

Accrochez-vous aux sourires dans la salle

J. A. Gamache

ÊTES-VOUS ENCORE plus stressé lorsqu'un spectateur vous regarde avec un air bête ? Alors accrochez-vous aux sourires dans la salle. Cela vous donnera des ailes !!

J'ai compris l'importance de chercher les visages souriants lors d'un concours d'art oratoire où j'étais très nerveux. Voyant mon angoisse, André, un conférencier d'expérience, m'a dit : « Promets-moi de me regarder lorsque tu parleras. » Sans trop comprendre pourquoi il me demandait ça, j'ai accepté.

Lorsqu'on a annoncé mon nom, j'étais tellement nerveux que j'ai manqué une marche et je me suis presque étalé sur la scène. Lorsque je regardais l'auditoire, il me semblait que tout le monde était en colère parce que je n'étais pas intéressant. Et je n'avais pas encore parlé ! Puis, surgissant au milieu de ces regards ombrageux, le sourire d'André m'a ébloui. Il hochait la tête et je lisais sur ses lèvres : « Ça va bien. Ça va bien. » Du coup, ça m'a calmé.

Alors, j'ai cherché d'autres sourires dans la salle et je les ai trouvés ! Jusqu'à la fin de mon discours, j'ai glissé d'un sourire à l'autre. J'étais à l'aise, et ça se voyait. Tellement que j'ai remporté le concours ! Voici les leçons que j'ai tirées de cette expérience (encadré).

Ne soyez pas étonné si tout le monde sourit pas

Certains spectateurs ne sont pas sou-

M. J. A. Gamache est l'auteur du livre *Trac pas trac, j'y vais ! 77 trucs pour en finir avec la peur de parler en public*, publié aux Éditions Verbum Vitam en 2006. Site Internet : www.tracpastrac.com

Trois trucs pour vous accrocher aux sourires dans la salle

1. Ne regardez pas les spectateurs qui ne sourient pas ;
2. Répartissez vos amis dans la salle et cherchez leur sourire ;
3. Arrivez tôt et faites connaissance avec plusieurs spectateurs.

riants. C'est dans leur nature. Ils ont l'air sérieux lorsqu'ils se concentrent pour bien suivre votre propos. C'est comme ça.

Disposez vos amis à des endroits stratégiques

Demandez à vos amis de s'asseoir un peu partout dans la salle. Les sourires étant ainsi répartis, vous donnerez vraiment l'impression de balayer l'auditoire du regard !

Faites-vous des alliés dans la salle

Arrivez avant tout le monde, serrez des mains et présentez-vous comme étant le conférencier. Pour les personnes à qui vous aurez parlé, vous n'êtes désormais plus un étranger. Avant même que vous n'ayez commencé votre discours, l'on vous trouvera sympathique et l'on vous sourira. D'ici à ce que vous ayez assez d'assurance pour ne plus vous en faire avec les spectateurs aux visages fermés, accrochez-vous aux sourires dans la salle. C'est une façon simple de diminuer votre stress. Le mois prochain, nous verrons comment gérer son dialogue intérieur. ☺

