

REVUE DE PRESSE

**MARTINE
GUILLAUD
VOUS ALLEZ
ADORER
PRENDRE
LA PAROLE!**



**Le livre
de référence
pour apprendre
l'éloquence**

Robert Laffont

Marie Britsch*
SERVICE DE PRESSE



madame
FIGARO

ESSAI

TROUVER sa voix

Elle parle à votre oreille comme la bonne amie qui sait prendre la juste distance. Vous regarde, écoute, suggère, propose, et repart. Comédienne et coach en éloquence, Martine Guillaud est persuadée que chacune, chacun de nous a la capacité de porter haut sa parole, sitôt qu'on a un message... auquel on croit vraiment. Mais vraiment ! Parcourant les âges de la vie (on peut embarquer son audience enfant, ado, adulte, et vieux aussi), scrutant les variables de l'éducation, les racines de l'ambition, les pièges de l'élocution, la coach délivre ses fondamentaux. Beaucoup tiennent au corps – bien respirer, trouver sa posture... –, et toute sa réflexion est quête de liberté. Comment, en conférence, à la tribune, en famille, sur scène, trouver sa place et sa voix. V. C.

CONTRES
IE ARNAULT
LA HARRIS
JENKINS
EYDOUX
VODIANOVA
WINSLET

**MARTINE
GUILLAUD**
**VOUS ALLEZ
ADORER
PRENDRE
LA PAROLE!**

Le livre
de référence
pour apprendre
l'éloquence

Robert Laffont

☞ Vous allez adorer
prendre la parole!
de Martine Guillaud, Éditions
Robert Laffont, 216 p., 19 €.



SOCIÉTÉ

Le retour à la voix

Tchats, textos, mails... à force de toujours s'écrire, on avait perdu la parole. Bonne nouvelle, on remet le son et ça nous fait vibrer !

PAR NADINE COLL

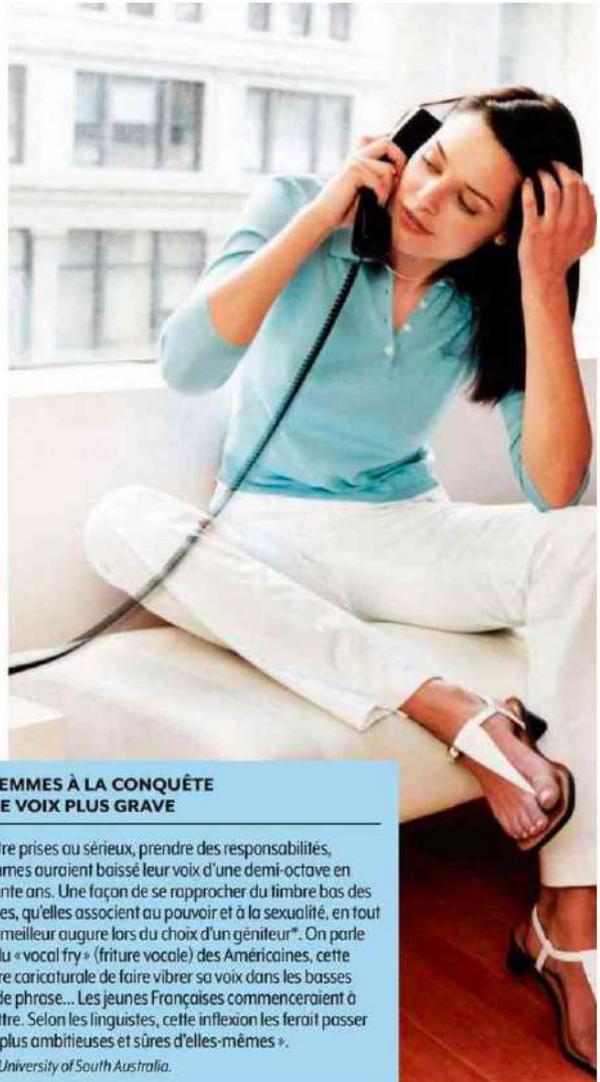
Ras le bol des textos et même des anniversaires que l'on nous souhaite sur les réseaux sociaux ! Pia, 34 ans, ne supporte plus cet usage systématique qui a remplacé la voix. « Un moyen expéditif, un signe de désintérêt, estime-t-elle. J'apprécie que mes proches prennent la peine de m'appeler pour me demander si ça va. Déjà que l'on a perdu l'habitude de se toucher, ce serait dommage de ne plus se parler ! » Pia peut se réjouir car, justement, il aura fallu une pandémie et plusieurs confinements pour que la parole et la voix fassent leur grand retour. Au moins un effet positif de la crise sanitaire... mais peut-être pas pour tout le monde.

Le grand boum des podcasts

D'abord, « il y a le succès des outils numériques, qui se mettent de plus en plus au service de la voix (assistants vocaux, enceintes connectées, podcasts, notes vocales...), dit Mathieu Gallet¹. L'audio, à travers ces formats numériques, répercute et amplifie ce grand retour de la voix tout autour de nous. Elle peut nous accompagner où que nous soyons. Contrairement à l'image, qui capte l'attention, on l'écoute en faisant nos courses ou un footing... et son timbre nous rend un texte plus accessible, plus charnel. Ce qui explique l'explosion des livres audio et des podcasts sur tous les thèmes et pour tous les goûts. Près de 100 millions de ces derniers sont écoutés chaque mois en France et le nombre des aficionados ne cesse de grimper, selon HarrisMedia. Jean-Louis, 55 ans, ne s'en passe plus : « Chaque soir, je m'endors bercé par une voix chaude et enveloppante. Je me sens comme dans une bulle, un peu comme quand ma mère me racontait des histoires. » Même succès avec les enfants. Pas d'image et pourtant, ils adorent !

