

Faire face à l'angoisse de parler en public

Appelée « glossophobie », cette peur très répandue ébranle nos sentiments d'identité et de sécurité.

AUORE AIMELET

PSYCHOLOGIE C'est, selon le Brain Research Institute, un vrai supplice pour 74 % d'entre nous ! La peur de parler en public nous hante des semaines avant le jour J, nous fait balbutier sur place et nous poursuit longtemps en souvenir de notre supposée contre-performance. On l'appelle souvent la « glossophobie », du grec *glôssa* « langue » et *phobos* « crainte », mais ne la cherchez pas dans le dictionnaire. En revanche, vous la trouverez facilement en tête des sondages sur les plus grandes peurs de l'individu. Une étude américaine de l'Université Chapman, rapportée par le *Washington Post*, la classe au premier rang de nos appréhensions, devant la peur des hauteurs. Même constat au Royaume-Uni, où elle devance cette fois l'agoraphobie (peur de la foule), selon une enquête de l'association Anxiety UK.

« La peur de parler en public est l'une des principales manifestations de l'anxiété sociale, comme la peur d'écrire ou de manger en public », explique Eudes Séméria, psychologue clinicien et auteur du livre *Les Quatre Peurs qui nous empêchent de vivre* (Albin Michel). L'anxiété sociale « est liée au regard d'autrui, qu'il s'agisse d'une seule personne ou d'un groupe », lit-on sur le site de l'Assurance-maladie qui rappelle qu'elle « est présente par anticipation ».

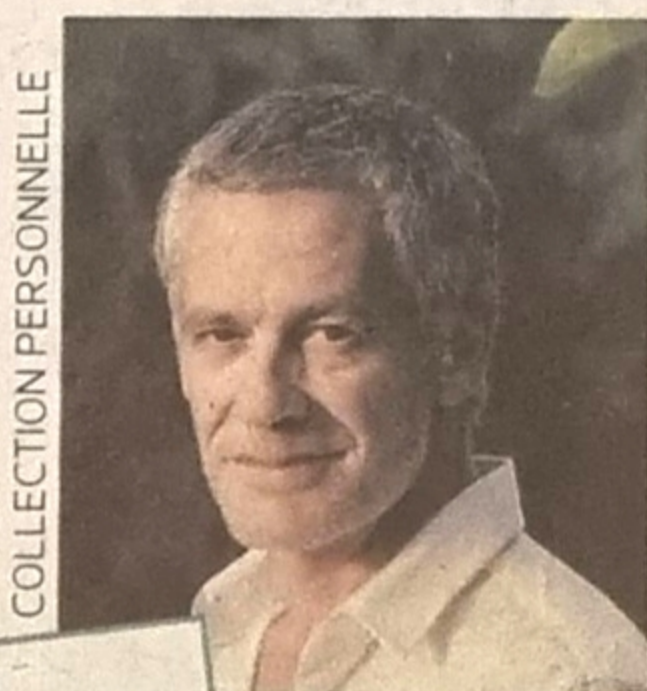
Voilà pourquoi elle nous empêche de fermer l'œil avant même d'ouvrir la bouche. Conférence, discours, oral, présentation ou simple mise au point avec un proche, notre futur speech, quel qu'il soit, nous panique à l'avance.

Si nous sommes fébriles à l'idée de prendre la parole, nous la perdons carrément sous le feu des projecteurs. C'est qu'une invitée de taille est présente dans la salle : la peur. Sous l'effet de cette émotion qui signale à l'individu qu'il est menacé, tout le corps se mobilise. L'organisme est sur le qui-vive, shooté au cortisol, l'hormone du stress, et à l'adrénaline, qui donne de l'énergie, pour garantir notre existence physique dans cette épreuve. Le rythme cardiaque et la respiration s'accroissent, la pression artérielle augmente, les mains sont moites, la gorge sèche et l'estomac se noue. L'esprit, lui, passe au second plan.

Sur le devant de la scène, notre sentiment d'identité vacille. Nous voilà à une place inconfortable, dans un rôle inhabituel. « On se sent tout petit, à découvert, presque nu, confirme Eudes Séméria. Qui sommes-nous pour monopoliser l'attention ? Sommes-nous crédibles, légitimes ? Avons-nous même le droit à la parole ? » Mille questions existentielles se posent et brouillent notre discours. À propos de l'art oratoire, Jules Renard disait : « Il n'est pas nécessaire de penser ce qu'on dit, mais il faut penser à ce qu'on dit : c'est plus difficile. »



HERVÉ PINEL



COLLECTION PERSONNELLE

On se sent tout petit, à découvert, presque nu.

Qui sommes-nous pour monopoliser l'attention ?

EUDES SÉMÉRIA

Car dès lors qu'on pense à ce qu'on dit, on en oublie ce qu'on pense !

Mais c'est aussi notre sentiment de sécurité qui s'effrite sous le regard, potentiellement dangereux, de l'autre. « L'inhibition vient du risque que représente l'exposition, analyse Eric Cobast, professeur agrégé de philosophie et fondateur de l'Académie de l'éloquence. Prendre la parole, c'est attirer l'attention, et risquer d'être jugé, moqué, rejeté, interrompu, questionné, etc. Cela menace l'image de soi, une image que l'on s'efforce généralement de construire et de préserver dans une société aujourd'hui très narcissique. » Pire encore, nous sommes rapidement convaincus que « ça se voit » : victimes de l'effet de projection, un biais cognitif mis en évidence par les psychologues américains Thomas Gilovich et Kenneth Savitsky à la fin des années 1990, nous imaginons que l'assemblée devine nos hésitations, n'est pas dupe de notre embarras. Nous étions sur le qui-vive, nous sommes désormais sur la sellette.

Après coup, ce qui nous a momentanément laissés sans voix alimente un dialogue intérieur des plus désagréables. Nous refaisons le match, et nous nous maudissons. « J'aurais dû dire ceci ou répondre cela. » Une chose est sûre alors : « Plus jamais ça ! ». Fausse bonne idée. « Ce serait entrer dans un cercle vicieux, prévient Eudes Séméria. Plus on évite, et moins on est à l'aise en public puisque la confiance se regagne à force d'expériences positives et constructives. »

« Un savoir-faire qui s'apprend »

Mais la bonne nouvelle est que l'éloquence se travaille. « Il ne faut pas croire que les grands orateurs le sont naturellement, rassure Eric Cobast. La prise de parole, c'est essentiellement de la technique, un savoir-faire qui s'apprend. Rares sont ceux et celles qui bénéficient d'un charisme irradiant ou d'une tchatche d'enfer. » Quelques pistes ? « On peut par exemple réfléchir à son image, à ce

qu'on veut donner à voir de soi (vêtements, couleurs...), s'entraîner à la rhétorique, préparer le contenu de son discours, le répéter devant un ami, anticiper les questions, visiter les lieux de l'intervention, mais aussi travailler à apaiser le corps, grâce à la respiration ou l'ancrage. » On peut commencer petit, par un toast porté lors d'un anniversaire, puis se lancer le défi de prendre la parole à un mariage, par exemple.

En revanche, si l'anxiété sociale est persistante et envahissante, si elle ne se limite pas à quelques moments de flottement, un travail plus profond doit être entrepris. « Certaines personnes manquent d'autonomie, remarque Eudes Séméria. Elles sont restées à un stade très infantile. Leur sécurité comme leur identité sont déléguées à l'autre, comme dans l'enfance lorsqu'elles dépendaient des parents. Le regard de l'extérieur est donc surinvesti. Une thérapie aidera à gagner en confiance et en estime de soi. » Et si nous passions de glossophobe à glossophile ? ■