



# Opinions Libres

le blog d'Olivier Ezratty

## Biologie de la prise de parole - 2/4

Dans cette seconde partie d'une série d'articles sur la biologie de la prise de parole démarrée avec une description des **basiques du système nerveux**, je vais me plonger dans ce qui se passe dans le corps de l'intervenant, notamment au niveau du stress ! Nous passerons dans la troisième partie à l'audience et comment on s'y adapte en tant qu'intervenant sur la forme et sur le fond.

### Biologie de l'intervenant

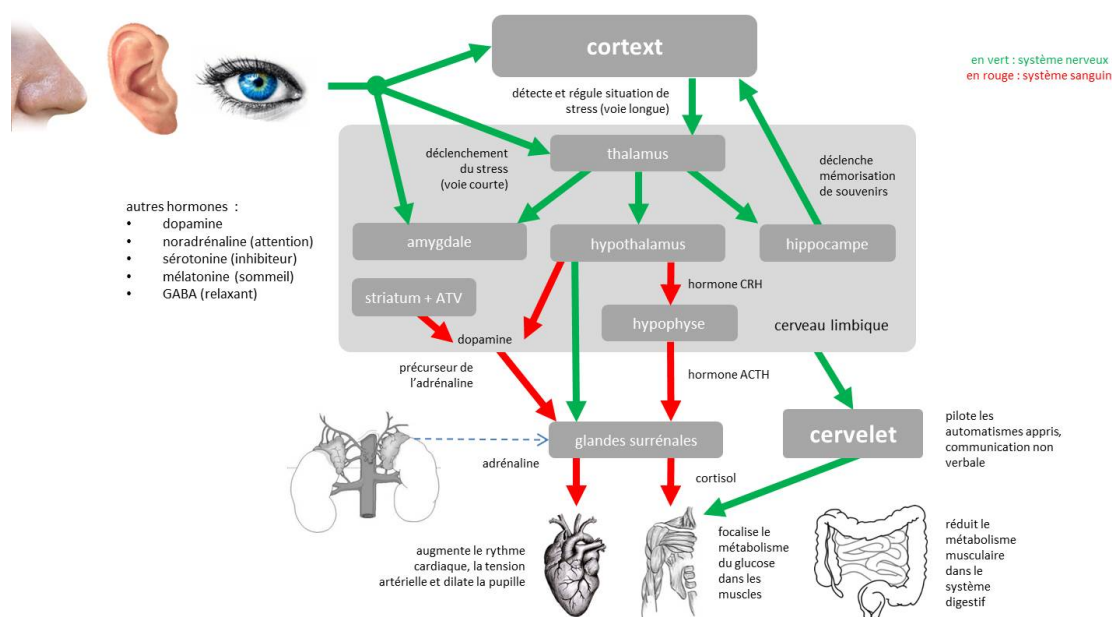
D'où provient le stress de l'intervenant ? Essentiellement du fait que l'enjeu de l'intervention est perçu généralement comme étant élevé. On redoute l'image que l'on va générer. L'enjeu de l'intervention peut être important : pour financer son entreprise, du fait du nombre de personnes dans l'audience, du fait de la qualité de ces personnes (on aura généralement plus peur devant des personnalités de rang élevé dans la société). L'enjeu peut même concerner son propre emploi, qu'il s'agisse d'un entretien d'embauche ou d'une présentation d'un projet devant un comité de direction.

Il se trouve que le métabolisme biologique des vertébrés est construit pour résister aux dangers. Pour les vertébrés non humains, l'enjeu de la gestion de la peur est très souvent la survie. La gazelle doit gérer sa peur pour résister au lion. Elle n'y parvient pas toujours ! Du temps de la préhistoire, les dangers menaçant l'homme étaient du même ordre : le chasseur-cueilleur prenait des risques importants lors de la chasse des animaux sauvages. Lors d'une présentation, on ne fait pas face à un danger de vie ou de mort sauf peut-être dans la mafia, dans l'espionnage ou dans un James Bond face au comité de direction du SPECTRE. Mais métaphoriquement, l'intervenant est comme le chasseur face à l'œil de l'ours ou du tigre. Le tigre est juste remplacé par les personnes de l'audience. Leur regard renvoie à l'intervenant une indication sur l'intérêt de la présentation qui affectera au minimum son amour propre.