Coach vocal, un métier qui « envoie »

Et si cet engouement nous faisait redécouvrir non plus seulement la voix des autres, des inconnus ou des célébrités, mais la nôtre ? « Dans le monde du travail, la communication par mail avait remplacé les rencontres et l'échange



LES FEMMES À LA CONQUÊTE D'UNE VOIX PLUS GRAVE

Pour être prises au sérieux, prendre des responsabilités, les femmes auraient baissé leur voix d'une demi-octave en cinquante ans. Une façon de se rapprocher du timbre bas des hommes, qu'elles associent au pouvoir et à la sexualité, en tout cas de meilleur augure lors du choix d'un géniteur*. On parle aussi du « vocal fry » (friture vocale) des Américaines, cette manière caricaturale de faire vibrer sa voix dans les basses en fin de phrase... Les jeunes Françaises commenceraient à s'y mettre. Selon les linguistes, cette inflexion les ferait passer pour « plus ambitieuses et sûres d'elles-mêmes ».

*Etude University of South Australia.

direct, par souci de rentabilité et d'efficacité. Avec la visioconférence, on a brusquement demandé à des salariés d'exister de façon plus « incarnée » à travers leur image, mais aussi à travers leur voix, explique la coach vocale Martine Guillaud². Or, à force de négliger l'oral pour communiquer caché derrière un clavier, certains disent ne plus savoir comment se mettre en avant, convaincre et exister par cette prise de parole. « C'est le cas de Nathalie, 42 ans, qui s'est sentie déboussolée. « A force d'échanger par mails, je me suis aperçue que je ne savais plus parler », dit-elle. Idem pour Axel, 46 ans, chef de projet numérique. Lui a toujours détesté s'entendre. Il explique : « J'ai une voix peu fiable,

ARTHUR BELLEBAUTRUNK ARCHIVE/PHOTSENZO

version femina

qui monte dans les aigus à la moindre émotion... Mais, grâce à un coach, j'ai appris à utiliser mes graves et à me sentir plus à l'aise dans les réunions en visio.» Quant à Catherine, 57 ans, elle fait ce constat : « Habituee à toujours taper au clavier, j'ai remarqué que mon écriture manuscrite était devenue moche, je me fatigue vite avec un stylo. J'ai l'impression qu'avec la voix, c'est pareil. Je suis moins à l'aise et j'avais envie de retravailler ça.» Il semblerait que coach vocal devienne le dernier métier qui « envoie » !

L'écho d'une histoire intime

« Chaque timbre est unique, inné, mais on peut influencer sur le débit, le rythme, les tics de langage et modeler son intonation, explique Martine Guillaud. On s'aperçoit alors que notre façon de parler est en fait le fruit de notre histoire. Pour en changer, il devient essentiel de comprendre pourquoi nous parlons avec un débit haché, un ton susurré ou, au contraire, avec une voix de cornet ! » C'est ce qu'a découvert Katia, 45 ans : « J'ai longtemps eu un ton criard, "une voix de poissonnière", comme on dit. Avec la coach, j'ai compris quelle était une façon de me protéger de ma féminité... J'ai été victime d'abus sexuel, enfant. Après cette prise de conscience, ma voix s'est adoucie, apaisée. » Martine Guillaud le souligne : « Pour aimer sa voix et en faire une alliée, il faut commencer par s'accepter soi-même. » Et beaucoup en ont envie, redécouvrant ce pouvoir de la voix qui « parle » de nous mieux qu'un mail ou qu'un texto parfois mal interprété. « Les failles de langage, les mots qui trébuchent, la respiration qui ponctue, au-delà de transmettre un message, parlent d'affect, d'altérité, d'humain, explique Julie Neveu³, maître de conférences en linguistique à Paris. Jamais l'envoi d'un smiley n'aura la vérité d'un rire ou d'un silence... »

Cette vibration qui nous trahit...

Parce que la voix ne tricherait jamais, la nouvelle application de rencontres Voxlov a choisi de s'en servir pour aider les célibataires à trouver l'âme sœur. « Quand un célibataire est intéressé par un profil, il écoute d'abord le candidat au travers d'une capsule audio, avant même de pouvoir accéder à son portrait. Le son avant l'image », explique Aurore Malet-Karas, cofondatrice du site et docteure en neurosciences, qui insiste sur le rôle déterminant de la voix dans la rencontre amoureuse. Elle charme ou repousse, parfois même elle nous trahirait. Une étude menée par des chercheurs du CNRS, publiée dans la revue *Nature*, vient de montrer que nous n'avons pas besoin d'un détecteur de mensonges pour percevoir la dissimulation : débit lent, peu d'intensité sur les deux premières syllabes, tonalité qui reste « en l'air » en fin de phrase... tous les participants, qu'ils soient anglophones, hispanophones ou francophones, présentent ces mêmes signaux vocaux de la dissimulation. La voix n'a décidément pas fini de nous faire parler !

1. Cofondateur de l'application de contenus audio Majelan et auteur du Nouveau Pouvoir de la voix, Plon. 2. Auteure de Vous allez adorer prendre la parole, Robert Laffont. 3. Auteure de Je parle comme je suis, ce que nos mots disent de nous, Grasset.

LA MONTAGNE

SOCIÉTÉ ■ Parutions, films, concours d'éloquence, baccalauréat... L'oral est de retour

S'accepter pour bien parler

À l'aise ou complètement paniqué ? La prise de parole n'est pas aisée, elle s'avère pourtant majeure à une époque qui remet au goût du jour la nécessité d'apprendre à s'exprimer. Explications avec Martine Guillaud, auteure de « Vous allez adorer prendre la parole ! ».

Roxane Pouget

roxane.pouget@centrefrance.com

Quel orateur êtes-vous ? À l'aise, le geste adéquat, le regard à l'écoute, le souffle maîtrisé, la voix posée. Votre voie est tracée, vous devriez convaincre. Les mains moites, l'estomac en vrac, l'attitude fuyante, le débit saccadé, il y a fort à parier que vous aurez toutes les peines à délivrer votre message. Et que délivré de votre pensum, il faudra repasser par la case départ : apprendre l'art oratoire.

