



Leçons de « j'ose »

TIMIDES *Difficultés pour s'exprimer en public, incapacité à s'imposer face à ses collègues... Des stages de prise de parole se développent pour apprendre à dépasser ses inhibitions.*

Reportage à Paris.

. Par VIRGINIE BALLET Dessin OLIVIER TALLEC

Elle croise et décroise ses bras, se tient sur une jambe, puis l'autre. Cache son visage fin dans ses longs cheveux châtain. Con fie se sentir «un peu trop visible», avoir «envie de s'effacer» dès que les regards se posent sur elle. Parachutée sur la scène du théâtre de Ménilmontant, dans le XXe arrondissement de Paris, Lilla, 21 ans, s'est inscrite à un stage de prise de parole en public. Pendant trois jours, elle et les sept autres participants vont apprendre à s'affirmer, à ne plus craindre le regard des autres, à se tenir droit, à savoir s'opposer «sans esprit de compétition, et sans jugement». La démarche n'est pas aisée. «J'ai dû me donner un coup de pied aux fesses, confie Lilla, car même en famille, même pour cinq minutes, je ne peux pas parler en public. »

«**VERTICALITÉ**». «On ne peut pas faire tomber ses inhibitions en trois jours, juste les assouplir», précise l'organisatrice, **Nadia Baji**. Comédienne et metteuse en scène, elle anime depuis plus de vingt ans ce type de stages hybrides, entre technique théâtrale et expression corporelle. «Le corps dit beaucoup sur ce que l'on ressent», aime-t-elle à répéter. Des épaules renfrognées, des regards inlassablement tournés vers le sol, des jambes contractées, une transpiration excessive... Autant de symptômes récurrents chez les participants. Alors, Lilla, Sophie, Isabelle, Marine, Abdoulaye, Christophe, Annabella et Dominique apprennent d'abord à travailler leur voix et à « retrouver leur verticalité », à réinvestir leur corps. Farfelu ? Pas tant que ça. Sentir son ventre quand on respire, ses fesses quand on marche, peut d'abord laisser perplexe. « Mais petit à petit, on constate l'impact sur les autres », remarque Annabella. Redressé, ragaillard, Christophe réapprend à faire de grands pas, à aller de l'avant. A 35 ans, cet informaticien à la carrure imposante muscle sa détermination en même temps que sa démarche. Et dans son sillage, un «pourquoi pas moi ?» se fait sentir, qui permet de dépasser le malaise initial et les rires nerveux. Mais la crainte du regard des autres a la dent dure. Isabelle, 50 ans, le compare à «une mitrailleuse». Sophie, 45 ans, parle de «paranoïa». «Vous voyez tous mes défauts», s' imagine-t-elle. Marine, 30 ans, évoque «un mauvais génie, un petit juge venu avec moi, et qui me dit que je suis nulle». Alors pour tenter de dédramatiser, tout ce petit monde entame un voyage dans la cour de récré. Une ronde, des comptines, des grimaces, des cris d'animaux, et soudain tout paraît moins grave.

PROMESSE. La thérapie de ces «gentils qui se soignent» peut alors passer à la vitesse supérieure : le travail sur l'autorité. Celle-ci erre, masquée, dans tous les discours. Assistante commerciale, Marine est là pour «apprendre à dire non, à prendre des risques». «Je n'aime pas les conflits, alors le préfère les éviter», explique la jeune femme en souriant. Mais récemment, ma chef m'a fait comprendre que si je voulais de nouvelles responsabilités, il fallait que je me décoince. Les rapports de force au travail ne sont jamais bien loin. Les stages de ce type se multiplient d'ailleurs pour les salariés, avec comme promesse, l'assurance en séminaires, conférences et autres réunions.

Les coachs d'acteurs s'adaptent au monde de l'entreprise car «*il est probable que les milieux de travail où le verbe compte davantage soient en augmentation dans notre société de services*», décrypte Pierre Fournier, sociologue. «*L'attitude dans la vie professionnelle et dans la vie sont bien souvent liées*», analyse **Nadia Baji**. Au fil des ans, elle a vu ce lien se renforcer : «*Le management est peut-être plus répressif. Et puis au boulot, dans la vie, à l'école, on a tendance à mettre en avant les choses négatives plutôt que d'encourager.*» Résultat : certains salariés se retrouvent face à des situations de blocage. Celles que l'on regrette, puis rumine, et qui frustrant. Abdoulaye, représentant syndical, s'en veut de ne pas avoir tenu davantage tête à sa direction. Dominique, formatrice en ressources humaines, aurait voulu rappeler à l'ordre un perturbateur. Lilla, elle, a enduré les moqueries de collègues lors d'un job d'été. Paralysés par la peur de blesser, de ne pas être aimés, ils «*n'ont pas osé, n'ont pas eu la force*» d'exprimer leur agressivité, n'ont «*pas été capables de se vendre*». Ce sentiment, Pierre Fournier l'attribue aux «*logiques d'individualisation des carrières, où l'on peut vous faire croire que vous pouvez prendre la place du chef si vous vous débrouillez bien, si vous savez vous mettre en avant*»...

Alors, tel un exorcisme, les participants vont revivre cet instant lors d'un jeu de rôle, qui, une fois décortiqué, se veut un déclencheur. «*On peut être gentil, mais ferme, rassure Nadia Baji. Tout comme on peut oser prendre sa place sans prendre celle des autres.*» «*Ecouter le vécu des autres permet de se sentir plus forts pour affronter nos propres démons*», réalise Annabella. Au fil de ces trois jours, le groupe a appris à s'entraider. «*On va plus vite qu'en psychanalyse*», plaisante Dominique. Alors quand Lilla éclate en sanglots, c'est un peu le mal-être des autres qui leur revient. Ils sont à ses côtés, et font leur les mots qu'elle ne peut exprimer : «*Je m'appelle Lilla, et j'ai confiance en moi.*» Et quand, à son tour, elle chuchote l'incantation, c'est sur chacun d'entre eux que la magie opère.

