votre présentation dans « les conditions du réel ». Et – n'y voyez pas là une maniaquerie de ma part – je vous inciterai même à vous chronométrer.