Pour finalement quel objectif ? Parce que si l'on y réfléchit bien, le langage apparaît dès l'entrée en maternelle comme la clé de la socialisation, mais il y a bien longtemps que l'enseignement de la rhétorique a déserté les bancs de l'école. Pourtant, à y regarder de plus près, tout est parole. Professionnelle, politique, sentimentale, scolaire... Un exercice remis à l'ordre du jour par Jean-Michel Blanquer, ministre de l'Éducation nationale lors d'un Grand oral au baccalauréat. Avec une intention : « Entraîner chaque enfant à savoir bien s'exprimer à l'oral. Le baccalauréat, ce n'est pas fait pour avoir simplement un parchemin. C'est fait pour se préparer à ce qu'il y a après le baccalauréat. »

L'époque mesure la nécessité d'apprendre à s'exprimer - concours d'éloquence, parutions, films à l'appui (*) - car au-delà d'être acteur, elle permet d'apprendre à décoder les discours, les boniments et les manipulations. À la simple preuve qu'un homme averti en vaut deux. Éléments d'explication avec Martine Guillaud auteure de *Vous allez adorer prendre la parole !*



RENDEZ-VOUS. Savoir qui l'on est, où l'on veut aller. © DRISS CHAÏF

■ L'art oratoire est-il un don ?

Dès le plus jeune âge, on se rend compte si l'on est timide ou si l'on a une aisance pour exprimer ses émotions et ses opinions mais on peut y remédier, cela se travaille. On ne naît pas orateur, notre milieu fait qu'on se forge une personnalité qui n'est pas ancrée à vie, heureusement pour ceux qui ne sont pas des orateurs nés.

■ Quand naît la peur de parler en public ?

Dès l'école avec le

regard de l'autre. Mis à nu, est-on est intégré socialement ou pas dans des groupes ? Est-on est meneur ou suiveur ? Quelle image donne-t-on à voir ? Quelle place laisse-t-on au regard de l'autre sur soi ? L'exercice est périlleux. On naît tous dans des milieux socio-culturels différents ce qui fait notre empreinte, ce que l'on est. Puis, on se démarque pour créer son propre chemin. Jusqu'à la fin des études, l'on est en construction de sa propre personnalité. Essayer de

■ L'éloquence, un sésame pour la vie

Comédienne, devenue une voix reconnue dans divers secteurs de communication (Arte, Radio classique, France Culture...) Martine Guillaud est aussi intervenante à HEC dans l'art de l'éloquence, et professeure à l'université Paris-Saclay, où elle a développé le Laboratoire savoir-être. Elle accompagne dans leurs prises de paroles des hommes politiques, des personnalités publiques... Son ouvrage *Vous allez adorer prendre la parole !* est paru chez Robert Laffont, 212 pages, 19 € (© I. Mareski)



devenir ce que l'on désire.

■ Le Grand Oral, bonne idée ?

Oui. Dans l'Éducation, plein de pays anglophones le font. Nous, on arrive en retard parce que l'on n'a pas compris qu'il y avait un rapport entre l'expression et l'épanouissement du jeune qui devient plus fort parce qu'il a pris conscience de ses valeurs... Raisonner, concevoir un message, et comment l'exprimer. Pour parvenir à cela, il faut déjà savoir qui l'on est.

■ Gagner de l'aisance ?

Avec la reconnaissance de ses qualités. Prendre conscience de ce que l'on sait faire, l'on maîtrise. Pour aimer sa voix et en faire une alliée, il faut commencer par s'accepter soi-même. À travers le parcours de vie, à chaque âge, on a un rapport à l'éloquence différent. Il s'agit de prendre conscience d'où l'on vient, vers où l'on veut aller, quel est son rêve et comment l'atteindre en faisant l'état des lieux de sa carte géographique personnelle. Associer à cette reconnaissance - y compris le fonctionnement de ses émotions - l'accompagnement avec le corps : l'utilisation du non verbal, de la gestuelle, de la respiration. Si on allie l'art de s'exprimer avec aisance et l'art d'émouvoir, même avec une petite voix douce et timide, on saura faire entendre son message si on l'incarne correctement.

■ Conseil aux lycéens ?

Mettre en avant et travailler surtout deux ou trois points où ils se savent les plus brillants. Ne pas aller chercher ce qu'ils ne peuvent pas faire mais qu'ils acceptent ce qu'ils sont et ce qu'ils pensent être juste, ce qu'il leur vient intuitivement. Ils auront ainsi un terreau qui va leur donner de la confiance en eux et surtout de l'estime de soi. C'est ça qui est compliqué : savoir-faire et savoir-être, comprendre ses compétences et ne pas essayer de tout savoir... ■

(*) À voix haute : *La Force de la parole*, Stéphane De Freitas, Ladj Ly (2017). *Le brio*, Yvan Attal avec Daniel Auteuil et Camélia Jordana (2017).

SOCIÉTÉ ■ Parutions, films, concours d'éloquence, baccalauréat... L'oral est de retour

S'accepter pour bien parler

À l'aise ou complètement paniqué ? La prise de parole n'est pas aisée, elle s'avère pourtant majeure à une époque qui remet au goût du jour la nécessité d'apprendre à s'exprimer. Explications avec Martine Guillaud, auteure de « Vous allez adorer prendre la parole ! ».

Roxane Pouget

roxane.pouget@centrefrance.com

Quel orateur êtes-vous ? À l'aise, le geste adéquat, le regard à l'écoute, le souffle maîtrisé, la voix posée. Votre voie est tracée, vous devriez convaincre. Les mains moites, l'estomac en vrac, l'attitude fuyante, le débit saccadé, il y a fort à parier que vous aurez toutes les peines à délivrer votre message. Et que délivré de votre pensum, il faudra repasser par la case départ : apprendre l'art oratoire.

Pour finalement quel objectif ? Parce que si l'on y réfléchit bien, le langage apparaît dès l'entrée en maternelle comme la clé de la socialisation, mais il y a bien longtemps que l'enseignement de la rhétorique a déserté les bancs de l'école. Pourtant, à y regarder de plus près, tout est parole. Professionnelle, politique, sentimentale, scolaire... Un exercice remis à l'ordre du jour par Jean-Michel Blanquer, ministre de l'Éducation nationale lors d'un Grand oral au baccalauréat. Avec une intention : « Entraîner chaque enfant à savoir bien s'exprimer à l'oral. Le baccalauréat, ce n'est pas fait pour avoir simplement un parchemin. C'est fait pour se préparer à ce qu'il y a après le baccalauréat. »

L'époque mesure la nécessité d'apprendre à s'exprimer - concours d'éloquence, parutions, films à l'appui (*) - car au-delà d'être acteur, elle permet d'apprendre à décoder les discours, les boniments et les manipulations. À la simple preuve qu'un homme averti en vaut deux. Éléments d'explication avec Martine Guillaud auteure de *Vous allez adorer prendre la parole !*



RENDEZ-VOUS. Savoir qui l'on est, où l'on veut aller. © DRISS CHAIT

■ L'art oratoire est-il un don ?

