

L'éloquence

UN PEU DE **PSYCHOLOGIE**

pour les pros qui veulent s'exprimer autrement

Couverture et maquette intérieure: Claire Fauvin

Mise en pages: Soft Office

© Dunod, 2021

11, rue Paul Bert - 92240 Malakoff

ISBN: 978-2-10-083028-2

Renaud Borderie | Serge Bédère

L'éloquence

UN PEU DE **PSYCHOLOGIE**

pour les pros qui veulent s'exprimer autrement

DUNOD

*À Samuel, Victor, Albin et Zadig,
à vous quatre, ô que oui!*

*Merci au hasard qui a permis à travers des rencontres
que ce livre existe.*

À toi, lecteur qui a ouvert ce livre.

« C'est cette voix du cœur qui seule au cœur arrive. »

Alfred DE MUSSET

*« Très précisément, chaque mot désigne l'inconnu.
Ce que tu ne sais pas, dis-le. Ce que tu ne possèdes
pas, donne-le. Ce dont on ne peut parler, c'est cela
qu'il faut dire. »*

Valère NOVARINA

Som maire

Introduction	10
CHAPITRE 1 Être empathique pour mieux communiquer!	21
CHAPITRE 2 Être créatif pour créer la... sa différence!	35
CHAPITRE 3 Gagner en confiance et faire preuve d'assertivité!	49
CHAPITRE 4 Structurer sa pensée et organiser son discours	65
CHAPITRE 5 Prendre du plaisir à être dans la relation avec autrui!	79
CHAPITRE 6 L'intelligence émotionnelle pour interagir avec les autres dans des contextes variés	97
Épilogue	113
Bibliographie	135

Intro duc tion

« Une rencontre peut changer la vie et permettre
de trouver en soi une compétence qu'on ne savait pas avoir,
pour découvrir sa voie ou sa voix. »

Qui que nous soyons, nous sommes tous concernés par l'éloquence! Communiquer est un élément déterminant sur le plan professionnel comme personnel. Du Grand Oral du baccalauréat aux pitches si en vogue dans le monde de l'entreprise, ce sont des exercices de plus en plus répandus qui, si nous les réussissons, font de nous des personnes charismatiques. Nous avons en effet le pouvoir et le don de faire passer des messages, d'émouvoir, de donner envie, de susciter le désir, de motiver, de faire rêver, d'enthousiasmer... bref de convaincre n'importe qui dans n'importe quelle situation.

Communiquer est un pouvoir, ce n'est pas un don. C'est une compétence relationnelle et humaine. Et les expériences que nous vivons quotidiennement nous permettent de l'acquérir, de la développer et d'en faire une force.

Ce livre est écrit à quatre mains. Renaud Borderie a soumis des situations très concrètes - qu'il a vécues en tant qu'expert en prise de parole - à Serge Bédère, psychanalyste, docteur en psychopathologie, spécialiste du lien, de la rencontre avec soi et avec les autres.

Pourquoi? Parce que la facilité à communiquer traduit la capacité à construire un message efficace. Mais pour que ce dernier le soit, celui qui en est l'émetteur doit toujours penser à celui à qui il le destine. N'oublions pas que « communiquer » provient du verbe latin *communi-care* qui signifie « partager, mettre ou avoir en commun, être en lien, en relation ». Serge « prend le risque », comme il le dit, de réagir à ces expériences de prise de parole sous forme d'évocations, et non d'explications. Des pistes seront certes suggérées mais notre volonté est que les lecteurs soient libres de s'en saisir à leur façon, d'en faire leurs propres expériences...

La situation

Ce livre ne pouvait commencer que par cette histoire, le récit d'une expérience de prise de parole traumatisante, mais qui s'avéra ensuite déterminante et libératrice.

Étape 1: l'exposition

Octobre 1984, Dordogne.

Deux collégiens de classe de 4^e, au petit matin, dans un bus scolaire, se récitent leur leçon d'histoire. Le moteur est si bruyant qu'ils crient presque. Cela les fait rire. Ils sont joyeux, ils connaissent leur leçon à la virgule près. C'est ce qu'attend d'eux monsieur P., leur professeur. S'ils sont interrogés, ils auront la note maximale.

Il fait froid dans le préfabriqué. Debout à leur place, les élèves attendent le signal de leur professeur pour enlever leur manteau et s'asseoir. Celui-ci ne viendra qu'une fois que le professeur aura suspendu le sien à côté du tableau noir, quand il aura sorti de son cartable son stylo à bille rouge, quand il aura traversé la classe jusqu'au poêle et qu'il se tiendra droit, immobile, les jambes écartées, les bras croisés dans le dos. « *Vous pouvez vous asseoir!* » Puis, une fois que les élèves se seront assis, il dira un nom, celui qu'il aura choisi pour réciter la leçon.

Ce jour-là, c'est le nom de l'un des jeunes garçons du bus. Son ami lui donne un coup de coude discret. Ils se sourient. Le garçon se dirige vers l'estrade d'un pas guilleret, mais lorsqu'il croise le regard impitoyable, inquisiteur de monsieur P., l'adolescent sent dans sa gorge se former une boule qui grossit soudainement jusqu'à faire obstacle