

Nicolas MEL

SILENCE.

ou les meilleurs secrets pour prendre la parole avec aisance
et éloquence en toutes circonstances



Illustré par Maxime ANNOUN

Nicolas Mel

Silence.

*Ou les meilleurs secrets pour prendre la parole avec aisance et
éloquence en toutes circonstances.*

© Nicolas Mel, 2021

ISBN numérique : 979-10-262-7525-1

Librinova”

Courriel : contact@librinova.com

Internet : www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l’auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Si vous m'aviez dit un jour que j'écrirais ces lignes et que je donnerais des conseils sur l'art de prendre la parole en public, j'aurais franchement eu toutes les peines du monde à vous croire.

Et pour cause, j'ai pendant longtemps été un très grand timide. Le mot m'a toujours paru être un euphémisme lorsque je m'en servais pour parler de moi. D'ailleurs, la seule idée de devoir parler à des inconnus me rendait terriblement mal à l'aise. Au collège, au lycée, à l'université ainsi que dans mes premières expériences professionnelles, j'étais cette personne "sage comme une image" comme aimait le dire ma maîtresse de CM2. Souvent très sérieux, régulièrement au fond de la classe, toujours très effacé.

Encore aujourd'hui, j'ai beaucoup de mal à cerner l'origine de cette timidité.

S'agissait-il de mon tempérament ? Naît-on timide au point de l'être de nature ? Pendant des années je m'accommodais bien de cette pensée car au fond, ma timidité m'assurait un confort de vie assez paisible. Comme j'étais timide, on me pardonnait beaucoup, comme cette récitation de leçon de mathématiques devant toute la classe en sixième où, tétanisé par la peur, j'ai été incapable de prononcer le moindre mot. Aux yeux de notre professeur de maths, c'était la faute de ma timidité, mais honte à moi, je crois que les heures passées à jouer à la Playstation y avaient, au moins un peu, contribué.

S'agissait-il de mon éducation ? Étant petit, mon père avait décidé de prendre très tôt en main mon instruction et je me souviens de ces journées interminables passées à lire tout un tas de livres, à écrire des chiffres sur une ardoise sans fin ou à déchiffrer des syllabes qui n'en finissaient pas. À cet âge, je crois que la plupart des enfants passaient plutôt leur temps à jouer, à socialiser, à s'éveiller par le biais de divertissements conçus pour eux. À sa façon, mon père voulait sûrement le meilleur pour moi. Son éducation m'ayant même permis de sauter une classe, ne m'avait-elle pas cependant obligé à être intimidé devant la hauteur des ambitions qu'il avait pour moi ?

J'avais saisi très tôt les règles de bonne conduite et l'importance de la réussite, et j'accordais à l'instruction de l'importance pour deux, voire pour toute une famille pour qui l'école de la République était sûrement le seul chemin pour espérer rencontrer, un jour, une certaine forme de réussite.

S'agissait-il de mes origines ? Mon père est né dans un petit village de la commune de Dabou, une ville à quelques kilomètres d'Abidjan, capitale économique de la Côte d'Ivoire. Envoyé en France par sa famille ivoirienne dans les années 1980 pour venir y étudier et y devenir professeur d'anglais, il n'avait malheureusement pas réussi à atteindre cette ambition familiale. Il avait cependant à cœur d'aider ses enfants à s'intégrer dans son nouveau pays, sans pour autant renier sa culture ivoirienne.

Ma mère est quant à elle la fille de parents immigrés italiens venus en France dans les années 1950 pour le travail. Arrivés en France au moment des Trente Glorieuses, mes grands-parents maternels ont trouvé leur place dans la société française par le biais de la maçonnerie.

Peu de temps avant leur mariage, mes parents avaient cependant coupé les ponts avec la famille de ma mère, et nous ont élevés avec peu de moyens, mes sœurs, mon frère et moi dans le sud de la France, à Béziers.