Dès le plus jeune âge, on se rend compte si l'on est timide ou si l'on a une aisance pour exprimer ses émotions et ses opinions mais on peut y remédier, cela se travaille. On ne naît pas orateur, notre milieu fait qu'on se forge une personnalité qui n'est pas ancrée à vie, heureusement pour ceux qui ne sont pas des orateurs nés.

■ **Quand naît la peur de parler en public ?** Dès l'école avec le

regard de l'autre. Mis à nu, est-on est intégré socialement ou pas dans des groupes ? Est-on est meneur ou suiveur ? Quelle image donne-t-on à voir ? Quelle place laisse-t-on au regard de l'autre sur soi ? L'exercice est périlleux. On naît tous dans des milieux socio-culturels différents ce qui fait notre empreinte, ce que l'on est. Puis, on se démarque pour créer son propre chemin. Jusqu'à la fin des études, l'on est en construction de sa propre personnalité. Essayer de

■ L'éloquence, un sésame pour la vie

Comédienne, devenue une voix reconnue dans divers secteurs de communication (Arte, Radio classique, France Culture...) Martine Guillaud est aussi intervenante à HEC dans l'art de l'éloquence, et professeure à l'université Paris-Saclay, où elle a développé le Laboratoire savoir-être. Elle accompagne dans leurs prises de paroles des hommes politiques, des personnalités publiques... Son ouvrage *Vous allez adorer prendre la parole !* est paru chez Robert Laffont, 212 pages, 19 € (© I. Mareski)



devenir ce que l'on désire.

■ Le Grand Oral, bonne idée ?

Oui. Dans l'Éducation, plein de pays anglophones le font. Nous, on arrive en retard parce que l'on n'a pas compris qu'il y avait un rapport entre l'expression et l'épanouissement du jeune qui devient plus fort parce qu'il a pris conscience de ses valeurs... Raisonner, concevoir un message, et comment l'exprimer. Pour parvenir à cela, il faut déjà savoir qui l'on est.

■ **Gagner de l'aisance ?** Avec la reconnaissance de ses qualités. Prendre conscience de ce que l'on sait faire, l'on maîtrise. Pour aimer sa voix et en faire une alliée, il faut commencer par s'accepter soi-même. À travers le parcours de vie, à chaque âge, on a un rapport à l'éloquence différent. Il s'agit de prendre conscience d'où l'on vient, vers où l'on veut aller, quel est son rêve et comment l'atteindre en faisant l'état des lieux de sa carte géographique personnelle. Associer à cette reconnaissance - y compris le fonctionnement de ses émotions - l'accompagnement avec le corps : l'utilisation du non verbal, de la gestuelle, de la respiration. Si on allie l'art de s'exprimer avec aisance et l'art d'émouvoir, même avec une petite voix douce et timide, on saura faire entendre son message si on l'incarne correctement.

■ **Conseil aux lycéens ?** Mettre en avant et travailler surtout deux ou trois points où ils se savent les plus brillants. Ne pas aller chercher ce qu'ils ne peuvent pas faire mais qu'ils acceptent ce qu'ils sont et ce qu'ils pensent être juste, ce qu'il leur vient intuitivement. Ils auront ainsi un terreau qui va leur donner de la confiance en eux et surtout de l'estime de soi. C'est ça qui est compliqué : savoir-faire et savoir-être, comprendre ses compétences et ne pas essayer de tout savoir... ■

(*) À voix haute : *La Force de la parole*, Stéphane De Freitas, Ladj Ly (2017). *Le brio*, Yvan Attal avec Daniel Auteuil et Camélia Jordana (2017).

SOCIÉTÉ ■ Parutions, films, concours d'éloquence, baccalauréat... L'oral est de retour

S'accepter pour bien parler

À l'aise ou complètement paniqué ? La prise de parole n'est pas aisée, elle s'avère pourtant majeure à une époque qui remet au goût du jour la nécessité d'apprendre à s'exprimer. Explications avec Martine Guillaud, auteure de « Vous allez adorer prendre la parole ! ».

Roxane Pouget

roxane.pouget@centrefrance.com

Quel orateur êtes-vous ? À l'aise, le geste adéquat, le regard à l'écoute, le souffle maîtrisé, la voix posée. Votre voie est tracée, vous devriez convaincre. Les mains moites, l'estomac en vrac, l'attitude fuyante, le débit saccadé, il y a fort à parier que vous aurez toutes les peines à délivrer votre message. Et que délivré de votre pensum, il faudra repasser par la case départ : apprendre l'art oratoire.

Pour finalement quel objectif ? Parce que si l'on y réfléchit bien, le langage apparaît dès l'entrée en maternelle comme la clé de la socialisation, mais il y a bien longtemps que l'enseignement de la rhétorique a déserté les bancs de l'école. Pourtant, à y regarder de plus près, tout est parole. Professionnelle, politique, sentimentale, scolaire... Un exercice remis à l'ordre du jour par Jean-Michel Blanquer, ministre de l'Éducation nationale lors d'un Grand oral au baccalauréat. Avec une intention : « Entraîner chaque enfant à savoir bien s'exprimer à l'oral. Le baccalauréat, ce n'est pas fait pour avoir simplement un parchemin. C'est fait pour se préparer à ce qu'il y a après le baccalauréat. »

L'époque mesure la nécessité d'apprendre à s'exprimer - concours d'éloquence, parutions, films à l'appui (*) - car au-delà d'être acteur, elle permet d'apprendre à décoder les discours, les boniments et les manipulations. À la simple preuve qu'un homme averti en vaut deux. Éléments d'explication avec Martine Guillaud auteure de *Vous allez adorer prendre la parole !*



RENDEZ-VOUS. Savoir qui l'on est, où l'on veut aller. © DRISS CHAÏT

■ **L'art oratoire est-il un don ?** Dès le plus jeune âge, on se rend compte si l'on est timide ou si l'on a une aisance pour exprimer ses émotions et ses opinions mais on peut y remédier, cela se travaille. On ne naît pas orateur, notre milieu fait qu'on se forge une personnalité qui n'est pas ancrée à vie, heureusement pour ceux qui ne sont pas des orateurs nés.