Le métabolisme du stress met en jeu différentes parties du cerveau. Il est même relié avec le système digestif et l'alimentation. A partir de l'exploitation des sens et du raisonnement, le cerveau émet des signaux qui déclenchent la production d'hormones dans les glandes surrénales comme l'adrénaline et le cortisol. Ce dernier intervient dans le déclenchement de la production d'énergie pour alimenter les muscles et le cerveau. Dans l'amygdale cérébrale, des mécanismes déclenchent ce processus ou au contraire génèrent une paralysie devant le danger. Connaître cette ambivalence permet de mieux la gérer et d'orienter son énergie liée au stress vers la réalisation de la performance. Le stress génère en général une augmentation du pouls, de la tension ainsi que de la glycémie. Il peut aussi légèrement augmenter la température corporelle.

J'ai regroupé dans le schéma ci-dessous une partie du système de gestion du stress. C'est un schéma complexe et incomplet que j'améliorerai sans doutes avec le temps ! Il faudrait y ajouter

les circuits du plaisir car une intervention qui démarre avec du stress peut en générer une fois terminée. Le circuit de la mémorisation qui passe par l'hippocampe doit aussi jouer un rôle dans la régulation du stress pour les interventions suivantes.



Il se trouve aussi que le cerveau fonctionne mieux en situation de stress pour les tâches qui ont été répétées. Celles-ci activent d'autres parties plus profondes du cerveau que le cortex préfrontal. Il est possible qu'il fasse appel au cerveau limbique ainsi qu'au cervelet du cerveau reptilien.

Sur scène, l'improvisation est plus difficile, la réflexion plus encore. Le stress a tendance à désactiver les parties du cerveau qui sont dédiées au raisonnement. C'est aussi lié au fait que la perception du risque est moindre quand l'intervention a été très bien préparée et répétée. L'improvisation et les réponses à des questions déstabilisantes augmentent dans l'absolu et dans la perception le sensation du danger. On réduit donc le stress par l'apprentissage et en se préparant parfois au-delà du nécessaire (FAQ, slides de backup, ...). On se prépare à la fois sur la prise de parole elle-même et sur le fond. D'où l'intérêt de l'apprentissage aux plus jeunes âges de la prise de parole en public dans les pays anglo-saxons.



Justine Ryst de Twitter France à la "Journée de la Femme Digitale" de mars 2015. On constate une grande aisance dans l'expression. Avec au moins deux recettes : la première est dans la gestuelle libre (pas de micro main) et la seconde est qu'elle travaille dans une société américaine où l'on a l'habitude de parler en public, qui plus est à l'échelle internationale. C'est une très bonne formation !

Les techniques les plus connues des artistes pour gérer leur trac relèvent de la relaxation et d'un bon contrôle de la respiration. Il existe de nombreuses autres manières de limiter le stress, de l'oublier ou d'en faire même un ami : une bonne alimentation, un bon sommeil, de l'exercice physique et bien entendu une bonne préparation et enfin, une pratique régulière de l'intervention en public. Je vais les passer ici en revue.

### Le rôle de l'alimentation

L'alimentation joue un rôle dans le stress générique et, de manière dérivée, dans le stress de l'intervenant.

Le cortisol est un marqueur du stress lorsqu'il est produit en trop grande quantité. Un surcroît de stress ambiant et donc de cortisol va augmenter la tentation de grignoter, la fatigue et par amplification du métabolisme des graisses. D'où une augmentation du poids ! A son tour, l'apport de produits sucrés issus du grignotage modifie indirectement l'équilibre des acides aminés qui alimentent le cerveau en augmentant la proportion de l'un d'entre eux, le tryptophane. Or le tryptophane est impliqué dans la production d'une hormone, la sérotonine, qui génère notamment un sentiment de bien-être et contribue à calmer l'anxiété et à bien dormir. A contrario, une alimentation très protéinée réduira sa proportion. C'est pour cela que certains considèrent qu'un régime alimentaire trop carné peut être générateur d'agressivité.