Disons que le frigo n'a jamais été vide, mais que le concept des vacances à l'extérieur de l'appartement en famille nous était totalement étranger. Pour le reste, ce mélange détonnant culturellement m'avait peut-être demandé un effort intimidant pour m'adapter à une nouvelle culture, celle que je découvrais à l'école et qui me semblait parfois, bien différente de celle que je vivais chez moi.

Cette réflexion personnelle m'a très vite fait comprendre que le lien entre la culture, les effets de l'immigration et la prise de parole méritait à lui seul bien des années de réflexion supplémentaires.

En tout cas, ce dont je suis sûr, c'est que cette timidité était quelque chose que je n'aimais pas mais qui me collait à la peau.

Malgré ça, j'avais la chance d'être plutôt bon élève. Après mes trois années de lycée passées en internat à Montpellier, j'ai intégré SciencesPo Paris.

C'est là que mon rapport à l'oral est devenu franchement problématique. Je me souviens encore des exposés que je répétais parfois une vingtaine de fois avant de les présenter devant la classe. Généralement, je passais mes nuits à imaginer le pire avant de prendre la parole, pire qui se produisait souvent. D'une façon générale, ma timidité a été un frein à beaucoup de moments de vie en société, et je n'étais que spectateur de toutes ces opportunités manquées. À cette époque, le travail était autant une excuse qu'un refuge.

Alors au retour de ma troisième année passée au Cap en Afrique du Sud, marqué par l'enthousiasme et les valeurs entrepreneuriales que j'ai découverts là-bas, je décide de me prendre en main. « La limite c'est moi-même », « Tu peux toujours y arriver », « Tu ne peux pas échouer avant d'avoir essayé », « J'ai confiance en moi », voici quelques-unes des phrases que je me répétais quotidiennement. J'avais toujours avec moi mon cahier d'affirmations positives joliment tournées, que je mettais à jour tous les six mois, au gré de mes rencontres et de l'évolution de mes ambitions. Il m'accompagnait partout.

Or, la prise de parole en public et la timidité représentaient pour moi des limites que je voulais absolument dépasser. Alors je me suis mis à suivre des cours de prise de parole. Au début, j'y allais la peur au ventre, le cœur battant la chamade, et le souffle court. Lorsque je planifiais mes semaines, j'avais du mal à envisager un horizon au-delà de ces cours du mardi et du jeudi soir, tant ils représentaient pour moi un enjeu de vie ou de mort.

En parallèle, j'ai acquis de nombreuses connaissances théoriques sur la prise de parole, l'aisance sociale et la gestion du stress : je lisais deux livres par semaine que je synthétisais en m'astreignant à en extraire la substantifique moëlle de

sorte à pouvoir, si besoin, les résumer de vive voix.

Petit à petit, je ne savais plus dire si mon rapport à l'expression orale ressemblait plus à de la peur qu'à de la passion. En prenant la parole, je ressentais les mêmes symptômes que l'on ressent quand on tombe amoureux. Je ne savais plus si j'étais effrayé, ou si je prenais mon pied.

Je ne saurais dire quand exactement, mais ce qui était auparavant une peur est finalement devenu un véritable plaisir. J'ai commencé à apprécier ces moments où je m'exprimais devant un public, à adorer le contact avec des inconnus, à prendre du plaisir à échanger. Je crois que c'est à ce moment-là que j'ai profondément changé, et que mon entourage a parfois eu du mal à me reconnaître.

Ce plaisir m'a poussé à intégrer une association d'art oratoire afin de me perfectionner dans cet art, et surtout faire quelque chose qui me semblait hors de portée : l'enseigner.

Je m'abstiendrai de vous décrire en détail le syndrome de l'imposteur qui m'habitait lors des premières formations en prise de parole que j'ai données. Tout le long, je devais me répéter mentalement que j'étais à la hauteur et que j'étais un bon formateur. Un peu gauche, j'essayais d'occuper le terrain, de montrer mes connaissances, sans peut-être laisser assez de place aux apprenants. Fort d'une cinquantaine de formations en un été, j'ai très vite revu mon positionnement, alternant entre la posture haute de l'enseignant et la posture basse du coach, que vous identifierez dans cet ouvrage.