■ **Quand naît la peur de parler en public ?** Dès l'école avec le

regard de l'autre. Mis à nu, est-on intégré socialement ou pas dans des groupes ? Est-on est meneur ou suiveur ? Quelle image donne-t-on à voir ? Quelle place laisse-t-on au regard de l'autre sur soi ? L'exercice est périlleux. On naît tous dans des milieux socio-culturels différents ce qui fait notre empreinte, ce que l'on est. Puis, on se démarque pour créer son propre chemin. Jusqu'à la fin des études, l'on est en construction de sa propre personnalité. Essayer de

■ L'éloquence, un sésame pour la vie

Comédienne, devenue une voix reconnue dans divers secteurs de communication (Arte, Radio classique, France Culture...) Martine Guillaud est aussi intervenante à HEC dans l'art de l'éloquence, et professeure à l'université Paris-Saclay, où elle a développé le laboratoire savoir-être. Elle accompagne dans leurs prises de paroles des hommes politiques, des personnalités publiques... Son ouvrage *Vous allez adorer prendre la parole !* est paru chez Robert Laffont, 212 pages, 19 € (© I. Mareski)



devenir ce que l'on désire.

■ **Le Grand Oral, bonne idée ?** Oui. Dans l'Éducation, plein de pays anglophones le font. Nous, on arrive en retard parce que l'on n'a pas compris qu'il y avait un rapport entre l'expression et l'épanouissement du jeune qui devient plus fort parce qu'il a pris conscience de ses valeurs... Raisonner, concevoir un message, et comment l'exprimer. Pour parvenir à cela, il faut déjà savoir qui l'on est.

■ **Gagner de l'aisance ?** Avec la reconnaissance de ses qualités. Prendre conscience de ce que l'on sait faire, l'on maîtrise. Pour aimer sa voix et en faire une alliée, il faut commencer par s'accepter soi-même. À travers le parcours de vie, à chaque âge, on a un rapport à l'éloquence différent. Il s'agit de prendre conscience d'où l'on vient, vers où l'on veut aller, quel est son rêve et comment l'atteindre en faisant l'état des lieux de sa carte géographique personnelle. Associer à cette reconnaissance - y compris le fonctionnement de ses émotions - l'accompagnement avec le corps : l'utilisation du non verbal, de la gestuelle, de la respiration. Si on allie l'art de s'exprimer avec aisance et l'art d'émouvoir, même avec une petite voix douce et timide, on saura faire entendre son message si on l'incarne correctement.

■ **Conseil aux lycéens ?** Mettre en avant et travailler surtout deux ou trois points où ils se savent les plus brillants. Ne pas aller chercher ce qu'ils ne peuvent pas faire mais qu'ils acceptent ce qu'ils sont et ce qu'ils pensent être juste, ce qu'il leur vient intuitivement. Ils auront ainsi un terreau qui va leur donner de la confiance en eux et surtout de l'estime de soi. C'est ça qui est compliqué : savoir-faire et savoir-être, comprendre ses compétences et ne pas essayer de tout savoir... ■

(*) À voix haute : *La Force de la parole*, Stéphane De Freitas, Ladj Ly (2017). *Le brio*, Yvan Attal avec Daniel Auteuil et Camélia Jordana (2017).

franceinfo:



