

Oser parler et savoir dire

Communiquer
avec
authenticité

Arnaud Riou Préface de **Dominique Rankin**



TABLE DES MATIÈRES

Préface de T8aminik Rankin.....	9
---------------------------------	---

PREMIÈRE PARTIE

La lumière des mots.....	13
Préambule.....	15
Chapitre I – Les mots du souvenir.....	19
Chapitre II – Oser parler et savoir dire.....	29
Chapitre III – Le verbe créateur.....	43
Chapitre IV – Le verbe sacré.....	57
Chapitre V – La parole d’union.....	69

DEUXIÈME PARTIE

À vous d’oser parler et savoir dire.....	81
Chapitre VI – Affirmez vos besoins.....	83
Chapitre VII – Les trois phases de la parole.....	97
Chapitre VIII – Les différents styles de communicants :	
Les 12 animaux de parole.....	107
Chapitre IX – Les émotions de la parole.....	131
Chapitre X – Communiquer, c’est se brancher sur la même longueur d’onde.....	145
Chapitre XI – Communiquer dans le fond et dans la forme.....	151
Chapitre XII – Communiquer à cerveau total.....	159
Chapitre XIII – La croix du comportement : les <i>sourds-à-soi</i> et les <i>aveugles-aux-autres</i>	171

Chapitre XIV – Les cinq actions majeures pour oser parler	
et savoir dire	175
Chapitre XV – Présence, charisme, aura et autres atouts.....	205
Chapitre XVI – Toute vérité est-elle bonne à dire ?	215
Chapitre XVII – Les mots de la parole	229
Chapitre XVIII – L’image de la parole.....	249
Chapitre XIX – La musique de la parole.....	255
Appendice.....	267
Abécédaire de la prise de parole	269
Épilogue	275
Remerciements	277

PRÉAMBULE

PREMIERS MOTS

L'homme de Néandertal est apparu il y a 200 000 ans. Il lui faudra attendre 100 000 ans pour que la formation de sa mâchoire et de son appareil buccal lui permette d'articuler les premiers mots.

Son descendant, l'*Homo Sapiens*, devait disposer de mots suffisants lorsqu'il chassait en groupe, pour organiser les battues, nommer les différentes espèces et élaborer une stratégie pour les débusquer. Ainsi, les premiers mots prononcés par les hommes ont été probablement des noms d'animaux.

Ce sont ces mêmes animaux que peint l'*Homo Sapiens* sur les murs de la fameuse grotte de Lascaux, il y a 17 000 ans. Il y représente des aurochs, des sangliers, des chevaux, des cerfs. Peintures réalistes et très touchantes.

Un conférencier averti pourrait improviser plusieurs heures pour décrire la qualité des couleurs utilisées. Subtile palette de brun, rouille, terre de Sienne, orangé; un hommage aux animaux qu'il chasse et qui le font vivre. Il y a 17 000 ans, l'auteur de ces fresques aurait-il été seulement capable de décrire ce qu'il peignait? De quel vocabulaire disposait-il pour cela? Du reste, la peinture a-t-elle plus d'impact sur celui qui l'observe s'il dispose d'un vocabulaire pour la commenter; ou la peinture se suffit-elle à elle-même pour transmettre une émotion dans le silence de l'observation?

Plus tard, vers 10 000 ans av. J.-C., les premières activités agricoles se substituent à la cueillette. Pour s'y retrouver dans la jungle

des végétaux, les hommes doivent reconnaître et nommer les différentes plantes. À ce stade encore, il faudra aux premiers hommes disposer d'un vocabulaire suffisant pour travailler la terre, semer, récolter.

L'histoire de la parole commence ainsi. Avant de se donner un nom eux-mêmes, ce qui n'arrivera qu'au Moyen Âge, nos ancêtres ont probablement utilisé les premiers mots pour décrire le monde animal il y a 20 000 ans, et le monde végétal il y a 10 000 ans.

Mais la relation sociale et sans vocabulaire des hommes entre eux et entre les différents règnes animal, végétal, minéral et invisible est plus ancienne. Les premières sépultures retrouvées datent de 100 000 ans. Certains objets y avaient été déposés : collier en dents de cerf, os de sanglier. Les rites étaient-ils silencieux, ou des sons permettaient-ils déjà de se dire adieu ?

PREMIÈRES LETTRES

Il faudra attendre quelques millénaires encore pour que l'homme forme les mots qu'il prononce. Il trace les premiers hiéroglyphes en Égypte et les tablettes mésopotamiennes environ 3 000 ans av. J.-C., puis les premières lettres en Chine et accède ainsi à l'écriture en 1300 av. J.-C. Le verbe, couché sur le papier, pourra plus facilement être diffusé avec l'invention de l'imprimerie au IX^e siècle de notre ère.