Dans la vie courante et dans un monde idéal, il faut privilégier les aliments avec une forte teneur en nutriments comme : l'ail, les oignons, les brocolis, les asperges, les épinards, les choux de toutes sortes, les avocats. A noter le chou "kale" qui contient de la vitamine C et des antioxydants. Il est très à la mode aux USA. On peut aussi adopter les fruits rouges, les bananes, les fruits secs (amandes, noix, noisettes, dattes), l'ananas et aussi le chocolat noir. Les volailles, poissons et œufs sont de bonnes sources de protéines animales. Les huiles à forte teneur en oméga 3 et acides gras non saturés sont recommandées, comme l'huile d'olive. Le top ? L'huile et les graines de chanvre qui sont pleines de nutriments divers : vitamines B, D et E et oméga 3.

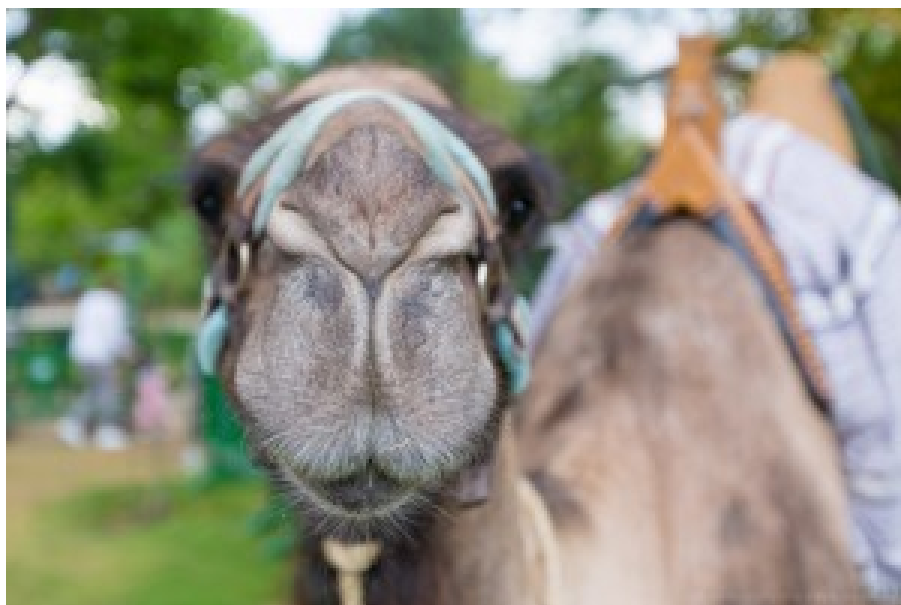


Voilà un bon buffet qui ne posera pas de problème pour un intervenant ! Des fruits et notamment de l'ananas et des fruits rouges !

Les aliments à éviter ? Les sucres, les farines blanches, le riz, le soja industriel, les produits laitiers ainsi que les viandes rouges, surtout cuites à haute température. Et bien entendu, l'alcool.

Il nous faut citer le glutamate de sodium, un additif alimentaire parfois décrié. Il est très utilisé dans la cuisine chinoise ainsi que dans diverses préparations industrielles : conserves, chips d'apéritifs et charcuteries. Il donne ce goût de fumé très apprécié. A dose trop élevée, il peut détruire certaines neurones en agissant sur l'afflux de calcium dans les portes sodium/calcium des nerfs, le glutamate étant un neurotransmetteur important. Il peut aussi générer des maux de tête et même des bouffées de chaleur. Alors, faut-il donc éviter une intervention après un repas dans un restaurant chinois ? Comme les traiteurs dans les événements font surtout du japonais, le risque est moindre dans les conférences, comme au Hub Forum 2015 ! On se gardera cependant de consommer trop de chips au buffet avant une intervention !

Il faut en tout cas éviter une digestion trop lourde avant de parler en public car elle se passera mal, les ressources énergétiques étant détournées du système digestif à cause du stress généré par l'intervention. Cela concerne aussi bien l'estomac qui est sollicité juste après les repas que les intestins qui le sont presque tout le temps. On a en tout cas moins la "peur au ventre" étant à jeun qu'après un repas ! Il vaut donc mieux, côté intervenant, parler avant un repas qu'après ! Même si dans ce cas-là, c'est l'audience qui sera peut-être moins attentive car ayant faim et étant fatiguée par les interventions précédentes qui ont été bien entendu moins intéressantes que le sera la votre !



Le chameau n'a pas l'air d'être très stressé !