Alors, on pense! du mercredi 5 mai 2021

A REVOIR

Présenté par
Patrice Romedenne

Diffusé le 05/05/2021
Durée : 00h55

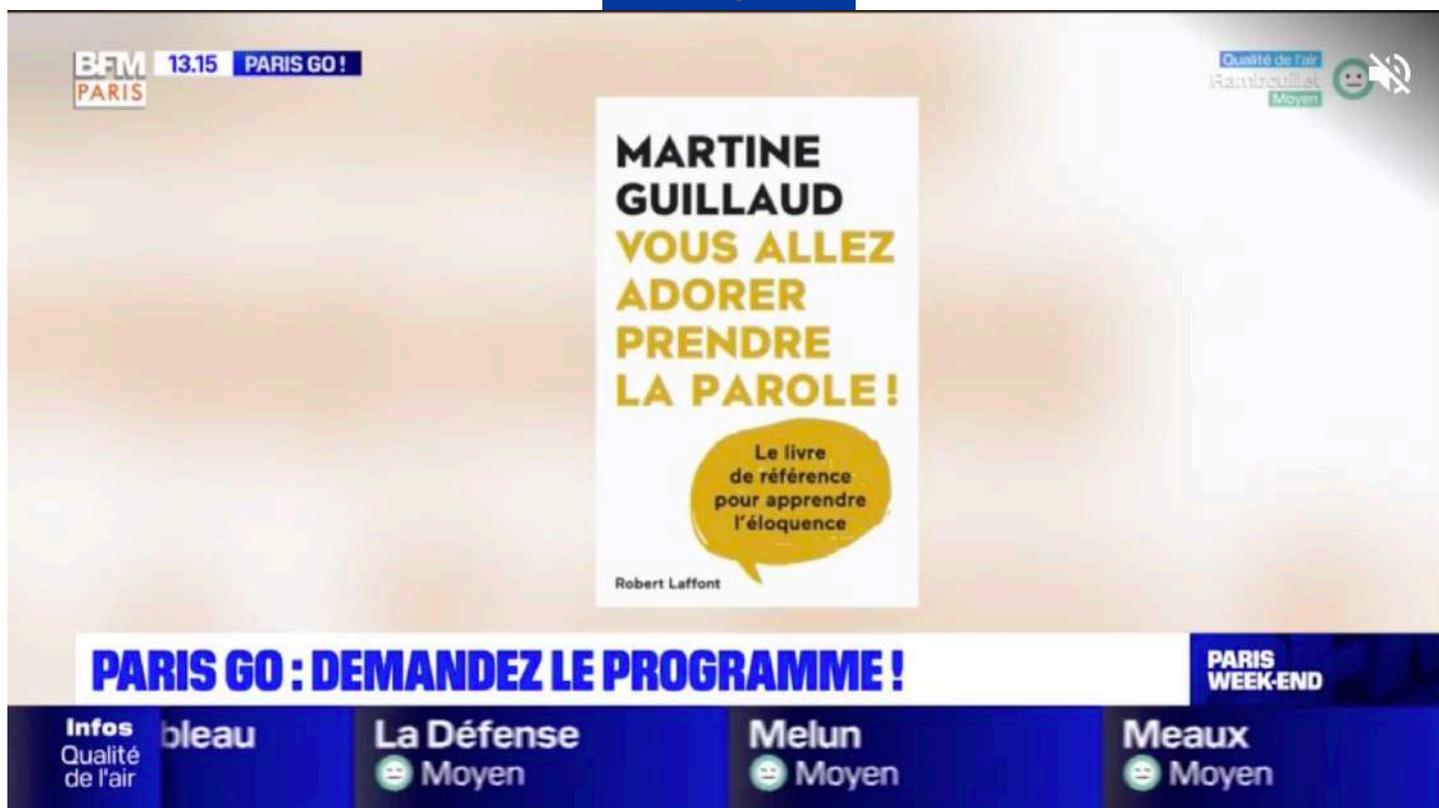


Mis à jour le 05/05/2021 | 22:44
publié le 05/05/2021 | 20:59

A LIRE AUSSI

[LIEN DE L'ÉMISSION](#)

Marie Britsch^{*}
SERVICE DE PRESSE



Paris Go : "Vous allez adorer prendre la parole" de Martine Guillaud, des clés pour réussir vos oraux !

[LIEN DE L'ÉMISSION](#)



Paris Go : "Vous allez adorer prendre la parole" de Martine Guillaud, des clés pour réussir vos oraux !





[LIEN DE L'ÉMISSION](#)

Europe 1

JULIAN BUGIER

Europe Soir

19h-20h : l'art de l'éloquence et ses enjeux

ACCUEIL / EUROPE SOIR / 23/04/2021

19h-20h : l'art de l'éloquence et ses enjeux

SAISON 2020 - 2021 ⌚ 20h14, le 23 avril 2021

AA



[LIEN DE L'ÉMISSION](#)

Marie Britsch^{*}
SERVICE DE PRESSE

Europe 1

Deux heures d'actualité avec toute la rédaction d'Europe 1 autour d'Isabelle Millet. Des invités mais aussi des débats d'actualité, notamment à 18h30 avec les Grandes voix d'Europe 1 et à 19h15 autour d'Isabelle Millet et d'un invité.

Invités :

- **Martine Guillaud**, comédienne, coach et auteure de *Vous allez adorer prendre la parole* (éditions Robert Laffont).
- **Stéphane André**, fondateur de l'Ecole de l'Art Oratoire, directeur pédagogique et professeur d'art oratoire depuis 1993.
- **Bertrand Périer**, avocat et formateur au sein du programme Eloquentia, auteur de *La parole est un sport de combat* (éditions JC Lattès), *Sur le bout de la langue* (éditions JC Lattès), et *Petit manuel pour grand oral* (éditions Magnard).
- **Gédéon Elonga**, vainqueur du concours d'éloquence du LOSC.



Par Julian Bugier



→ De vive(s) voix

Prendre la parole: comment maîtriser l'art de l'éloquence

Publié le : 02/06/2021 - 17:00 Modifié le : 02/06/2021 - 17:25



Comment maîtriser les techniques de l'éloquence ? © Pixabay/Michal Jarmoluk



Par : Pascal Paradou

🕒 30 mn

Prendre la parole en public est un exercice difficile, souvent redouté.

À l'école, en famille, face à un jury, comment se préparer pour l'oral ? Comment adapter son discours et sa gestuelle pour être écouté ?

Invitée : Martine Guillaud, comédienne, coach, auteure de « *Vous allez adorer prendre la parole* », aux Éditions Robert Laffont.

[LIEN DE L'ÉMISSION](#)

nova

L'Arche de Nova



Martine Guillaud : « Demain, la parole aura valeur de contrat »

par Richard Gaiet
publié le 29/04/2021 à 12:00 - Mis à jour le 29/04/2021 à 15:29

[LIEN DE L'ÉMISSION](#)

nova

À Paris, cette comédienne et coach en oralité articule un futur « 100% éloquent » où chacun(e) connaîtrait, dès la naissance, tous les mots du dico, tout en maniant l'art de la rhétorique à la perfection. Si bon bla-bla, zéro tracas ?

Vous allez adorer prendre la parole ! C'est le titre d'un recueil d'« astuces » pour apprendre à parler en public, signé Martine Guillaud et publié ce mois-ci aux éditions Robert Laffont. « Enfant de la balle », fille des créateurs du Centre culturel du Marais, cette Parisienne pratique très tôt les claquettes, la comédie musicale ou le piano, puis monte avec sa sœur une compagnie, qui accouche d'une quinzaine de pièces de « théâtre visuel, avec peu de paroles ». Les spectacles deviennent sa « thérapie ».

Au cinéma, on l'aperçoit dans de petits rôles chez Alain Resnais (*La vie est un roman*) ou Bertrand Tavernier (*Autour de minuit*), elle joue sur scène sous la direction de Pascal Rambert ou Bob Wilson, puis sa voix devient sa voie : Martine Guillaud contribue à des pièces diffusées sur France Culture et sera pendant dix-sept ans l'identité vocale de la chaîne France Ô. Mais celle qui « enchaîna de nombreuses séances d'orthophonie » pour venir à bout d'une « sérieuse dyslexie » tombe hélas gravement malade suite à une « détonation accidentelle dans le cerveau », et doit « réapprendre à parler » pendant de longs mois.

Cette « cassure », ce brutal « reset », l'amène à mieux « apprivoiser ses doutes, son stress, ses émotions ». Elle met alors en place un « Lab'Oratoire » à l'université de Paris-Sarclay, des « ateliers d'éloquence » destinés aux étudiants scientifiques. Aujourd'hui, Coach Martine forme à la tchatche et à la respiration aussi bien du côté d'HEC qu'à l'Assemblée nationale. Ses conseils : « Pensez à écouter votre deuxième cerveau, le ventre. » « Ancrez-vous dans l'instant présent, la tête droite et la poitrine bombée. » « Soyez sincère, authentique. » Ou encore : « N'oubliez pas de tenir compte de votre interlocuteur. »

Grimpant à bord de *L'Arche de Nova*, Martine Guillaud articule un futur « 100% éloquent » où chacun(e) connaîtrait, dès la naissance, tous les mots du dico, tout en maniant l'art de la rhétorique à la perfection. Si bon bla-bla, zéro tracas ?