Aujourd'hui je ne compte plus le nombre de formations que j'ai suivies, ni même le nombre de formations que j'ai donné avec mon cabinet de formation *SILENCE*. ou l'association *Tous Orateurs !* que je préside.

J'ai la chance d'accompagner certains de nos élus, parfois au plus haut niveau,

des avocats, des chefs d'entreprise, des professionnels pourtant déjà rompus à l'exercice de la prise de parole. J'ai tout autant de chance de former des personnes bien moins à l'aise à prendre la parole en public ou dans le cadre d'interactions en petits groupes.

Dans un cas comme dans l'autre, je prends tout autant de plaisir.

Au-delà de toutes les personnes que j'ai eu la chance d'accompagner, la maîtrise de la compétence - prise de parole en public & art oratoire - a été un magnifique changement pour moi.

S'il me semble évident que l'art oratoire est une ressource indispensable aujourd'hui, c'est parce qu'elle a donné à ma vie personnelle une trajectoire bien particulière.

Quelques épisodes marquants me viennent en tête. Donner un discours de trois minutes avec joie et sérénité lors du mariage de ma sœur devant une centaine de personnes, réussir mes exposés, mes entretiens et mes oraux d'examen sans anxiété, m'exprimer avec assertivité et force pour changer en profondeur mes relations avec ma famille, avoir l'occasion de passer dans les médias pour exprimer mon message avec impact, être plus heureux et plus confiant au quotidien, assumer de montrer mes failles et mes erreurs, réaliser des choses qui me semblaient impossibles et changer profondément mon rapport aux autres.

Voilà une petite partie de ce que le pouvoir de la parole a apporté dans ma vie personnelle.

Puisse la maîtrise de cet art améliorer votre expérience de la vie, comme il le fait pour la mienne.

J'espère que ce livre saura vous donner les meilleurs techniques et outils, ceux-là

mêmes qui m'ont permis de faire de la prise de parole un atout, un plaisir et un puissant moyen de convaincre et de fédérer.

I. Prendre la parole avec confiance et sans stress

Il y a quelques années, nous avons accompagné Pierre, un client extrêmement charismatique et franchement impressionnant. Habité par l'envie de s'améliorer, il nous a sollicités pour l'aider à se perfectionner. Je me souviens particulièrement des trois dernières prises de parole que nous avons travaillées ensemble.

Antépénultième prise de parole : cinq minutes de bonheur. Un discours aussi maîtrisé qu'intéressant. Seul hic : il se savonne les mains sous l'effet du stress, c'est visible et ça perturbe la qualité d'écoute. Je lui fais remarquer à la fin de sa prise de parole, mais il me dit ne pas s'en être rendu compte.

Avant dernière prise de parole : idem, une maîtrise totale, si ce n'est que cette fois-ci il se touche à plusieurs reprises le visage et les cheveux sans parvenir à s'en rendre compte.

Dernière prise de parole : le fond est toujours aussi bon, mais cette fois-ci il est pris d'un tic inconscient incontrôlable : il cligne des yeux si rapidement que cela en devient très perturbant.

Ce jour-là j'ai appris quelque chose d'essentiel. On peut maîtriser les meilleures techniques de prise de parole au monde, mais sans travail en profondeur sur ses peurs et l'origine de son stress, il est impossible de devenir véritablement à l'aise et en maîtrise dans ses prises de parole. Certes, cet orateur montrait l'image d'une personne à l'aise, mais l'était-il vraiment ? Il nous a avoué par la suite que cette peur de prendre la parole ne l'avait en vérité jamais quitté. Ces manifestations inconscientes et légères de sa peur en étaient bien la preuve.

Dans cette première partie, je vous propose de faire ce travail introspectif qui fera toute la différence lors de vos futures prises de paroles.