Aujourd'hui, combien de langues parle-t-on dans le monde ? Environ 3 000, si l'on intègre les différents dialectes. Probablement autant sont tombées dans l'oubli.

Depuis la nuit des temps, le vocabulaire et la grammaire n'ont cessé d'évoluer, de s'adapter, partout dans le monde. Il n'existe pas une langue plus pure qu'une autre. Si le latin ou l'anglais ont su s'imposer plus facilement que le kazakh ou le bambara, ce n'est pas pour leur beauté, mais parce que les marchands et les voyageurs qui les faisaient connaître étaient plus nombreux, et leurs gouvernements, plus puissants pour les imposer comme langues

officielles : comme l'Empire romain imposant le latin sur tout son territoire.

Difficile pour le senoufo, parlé sur la terre aride du Mali, le guarani, parlé sur les hauts plateaux de l'Amérique du Sud – des régions où les échanges sont peu nombreux – d'acquérir autant de diversité dans le vocabulaire et de complexité dans la grammaire que des langues universelles bâties comme se sont bâtis les empires.

C'est pourquoi, vivant en vase clos dans différentes parties d'Asie et d'Afrique, certaines populations communiquent au moyen d'une langue comportant à peine entre 300 et 600 mots.

La langue française en comporte entre 140 000 et 270 000, selon les filtres. Un Français moyen communique seulement avec 2 500 mots, 4 000 s'il est cultivé.

La parole n'est pas figée. Le latin, la langue de Molière et celle de Shakespeare ont pris elles-mêmes leurs sources dans d'autres langues plus anciennes, dont certaines ont été oubliées. N'en déplaise aux puristes qui figent la grammaire dans les encyclopédies de papier, la langue est faite pour évoluer et accompagner l'être humain dans son ascension.

Plus celui-ci élève sa pensée, plus les mots qu'il utilise seront lumineux. Plus l'homme s'aventure dans la complexité de ses sentiments en nuancant son expression, plus son vocabulaire devient riche et sa grammaire élégante.

Les mots servent à décrire une réalité observée à un moment donné. Une fois prononcés, ils ont une deuxième vie ; ils rebondissent, se reproduisent, et influencent à nouveau. Les mots ont leur propre trajectoire. Ils nous apparaissent en rêve, courent dans notre imaginaire, résonnent en silence dans le cocon de nos projets, rebondissent dans l'univers des possibles et passent à l'acte lorsqu'ils sont mûrs.

L'élégance du cœur donne au verbe sa grandeur. Quand le cœur s'ouvre, les mots s'embellissent. La parole du cœur permet, à celui qui l'entend, d'apaiser un chagrin, de croire en un avenir meilleur.

Il ne tient qu'à nous de choisir nos mots pour décrire la beauté devant notre regard. En dessinant le monde tel que nous le voyons, nous le laissons apparaître, le modifions et le partageons. Les plus beaux mots sont ceux qui nous permettent de nous rencontrer, de nous comprendre, de nous apprendre et de nous aimer.

CHAPITRE I

LES MOTS DU SOUVENIR

Les premiers souvenirs qui me viennent de mon enfance sont des souvenirs de silence, pas des souvenirs de mots.

Des après-midi entiers, je restais plongé dans des jeux solitaires à contempler la nature. J'écoutais plus que je ne parlais. Rester des heures en silence dans le jardin m'était agréable.

J'étais de ces enfants qui peuvent s'isoler un temps infini sur une balançoire à un rythme régulier, sans trouver le temps long. Un enfant qui pouvait suivre la progression d'une coccinelle sur l'herbe, sans s'ennuyer. Je passais de longues heures à caresser les chats, à observer les fleurs. Le silence m'était familier. J'aimais la terre autant que me taire.

Cette rencontre avec le silence était bien plus qu'une absence de mots. C'était une communion avec le sacré, un retour à ce qui me semblait être la source des sensations. J'avais l'intuition de venir du silence, d'avoir connu, dans un temps lointain, un espace où le verbe n'était pas essentiel pour communiquer. Je communiquais silencieusement avec un petit peuple invisible qui me tenait compagnie.

Pour l'enfant que j'étais, mettre en verbe les vibrations, les sensations et les perceptions si riches ne pouvait être que limitatif et donc douloureux. Existait-il une autre forme de communication où l'on ne soit pas obligé de choisir entre un mot et un autre ?

Ce passage du silence à la parole était rendu d'autant plus délicat qu'à l'école j'étais fâché avec la grammaire et l'orthographe. Je ne savais jamais comment épeler un mot. Lorsque je devais parler

d'eux, j'avais toujours peur de les trahir en ne les orthographiant pas correctement. Cela ne faisait que renforcer, dans mon esprit d'enfant, ce fossé entre le silence et la parole, et cette difficulté à choisir les mots pour traduire mes sentiments.