Réalisation : Mathieu Boudon.

Image: *Astérix et Obélix : mission Cléopâtre*, d'Alain Chabat (2002).

Les conseils d'une coach en éloquence pour prendre la parole

Comédienne et coach en éloquence, auteure de "Vous allez adorer prendre la parole !", Martine Guillaud nous donne ses clés pour être à l'aise, authentique et convaincant en public.

Mis à jour le 16 avril 2021, publié le 14 avril 2021



Martine Guillaud

Comédienne, coach en éloquence

[LIEN VIDÉO](#)

L'OBS

L'OBS > SOCIÉTÉ

Cinq astuces pour mieux s'exprimer en visioconférence

VIDEO. Parce que l'exercice se révèle parfois délicat, la formatrice en éloquence Martine Guillaud explique comment briller lors des réunions en vidéo.

Par Cyril Bonnet

Publié le 31 mai 2021 à 07h30

🕒 Temps de lecture 1 min



🔖 Favoris |  |  |  | Commenter  | Nous suivre 

Depuis le début de la crise du Covid, de nombreux Français ont découvert le télétravail... ainsi que l'un de ses corollaires : les réunions en vidéo. Mais entre les conversations qui manquent de spontanéité et les instants de flottement, sans oublier les caméras coupées et autres contraintes techniques, l'exercice ne se révèle pas toujours très convivial. Il peut même intimider.

L'OBSS

Alors, comment briller dans l'art de la réunion en distanciel ? Martine Guillaud, formatrice en éloquence et autrice du livre « Vous allez adorer prendre la parole », paru chez Michel Lafon, donne cinq conseils pour mieux s'exprimer et rendre ces « visios » plus agréables, tant pour soi que pour les autres.

Regardez la vidéo :



Des conseils toujours utiles

Comme détaillé dans la vidéo ci-dessus, la « coach » recommande d'être attentif sur ces points clés : **la posture**, qui doit être verticale afin de bien respirer et favoriser le langage non-verbal ; **l'emplacement**, qui englobe les questions épineuses de l'éclairage et du décor ; **le regard**, qui doit résister à la tentation narcissique de contempler sa propre vignette ; **l'efficacité du discours**, pour ne pas endormir ses interlocuteurs ; et enfin **la bonne humeur**, afin d'insuffler de la vie dans ces échanges par écrans interposés.

[LIEN](#)

Marie Britsch^{*}
SERVICE DE PRESSE

"Je ne me sens pas entendu au travail" : conseils d'expert pour reprendre la main

Sofiane Zaizoune • Le 17 février 2021



On vous écoute sans vous entendre ? Ça n'est pas une fatalité. Deux expertes nous livrent leurs clés pour enfin être entendue.
iStock

Depuis des semaines, vous avez l'impression que votre manager vous écoute à peine. En réunion, personne ne s'arrête quand vous prenez la parole. Et votre avis passe souvent à la trappe. Posture, structure du pitch, tonalité... Les clés des experts pour faire entendre votre voix haut et fort et enfin compter.

madame FIGARO

À chaque fois, c'est le même scénario. Pour ce recrutement que vous réclamez depuis des mois, ce beau projet que vous défendez corps et âme ou cette nouvelle organisation que vous suggérez tous les 15 jours. Vous entrez dans la salle de réunion remplie d'énergie... et en sortez piteuse, après avoir -au mieux- obtenu un maigre «oui, pourquoi pas». Faut-il donc rugir et sauter sur la table pour qu'on vous écoute ?

«Beaucoup de mes clientes pensent formuler des demandes quand, en réalité, il s'agit de plaintes ou de reproches, explique la coach Chine Lanzmann, créatrice du programme Woman Impact et auteure du *Guide de l'auto-coaching pour les femmes* (1). C'est souvent une question de formulation. Dire "j'ai besoin qu'on recrute" n'est pas la même chose que "on manque de bras".» Mais pour demander quelque chose comme pour défendre une idée, la forme ne fait pas tout. «Quand on ne se sent pas entendu, c'est qu'on ne se sent pas légitime dans sa posture, ni sûr de l'intérêt des connaissances qu'on a à partager», décrypte la coach Martine Guillaud, auteure de *Vous allez adorer prendre la parole* (2). Spécialiste de la voix et de l'éloquence, elle accompagne responsables politiques, dirigeants économiques et autres professionnels. De son expérience, peu importe les raisons pour lesquelles on a du mal à se faire entendre : les leviers sont les mêmes pour développer une voix qui porte.

En vidéo, les conseils de Martine Guillaud pour se faire entendre



En dire le moins possible

«Il est primordial d'éviter ce que j'appelle les discours-wagons, ceux dans lesquels on multiplie les digressions et les sous-dossiers», souligne Martine Guillaud. On essaie donc d'en dire le moins possible, de faire des phrases courtes et de parler sur un rythme soutenu. Trois questions servent de guides pour préparer son pitch ou sa réunion : «Quelle est l'essence de mon message ? Quels arguments comptent aux yeux de mon manager ou collègue ? Comment mêler les deux le plus clairement possible ?»

Chine Lanzmann propose elle une feuille de route, inspirée de la communication non-violente : présenter les faits, exprimer ce qu'on ressent, demander ce dont on a besoin, impliquer son interlocuteur. Par exemple : «tu m'as confié de nouvelles missions il y a six mois. Depuis, je travaille dix heures par jour et, pourtant, je ne m'en sors pas. Je suis épuisée et assez inquiète, car je crains de ne pas remplir mes objectifs. J'ai donc besoin que tu m'allèges de certaines tâches. Es-tu d'accord pour qu'on prévoie un rendez-vous dans la semaine pour en parler ?».