A noter que les animaux de cirque ont à priori moins la sensation de trac. Leur néocortex est limité ou ils n'en ont pas du tout. Ils n'ont pas de préjugés sociaux mais ils doivent cependant gérer la peur au niveau de leur cerveau limbique. Leur dressage fait office d'entraînement sachant que celui-ci est surtout basé sur un système d'incitation alimentaire. Quel rapport avec le stress de l'intervenant ? Pas énorme ! C'était juste une petite diversion.

## Le rôle du sommeil

Quel rapport entre le sommeil et une présentation ? Il est assez indirect. Il vaut mieux avoir une bonne quantité et qualité de sommeil pour rester en bonne santé comme nous l'avions vu dans "**Peut-on mieux dormir grâce aux objets connectés ?**". Un mauvais sommeil ou le manque de sommeil peut accentuer le stress dans la journée. On dort mal quand on est stressé et mieux dormir réduit le stress. Et moins de stress dans la journée va aider à mieux le contrôler pour une intervention.

On peut aussi réduire son stress en pratiquant la méditation de pleine conscience ("mindfulness"). Elle est très tendance dans la Silicon Valley en ce moment mais ce n'est pas sa seule justification, heureusement. La méditation permet de relativiser l'importance de certains événements de la vie courante, dont la prise de parole et le regard des autres.

Tout ce qui améliore la confiance en soi d'une manière générale va diminuer le stress. C'est aussi le cas d'un management bienveillant dans une entreprise. Une culture du renforcement positif va donner confiance aux collaborateurs et notamment à ceux qui vont s'exprimer en public. Les entreprises ont tout à gagner à exposer plus leurs cadres dans des événements. Ça les valorise. Ça leur donne de l'expérience. Et s'ils sont bien préparés sur le contenu, cela améliore au passage l'image de l'entreprise.

## Le rôle de l'activité physique

Elle fait aussi partie d'une bonne hygiène de vie. L'activité physique sert notamment à réduire le stress mental. Elle favorise la circulation sanguine, consolide le cœur et facilite le début du sommeil. Elle agit indirectement sur le poids, permet de mieux contrôler la prise alimentaire et comme un bon sommeil, agit positivement sur le stress ambiant. On peut la pratiquer de manière régulière et/ou juste avant une intervention.

L'exercice physique augmente aussi la génération d'antioxydants et renforce le système immunitaire, ceci via la production de glutathion, un tri-peptide (molécule assemblant trois acides aminés). Ce glutathion est aussi généré par la prise de vitamine C.

Il existe d'ailleurs un lien entre l'activité physique et l'activité nerveuse dans le cortex et un risque d'atrophie du cerveau quand on manque d'activité physique. C'est l'une des raisons des problèmes de santé qui sont parfois générés par le départ en retraite : il s'accompagne souvent d'une baisse simultanée de l'activité intellectuelle et de l'activité physique. A éviter pour préserver sa santé !

## Les psychotropes

Il sont à éviter pour essayer de diminuer son stress, mais faisons-en un petit inventaire !

Les **tranquillisants**, **antidépresseurs** et autres **somnifères** sont souvent utilisés pour traiter les dépressions. Celles-ci peuvent être liées à une déficience en norépinephrine (noradrénaline) qui génère une aphasia. La déficience en sérotonine génère de l'anxiété et des obsessions. Une carence de dopamine génère une faible attention, une baisse de motivation ou l'absence de sensation du plaisir. Le Prozac élève la dopamine, d'autres psychotropes élèvent la sérotonine ou la noradrénaline. Il existe même des gènes de la dépression comme le 5-HTT qui code un transporteur de sérotonine !

La **nicotine** du tabac ainsi que la **caféine** améliorent la rapidité d'action. Cette dernière maintient aussi éveillé. Au vu du stress qui affecte l'orateur, celui-ci n'en a pas besoin, à contrario de l'audience, surtout après un bon repas qui pourrait déclencher l'assoupissement. D'où l'intérêt du café en fin de repas pour l'audience ! Et étant du bon côté, elle ne risque pas le syndrome de la peur au ventre.

L'**alcool** est surtout un désinhibiteur. Il peut servir à réduire les effets de la peur. Il va réduire le stress mais comme dans le même temps, il va réduire les capacités cognitives, le résultat ne sera généralement pas bon pour l'intervention ! Les boissons alcoolisées peuvent ralentir le cerveau mais pas du tout l'accélérer !

Les **compléments alimentaires** au magnésium sont notamment utilisés par les jeunes qui passent le Bac. Ils ne sont pas toxiques et leur excès est automatiquement éliminé. Mais ils n'aident pas directement à réduire le trac.

