



Mesacosan
Votre réseau bien-être

Améliorer sa communication par le théâtre

[Développement personnel](#)

Publié le 09 octobre 2011

L'équipe Mesacosan est allée à la rencontre de Nadia Baji, coach professionnelle spécialisée dans le développement personnel, l'expression et la communication par le jeu et les techniques théâtrales.



En quelques mots pourriez-vous nous expliquer votre activité ?

Mon activité répond à une double vocation : créativité et formation

D'une part, je suis metteur en scène de théâtre et d'opéra,

D'autre part, j'ai créé un organisme de Formation Professionnelle Continue au sein duquel sont travaillés « par le jeu et les techniques théâtrales » la voix, la prise de parole en public, la maîtrise des émotions,

la gestion du stress et du trac, l'affirmation de soi, la résolution des conflits, la communication verbale et non verbale....

Bref, tout ce qui relève du "savoir-être" et se révèle si fondamental et si précieux pour développer la confiance, le bien-être et le savoir-faire de chacun.

Comédienne à l'origine, j'ai pratiqué outre l'art dramatique, la danse, l'acrobatie, le yoga, la rythmologie, le mime, la phoniatrie, le chant, sans compter des études en Pologne notamment au Théâtre Laboratoire de Jerzy Grotowski.

Ayant d'abord expérimenté sur moi-même combien cette interdisciplinarité était fructueuse pour la connaissance de soi, j'ai progressivement élaboré une méthode de développement personnel englobant un travail sur le corps, la voix, les émotions et le mental.

Au fil de mes recherches et de ma pratique cette méthode s'enrichit, s'affine et me permet d'adapter ce travail à chacun.

J'ajoute que toutes mes formations s'appuient sur une éthique : respect et valorisation de chaque personne.

Selon vous quel est l'intérêt de se former à la communication et à l'expression orale ?

Apprendre à communiquer et à s'exprimer verbalement est aussi essentiel que d'apprendre à lire et à écrire. Or notre éducation délaisse l'épanouissement des aptitudes relationnelles au profit du seul développement intellectuel, comme si, communiquer et manier le verbe était une pure question de don.

Résultat : ceux qui n'osent pas, ceux qui se sentent bloqués par une image négative de soi, par la timidité, par la peur du jugement d'autrui, s'imaginent manquer de capacités. Alors que tout simplement ils n'ont pas appris à s'affirmer et ne se sont jamais entraînés à faire entendre leur parole en société.

Manquer d'aisance relationnelle rend très malheureux et peut coûter fort cher lors d'un oral d'examen, d'un entretien d'embauche, d'une présentation de projet ou dans une situation pédagogique agressive.

L'avantage de l'apprentissage et de l'entraînement, c'est qu'ils sont à la portée de chacun à condition d'être motivé et déterminé.

De ce point de vue, je compare souvent la prise de parole en public à un sport !!!

A qui vous adressez-vous ?

Mes formations n'exigent aucune connaissance particulière et s'adressent à tous ceux qui ressentent la nécessité de développer leurs qualités relationnelles et leur expression verbale pour des raisons professionnelles ou personnelles. Elles peuvent s'effectuer en groupes (stages, cours hebdomadaires) et/ou individuellement (coaching).

Le public concerné est toujours très divers : avocats, cadres d'entreprises, étudiants, conférenciers, demandeurs d'emploi, comédiens, médecins, syndicalistes, enseignants, chercheurs, informaticiens...

Durant les stages la diversité des professions et des âges, le partage des difficultés, l'absence de jugement et d'esprit de compétition créent, entre les participants, une solidarité dynamique qui perdure souvent bien après la formation.

Par ailleurs, beaucoup de stagiaires demandent à bénéficier de leur DIF (Droit Individuel à la Formation) et sont ainsi pris en charge par la Formation Continue.

Comment se déroulent vos séances de coaching ? Quelles sont vos méthodes ?

La méthode proposée s'articule autour des techniques théâtrales qui valorisent chaque personne et lui permettent progressivement d'harmoniser corps, voix, mental, expression, communication et créativité.

Pour commencer, nous décryptons le langage corporel par des exercices physiques sur la verticalité, le centre de gravité, les postures habituelles, les tensions musculaires afin de prendre conscience de son architecture personnelle et d'identifier l'image que l'on envoie aux autres (souvent bien différente de celle que l'on croit projeter). Très souvent, le simple fait de modifier sa posture avec quelques étirements et assouplissements fait disparaître des douleurs que l'on croyait intraitables.

Ensuite, viennent les exercices de respiration et de relaxation qui développent l'acuité sensorielle, la concentration et la présence.

Dans une troisième séquence nous abordons la technique vocale en explorant l'appareil phonatoire « des pieds à la tête » afin d'en maîtriser l'utilisation. Nous distinguons tous les éléments qui mènent de la voix à la parole : colonne d'air, projection du son, résonance, volume, articulation, intonation, débit, rythme... Nous en profitons pour évoquer les parasites physiques et psychologiques qui altèrent la voix et peuvent l'endommager gravement si l'on n'en prend pas soin.

Ensuite nous passons à l'expression orale.

La prise de parole en public se travaille concrètement :

- avec des textes (discours, plaidoiries, soutenances de thèses, extraits de théâtre) dont nous décortiquons le fond et la forme.
- avec des improvisations auxquelles il faut s'entraîner sans relâche pour apprivoiser le trac et le stress, faire émerger la spontanéité, affronter le jugement d'autrui sans se laisser déstabiliser.

