

Qu'est-ce que je fais de mes mains ?

J. A. Gamache

AVEZ-VOUS L'IMPRESSION de ne pas savoir quoi faire de vos mains ? Quelle sensation désagréable, n'est-ce pas ? Quand on me demande : « Que dois-je faire de mes mains ? », je réponds invariablement : « Rien ! ».

Je me souviens de ne pas avoir su quoi faire de mes mains. J'empoignais le lutrin ou le bord de la table. S'il n'y avait rien pour m'accrocher, alors mes mains se cramponnaient l'une à l'autre devant moi. Je savais que je n'avais pas l'air naturel, mais c'était plus fort que moi. Je restais là, figé, comme une statue de sel.

Où placer les mains lorsque l'on ne s'en sert pas ?

Faites l'expérience suivante. Levez-vous. Fermez les yeux et imaginez que vous êtes très calme et que vous respirez profondément. Maintenant, où sont vos mains ? La majorité des gens répondent qu'elles sont au repos, de part et d'autre de leur corps. C'est dans cette position que vous devriez les laisser lorsqu'elles ne servent pas à étayer votre message.

Pourquoi est-ce si difficile de laisser les bras de chaque côté du corps ?

Parce que vous êtes nerveux. Voilà pourquoi ! Lorsque vous êtes stressé, tout votre corps est tendu. Cette tension se manifeste, entre autres, dans vos bras. Souvent, vous pliez alors un peu les coudes

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.finilapeur.com

Lorsque vos mains n'appuient pas votre message, oubliez-les. Comment ?

1. Laissez-les de chaque côté de votre corps.
2. Concentrez-vous plutôt sur votre présentation.
3. Soyez plus énergique !

et vous serrez même parfois les poings. Comme cette raideur est inhabituelle, elle attire votre attention et vous vous demandez que faire de vos mains. Pour résoudre ce problème, vous agrippez quelque chose.



Quand l'obsession des mains disparaît-elle ?

Cette sensation s'estompera d'elle-même au fur et à mesure que vous prendrez de l'assurance. Cependant, évitez que les postures figées d'aujourd'hui ne deviennent les mauvaises habitudes de demain.

D'ici à ce que vous soyez à l'aise devant un public, faites l'effort de penser à autre chose qu'à vos mains lorsque vous parlez (*encadré*). Comment ? Soyez encore plus démonstratif ! Mettez plus d'énergie dans votre allocution. Parlez plus fort. Autrement dit, cessez d'être le spectateur de votre discours et devenez-en l'acteur principal.

Lancez-vous le défi de laisser vos bras pendre le long de votre corps et oubliez-les ! Concentrez-vous plutôt sur ce que vous dites et soyez plus dynamique. Très vite, leur position n'aura plus d'importance. Vous les utiliserez au bon moment et vos mouvements deviendront plus naturels. Le mois prochain, je vous dévoilerai une technique pour désamorcer les situations de stress durant une présentation. 🗨️