

Rencontre des Jeunes professionnels: atelier de savoir-être

«Qui sait ce qu'il fait, peut faire ce qu'il veut»

Le 28 septembre 2023, les Jeunes professionnels se sont retrouvés à Lucerne pour un atelier de savoir-être. Marjon Kammermann, de youniq Training & Coaching, a expliqué ce qui importe pour présenter avec aplomb et ce à quoi l'on peut soi-même contribuer pour ce faire. Le tout sous la devise «Qui sait ce qu'il fait, peut faire ce qu'il veut».

Tous les participants avaient préalablement reçu pour tâche de préparer une présentation sur un thème d'entreprise, d'une durée maximale de cinq minutes et étayée par trois diapositives au plus. Chacun devait ensuite choisir au sein du groupe une personne chargée d'évaluer ladite présentation à l'aide d'une liste de contrôle distribuée par la formatrice, énumérant divers critères relatifs à la voix, au langage corporel et au contenu de la contribution.



Marjon Kammermann a souligné à cet égard que la voix et le langage corporel ont en l'occurrence un impact prépondérant. La voix pose l'ambiance. Démonstration! Lisez successivement à haute voix chacune des phrases ci-dessous en veillant à accentuer le mot inscrit en gras:

suisse.ing s'engage en faveur des ingénieures et ingénieurs.
suisse.ing **s'engage** en faveur des ingénieures et ingénieurs.
suisse.ing s'engage **en faveur** des ingénieures et ingénieurs.
suisse.ing s'engage en faveur **des ingénieures et ingénieurs**.

Vous l'aurez constaté, l'accentuation de mots différents dans une phrase en modifie le message. Ce simple exemple atteste justement l'importance de l'intonation dans l'exercice oral.

Outre la voix, le langage corporel joue lui aussi un rôle essentiel. Les personnes qui s'expriment en se tenant debout notamment dégagent une impression de professionnalisme et de compétence. Le langage non verbal influence par ailleurs nos sentiments, nos pensées voire nos hormones. C'est ce qu'ont démontré les chercheurs américains Dana Carney, Amy Cuddy et Andy Yap dans une expérience menée en 2010 moyennant des «power poses», autrement dit des postures typiques du pouvoir. Les sujets ont été répartis en deux groupes, ceux du premier devant adopter une «posture de forte puissance» pendant une minute et ceux du second une «posture de faible puissance». Les chercheurs ont pu constater qu'au terme de l'exercice, le premier groupe affichait un taux de cortisol (hormone du stress) moins élevé et, inversement, un taux de testostérone (hormone de la domination) plus élevé que le second groupe.

La «posture de forte puissance» avait renforcé chez les sujets le sentiment de pouvoir et la disposition au risque. Vous-même, avant votre prochaine présentation, prenez donc une minute durant laquelle vous vous tiendrez droit et camperez une attitude de super-héroïne ou de super-héros! L'effet positif de cette petite mise en condition sur votre prestation ne manquera pas de se faire ressentir.

Quant au contenu d'une présentation, Marjon Kammermann a insisté sur la nécessité d'un message clair et bref. L'introduction et la conclusion sont des éléments clés de la structure discursive. L'écrivain américain Mark Twain (1835-1910) résumait un bon discours en ces termes: «A good speech has a good beginning and a good end – and both should be as close together as possible.» Autrement dit, un bon début et une bonne fin encadrant un propos aussi concis que possible.

Durant l'après-midi, les Jeunes professionnels ont eu la possibilité de mettre directement en pratique les retours et conseils reçus. Cet atelier, fort apprécié de tous, s'est avéré une vraie réussite, dans le sens où les participants ont appris à présenter avec davantage d'assurance et compris que prendre la parole en public peut relever du plaisir plutôt que de la mission impossible. Il ne doit pas s'agir d'une contrainte qu'on exécuterait avec un sourire crispé! Et pour reprendre les mots de la formatrice: «Vous avez **le droit** de tenir le rôle d'orateur... et aussi de ne pas trop vous prendre au sérieux.»

Sophie Vaucher, collaboratrice de la communication,
secrétariat suisse.ing
Photos: Sophie Vaucher