Les **amphétamines** améliorent la performance du cerveau mais génèrent de l'accoutumance. Les drogues comme la cocaïne jouent sur les amines neurotransmetteurs telles que la dopamine.

L'**homéopathie** est aussi présente dans le champs de la lutte contre le trac. Etant rationaliste et ne croyant pas à la mémoire de l'eau et à l'effet de principes à des niveaux de dilution délirants, je me contenterais de dire que l'homéopathie va jouer à minima un bon rôle de placebo dans ce cas de figure.

Les **bêta-bloquants** peuvent être prescrits contre le stress et n'auraient pas d'effets secondaires ou d'accoutumance en dose raisonnable. Les comprimés de bêta-bloquants réduisent la sécrétion d'adrénaline et ralentissent les battements cardiaques.

Il existe un psychotrope moins connu, à l'opposé du trac et assez puissant : l'**accoutumance à la prise de parole en public** ! Le fait de parler en public peut devenir à l'usage un puissant stimulant. Après une bonne intervention ou l'on a donné de sa personne, on peut sentir son corps "dégouliner" d'hormones, surtout l'adrénaline. Elles maintiennent éveillé et sont encore émises quelques minutes après l'intervention. On le sent quand on discute avec les participants juste après l'intervention.

Longtemps après, on peut ressentir un manque quand on observe d'autres intervenants. Il existe un phénomène d'addiction des artistes aux spectacles ! Cette addiction peut les pousser à consommer diverses drogues entre les périodes de spectacles pour compenser le manque ! Ce phénomène est heureusement peu observé dans l'univers des conférenciers "btob". Autre moyen moins toxique d'assouvir ce besoin : trouver le moyen d'intervenir régulièrement ! Après, il faut évidemment aussi avoir des choses intéressantes à raconter et se renouveler régulièrement, ce qui demande de l'effort et de la curiosité !

### Répétitions et improvisations

Les répétitions permettent de gérer le stress pendant le cycle de la présentation. Le plus dur concerne les présentations courtes, genre moins de 10 mn car on n'a pas le temps d'évacuer le stress et de partir en vitesse nominale. Une présentation plus longue le permet facilement. C'est la raison pour laquelle plus un pitch de startup est court, plus il est difficile à faire, au-delà du besoin de faire preuve d'esprit de synthèse. Surtout si par la même occasion, quelqu'un dans l'audience vous interrompt après deux minutes d'intervention, ce qui peut très bien arriver chez des investisseurs impatientes.



Une astuce simple pour réduire un peu le stress des intervenants : bien repérer la scène et le faire avec tous les intervenants. Ici sur TEDx Paris en octobre 2014 au Théâtre du Chatelet autour d'Alexandre Kouchner qui coaché les intervenants.

En même temps, il est plus facile de répéter une présentation courte de manière mécanique. Il faut cependant apprendre à bien gérer les questions/réponses. En général, on s'y prête de manière un peu plus détendue que pour le pitch car on a eu le temps de se chauffer et de jauger l'audience. Un pitch de startups sans questions/réponses est comme un coitus interruptus, plutôt frustrant ! Et aussi faiblement motivant car une prise de parole motivante est celle qui permet de récupérer du feedback, si possible positif ou tout du moins bienveillant et constructif.

L'improvisation est plus facile lorsque l'enjeu de la présentation est moindre et lorsque l'on a beaucoup plus de choses à dire que de temps pour le dire. Le sur-échantillonnage des réponses et argumentaires est une autre forme de répétition. C'est un peu le "big data" de l'intervention.

L'improvisation est aussi facilitée par la diversité des stimuli intellectuels. Le cerveau fonctionne mieux quand on en utilise ses différentes composantes. Cela passe par la diversité des activités physiques et intellectuelles, par le mélange entre activités sociales, la lecture, les activités créatives et les activités récréative (spectacles, cinéma, TV, etc). Une bonne culture générale facilite aussi l'improvisation.