En fonction de la demande nous analysons les situations qui génèrent de l'angoisse, nous décodons les conflits (latents ou déclarés) et par le biais des jeux de rôles chacun apprend à dédramatiser, à prendre du recul, à modifier ses perceptions douloureuses, à s'affirmer positivement, à envisager sa vie de manière créative.

Quelle est l'importance de la communication non verbale ?

C'est la communication primordiale, celle que nous utilisons dès la naissance.

Par définition le bébé ne parle pas et pourtant il communique ! Avec son corps, son énergie (quelle énergie dans un bébé!!!), ses émotions, ses cris, ses pleurs, ses sourires, ses babillages, ses regards, ses gestes maladroits...

Plus le langage verbal se structurera, plus la pensée et l'intellect prendront de place. Mais pour autant le non-verbal restera le substrat de la communication.

Avec son corps, ses gestes, sa façon de se mouvoir, d'occuper l'espace, de regarder, avec les expressions de son visage chaque être humain « dit » de sa personne et de sa "présence" beaucoup plus qu'il ne croit.

Il arrive même que le corps exprime le contraire de la parole. Le corps ne ment jamais.

Que faut-il pour devenir un bon orateur ?

Il faut s'entraîner quelles que soient les difficultés ; s'entraîner avec détermination comme le font, chacun dans leur discipline, les sportifs ou les musiciens.

Un bon orateur doit capter l'attention, donner le désir de l'écouter, donner l'envie de s'intéresser à son message.

Pour y parvenir, il faut :

- aller chercher de l'énergie tout au fond de soi-même et faire l'effort de la transmettre au public présent,
- élaborer son propos,
- travailler sa voix afin d'amplifier ses qualités naturelles. Beaucoup de gens croient n'avoir pas de voix. C'est faux !!! Tout le monde a de la voix. Il suffit d'écouter les bébés pour s'en persuader.

Par contre une mauvaise utilisation prolongée peut gravement l'altérer.

Pour trouver sa « vraie voix » (en d'autres termes, une voix bien placée) il est indispensable de :

- Bien connaître la mécanique respiratoire car le souffle est le carburant d'une voix en bonne santé.
- Faire confiance au Verbe : les mots appartiennent à tout le monde. Pour ne pas en avoir peur il faut jouer avec, les manier comme des outils qui véhiculent nos pensées, nos émotions, notre monde intérieur.
- Construire sa parole : étudier la façon dont les mots et les phrases seront prononcés pour convaincre le public et donner de l'impact à son intervention. Cette étape fait appel à l'art oratoire proprement dit (diction, accentuation, rythme, débit, silences, intonations...)
- S'adapter à son auditoire : une conférence, une présentation de projet, une plaidoirie, une soutenance de thèse exigent une égale force de conviction mais une éloquence fort différente.
- Focaliser son regard et son attention sur le public afin de capter ses moindres réactions et pouvoir ajuster son éloquence à tout instant.

Comment bien se préparer à une intervention publique ?

S'y prendre le plus longtemps possible à l'avance surtout si l'on n'est pas habitué :

a - Bien structurer sur papier le message à transmettre.

b - « Incorporer » le message c'est-à-dire le faire sien chaque jour en le disant intérieurement puis en l'articulant à voix basse (pas forcément par cœur mais du moins dans les grandes lignes). Un texte se mémorise d'autant plus facilement que le corps est en mouvement. Ne pas hésiter à répéter en marchant, en prenant sa douche, en faisant la cuisine...

c - Faire des séances de respiration pour se décontracter et se concentrer.

Préparer son mental en visualisant le lieu de l'intervention, le public présent, le déroulement du scénario tel qu'on le souhaite. Envisager également les obstacles qui pourraient survenir afin d'imaginer les solutions qui aideront à les vaincre.

d - Enfin jouer la scène à haute voix (c'est-à-dire faire des simulations comme si on était dans la réalité) en y mettant toute son éloquence et sa force de conviction. Ne pas dramatiser ses erreurs ou ses maladresses. Elles sont normales en phase de travail. Eviter de se juger, de se lamenter, de s'invectiver soi-même « je suis trop nul(le), je n'y arriverai jamais ». C'est du temps et de l'énergie perdus. Simplement recommencer et recommencer encore.

Avez-vous des trucs et des astuces pour nous permettre de mieux gérer notre stress avant l'intervention orale ?

- D'abord s'isoler pour mieux se concentrer,
- effectuer quelques exercices de respiration pour se décontracter,
- visualiser la « récompense » que l'on s'accordera après l'intervention
- passer à l'échauffement physique avec des étirements et des assouplissements,
- puis échauffement vocal afin de bien placer sa voix, qu'elle soit sonore et résonne agréablement,
- faire « une italienne », terme utilisé par les comédiens pour désigner l'action de dire très rapidement et de manière automatique un texte sans mettre aucune intention, afin de rafraîchir sa mémoire et muscler ses lèvres.

Quel est votre principal conseil pour pouvoir s'imposer en public ?

Prendre le temps de regarder attentivement le public, ne commencer à parler que lorsque le silence s'est installé.

Retrouvez Nadia Baji sur son site internet:

www.nadiabaji.fr

Tel: 06 62 79 01 96