Tout passe par le corps

La bonne posture ? «On s'assoit au bord de la chaise, les pieds bien ancrés au sol et légèrement écartés, conseille Martine Guillaud. Pour gagner en verticalité, on imagine qu'une ficelle attachée au milieu de notre crâne nous tire légèrement vers le haut. On se tient à peu près droit, pour laisser au diaphragme la place de faire son mouvement. Ça amène aussi un certain port de tête et ça donne de l'impact au regard : on va naturellement regarder ses collègues plutôt que de baisser les yeux sur ses notes.

Que faire de ses bras ? «Comme lors d'un repas, on ne pose pas les coudes sur la table. On se sert plutôt de ses mains pour donner du mouvement à son argumentaire et on évite de croiser les bras : cela écrase le larynx et les cordes vocales.»

Travailler sa diction ? «On peut s'exercer chaque jour pour mieux articuler. Il suffit de bouger très légèrement et très lentement la mâchoire inférieure de droite à gauche, pour lui redonner la mobilité. Cela permettra aussi d'avoir un regard moins tendu, plus lumineux.»

Pour fluidifier encore l'ensemble, on joue sur les tonalités. «Un discours est comme une succession de paquets d'idées. À chacun de ces paquets, on peut attacher une émotion, une tonalité différente, propose Martine Guillaud. Cela permet de créer des variations, d'alterner les humeurs.» Mais aussi de s'approprier pleinement le sujet, d'être sûr de ce que l'on a à dire, et donc de le dire naturellement. «Le jour J, on apporte uniquement une antisèche claire et synthétique, avec des mots clés concrets.» Plus efficace que des notes détaillées qu'on finit toujours par réciter comme à l'école.

S'entraîner

L'exercice n'est pas aisé. D'où l'intérêt de répéter son discours, chronomètre en main. «Cela permet de se rendre compte qu'on est trop lent, trop rapide, trop détaillé, qu'on se noie à un moment... Si besoin, on dégraisse ses idées pour aller à l'essentiel», conseille Martine Guillaud. Cela permet aussi, et surtout, de se dégager l'esprit. Vous découvrirez peut-être en entrant dans la pièce que votre chef est d'une humeur de dogue, et aurez besoin d'adapter votre gestuelle, votre ton, votre lexique. Cela demande de l'énergie, mieux vaut donc en économiser en étant à l'aise sur le fond.



L'astuce utile pour les visio-conférences

«Même enfermé dans une vignette sur un écran, on peut se faire entendre, assure Martine Guillaud. Le secret ? Reformuler la question de son interlocuteur avant de lui répondre. Cela laisse le temps que le son arrive jusqu'à lui, et qu'il se prépare à enregistrer la réponse. C'est nécessaire quand on parle à un écran d'ordinateur. Bien sûr, on se tient droit et on bouge les mains pour créer du mouvement. On essaie aussi d'être encore plus concis qu'en présentiel, pour éviter de diluer ses idées.»

Sentir l'énergie de l'assemblée

En arrivant en réunion, on peut donc ouvrir les écoutilles et humer l'ambiance, la ressentir plus que l'analyser. Etre attentif aux signes - de nervosité ou, au contraire, de bonne humeur - envoyés par ses collègues. Et, de là, prendre la parole au bon moment et de la bonne façon. Peut-être vaudra-t-il mieux mettre de côté la plaisanterie que vous aviez en tête ou, à l'inverse, vous l'autoriser si cela peut détendre l'atmosphère. «C'est une question d'équilibre, explique encore Martine Guillaud. Les grands orateurs connaissent par cœur le fil rouge de ce qu'ils veulent dire, mais n'étouffent pas l'imprévu. Ils s'adaptent à l'ambiance du moment.»

Jouer l'effet de surprise

Cette ambiance, on peut l'influencer à son avantage, en faisant un pas de côté. Par exemple, en changeant un peu de coiffure, de style vestimentaire et de façon de s'adresser à ses collègues. «Il s'agit de transcender le quotidien, de se mettre en action, en scène, encourage notre coach en éloquence. Quand notre manager nous perçoit d'une certaine façon, parler autrement, prendre la parole d'une nouvelle façon va éveiller son attention.» Il ne s'agit pas d'entrer en salle de réunion en faisant la roue, mais seulement de changer d'angle d'attaque. Vous avez l'habitude de commencer vos interventions d'une formule laconique, type «j'ai lu les notes envoyées par Caroline...» ? Essayez plutôt un chiffre marquant, une anecdote ou une question frontale. Ça n'a l'air de rien, mais c'est une façon de bousculer ce que Martine Guillaud appelle nos «rituels», ces petites habitudes qui nous définissent au bureau.

En vidéo, qu'est-ce que la Zoom fatigue ?



Éviter de monter au front

Si rien de tout cela ne suffit, il importe de réagir vite et avec fermeté, au risque d'accumuler les frustrations et les incompréhensions, mais sans être agressif. «On peut avertir ses supérieurs : "là je pense qu'on va dans le mur, je vous préviens car c'est mon rôle et que j'ai peur que vous soyez déçus"», propose Chine Lanzmann. Dire à son chef qu'on n'a pas les moyens de faire ce qu'il nous demande devrait, a priori, le faire réagir - sans quoi il risque, lui, de devoir rendre des comptes.

Si vous défendez une idée ou un projet auquel vos supérieurs ne croient pas, notre coach suggère de ne pas s'accrocher à tout prix. «Il est inutile de vouloir plus que son patron, souligne-t-elle. On propose et il dit non ? Tant pis pour lui. On est là pour faire bien son travail, pas pour forcer la main à sa direction.»

(1) *Guide de l'auto-coaching pour les femmes*, de Chine Lanzmann, éditions Pearson, 288 p., 25 €. Disponible sur eyrolles.com.

(2) *Vous allez adorer prendre la parole*, de Martine Guillaud, éditions Robert Laffont, parution en avril 2021, 17 €. Disponible en pré-commande sur leslibraires.fr.

le Bonbon

B

C'est la
VIE

L'éloquence

B



c'est l'art d'émouvoir et de
s'exprimer avec aisance

[LIEN](#)

Marie Britsch^{*}
SERVICE DE PRESSE

So good

Comment bien réussir le grand oral du bac ?

Martine Guillaud,
comédienne

FAISEZ TOUS COMME MOI

So good

[LIEN DE L'ÉMISSION](#)