### Jouer sur la variété des formats

Quelques variations méritent d'être évoquées en regard de la gestion du stress de l'intervenant :

Les débats sont bien plus simples à gérer pour les intervenants car ils alternent expression et temps de pause. Par contre, on doit y développer un sens aigu de l'écoute pour pouvoir rebondir sur les dires des autres intervenants. Surtout si il s'agit véritablement d'un débat ! Une astuce : éviter d'être sur le côté d'un panel car vous pourriez mal entendre les intervenants de l'autre côté. Il vaut mieux se placer vers le milieu. Cela présente aussi un intérêt symbolique : être "central" plus que "marginal". Le pire ? Les débats avec trop d'intervenants qui passent leur temps dans des tunnel de monologue à présenter leur activité sans que l'animateur ne déclenche un véritable débat. Un débat est intéressant s'il y a véritablement débat !



Le truc à éviter absolument : la table ronde surnuméraire, ici avec une dizaine d'intervenants. En plus, uniquement des hommes. Aux "Assises du Numérique" en novembre 2011 à Paris.

La langue parlée joue un rôle dans le stress. La prise de parole est évidemment plus délicate lorsque l'on ne parle pas dans sa langue natale, surtout pour un français. Mais tant que l'on est compris, ce n'est pas bien plus difficile. Là encore, il faut se lancer et ensuite de l'entraînement régulier. Si vous êtes une startup, n'hésitez pas à faire appel à des anglo-saxons pour vous former au pitch en anglais. Le fait de parler plusieurs langues a un effet bénéfique sur la plasticité du cerveau. Cela ne peut donc pas faire de mal à votre intellect !

Parler à plusieurs comme dans les pitches de fondateurs de startups est une autre technique intéressante. Là encore, une bonne répétition est importante. L'ensemble doit être bien fluide. Le stress est alors lissé sur plusieurs personnes. Elles se soutiennent mutuellement, notamment par le regard et la posture physique. Un pitch de fondateurs émet de nombreux signaux faibles sur la cohésion de l'équipe. L'audience va chercher à les décoder, surtout s'il s'agit d'investisseurs !

Enfin, parler devant une caméra comme dans une interview est une autre situation intéressante. On évacue généralement le stress car on ne parle que très rarement à une caméra mais à un journaliste qui la tient ou est juste à côté. Il faut se comporter comme si on était dans une discussion normale. A ceci près qu'il ne faut pas parler trop vite et souvent reformuler la question avant d'y répondre.

### Conseils divers

En plus de l'entraînement, une présentation réussie tourne autour d'une belle histoire dont on retient les points clés et autour de laquelle on peut facilement broder. Si on se sent obligé d'avoir des notes sur soi, il vaut mieux qu'elles ne contiennent que les points clés et écrits sur un carton A6 qui tient dans la main et qui ne sera pas trop visible par l'audience. L'autre solution étant d'utiliser des slides comme "notes" avec les points clés (mais pas les détails). On oublie toujours quelques points dans son discours mais sauf élément majeur, l'audience ne s'en rend pas compte, donc il ne faut pas s'en inquiéter. C'est encore moins grave s'il y a une partie de questions/réponses avec l'audience. C'est là qu'immanquablement, surtout en France, quelqu'un vous fera le reproche implicite de ne pas avoir évoqué tel ou tel point. C'est en général la meilleure partie d'une intervention car il y a une interaction, un peu d'improvisation et de spontanéité.

Il est aussi bon de ne pas arriver en retard, ce qui augmente le stress. Pour une intervention importante, venez en avance, jaugez la salle, testez les micros et la lumière. Testez la télécommande et passer un par un tous les slides de votre présentation pour éviter les mauvaises



---

surprises. Cela va à la limite générer de l'impatience chez vous en tant qu'intervenant : ou sont les gens ? Aller, hop hop hop, je veux commencer ! Vous pouvez aussi décompresser en discutant avec les autres intervenants. Retenez leur nom, vous pourrez être amenés à les citer dans votre intervention. C'est une forme d'empathie latérale toujours utile.

Lorsque l'audience présente est plus réduite que prévu, il faut l'oublier. Les personnes qui pourraient faire l'objet de reproches ne sont pas là ! Seuls les présents comptent !

---

Dans la **partie suivante**, nous ferons un tour du côté de ce qui se passe dans l'**audience** ! Elle aussi a sa propre "biologie" et la comprendre permet d'adapter sa prise de parole ! C'est même peut-être le plus important pour réussir sa présentation !

Cet article a été publié le 21 octobre 2015 et édité en PDF le 17 mai 2019.  
(cc) Olivier Ezratty - "Opinions Libres" - <https://www.oezratty.net>