Je vivais comme une intrusion les moments où l'on me demandait de parler : intrusion à l'école quand j'étais interrogé, intrusion à la maison ou avec les amis quand on me demandait d'exprimer ce que je ressentais. Il me tardait de retourner dans mon ermitage du fond du jardin, où tout me semblait en harmonie, puisque silencieux.

À ce stade du récit, je précise que je ne souffrais ni d'autisme, ni d'aucune pathologie comportementale. Simplement d'une difficulté à vivre les mots comme seul trait d'union possible avec les autres.

Cette sensibilité était généralement interprétée par les adultes comme de la timidité. Pour eux, rien que de très banal. On me disait silencieux, sans s'inquiéter davantage de ce que ce silence abritait. J'étais un enfant timide. Les enseignants m'incitaient à m'exprimer. Dans mon for intérieur, je ne comprenais pas, car j'étais bien dans mon silence. Je craignais, en parlant, de briser ce fil invisible qui me reliait au sacré. Je redoutais d'atténuer cette sensibilité ; comme un moine quittant sa retraite trahirait son vœu de silence.

Cette timidité m'a accompagné dans mon adolescence et jusque dans les premières années de ma vie d'adulte. Difficulté à dire ce que je ressentais, manque de naturel quand le verbe devait traduire ma pensée. Pour ne rien arranger, je m'étais acoquiné d'un léger cheveu sur la langue, qui me rendait difficile la prononciation des *Che* et des *Je*. Pas une pathologie qui aurait justifié la visite chez un orthophoniste, non, juste un léger chuintement qui avait beaucoup de charme aux yeux de certains et me rendait incompréhensible pour d'autres. Une difficulté – je ne le compris que des années plus tard – à affirmer haut et fort le mot « JE ».

Au fil de mon adolescence, ma personnalité s'est complexifiée. J'étais bien dans mon silence, mais, lorsque c'était nécessaire, je souffrais d'une difficulté à m'en extraire. Or, je commençais à vouloir en sortir ; car des groupes se formaient, et la parole était

un sésame pour les rejoindre. Si on laisse généralement tranquilles les jeunes enfants silencieux tant qu'ils ne sont pas socialisés, dès lors qu'ils le sont, on leur demande de communiquer. Le silence devient difficile à intégrer dans une vie sociale. Pour le commun des adultes, un enfant qui se tait est un enfant qui cache un mal de vivre; il faut l'aider à s'exprimer pour éviter qu'il n'en souffre.

Pour ma part, je gardais mes rêves d'ermitage, mais je craignais que ces rêves ne fassent désormais partie d'un passé révolu. Je prenais conscience qu'il fallait que je parle davantage si je voulais que ce monde me soit moins hostile. Le silence devenait inconfortable et je perdais progressivement de vue le chemin de ma grotte.

Lorsque je parlais, j'avais l'impression que mes mots sonnaient faux; comme si c'était les mots d'un autre. Mon rire me semblait moins naturel, mon ton emprunté. Je préférais alors ravalier mes points de vue et ne savais bientôt plus exprimer mes préférences. Je cherchais ma voix, je cherchais ma voie.

J'étais gêné de dire. De plus, à la puberté, l'âge où la voix du jeune homme mue, il se sent comme déshabillé de son verbe lorsqu'il prononce un mot. Dans mon silence, tout était harmonieux. Mais lorsqu'il s'agissait de parler, j'étais encombré.

J'avais 16 ans. Cette difficulté à communiquer avait généré une fragilité dans ma scolarité qui me faisait, à un âge encore jeune, devoir abandonner mes études. Je quittai l'école trois ans avant le baccalauréat et deux ans avant ma majorité, sans avoir la moindre idée du métier que j'aimerais exercer. Je feuilletais, sans conviction, un catalogue offert par le Centre d'Orientation des Métiers décrivant les filières possibles sans le bac. Apprentissage, brevet professionnel, vie active, secrétariat, commerce... Je regardais ces descriptions de carrière, pleines de mots et vides de sens, sans réussir à me projeter dans aucune d'elles. Il me fallait pourtant envisager mon avenir.

Un jour de printemps, quelques mois avant la fin de l'année scolaire, une rencontre, inattendue comme un cadeau du ciel, allait changer radicalement mes perspectives.

Un ami me proposait de l'accompagner au club-théâtre de l'école. Il m'avait résumé cette aventure en quelques images, « *parler du théâtre à quelqu'un qui n'est jamais monté sur les planches, c'est comme parler du plaisir de nager à quelqu'un qui n'a jamais vu d'eau* », me répondait-il avec nonchalance lorsque, impatient, je l'interrogeais sur le contenu de cette nouvelle discipline qui me semblait si mystérieuse. « *Si tu sens un appel intérieur, viens mercredi ! C'est tout.* »

Le mercredi, je m'entraînais au rugby. Non pas que j'aimais ce sport, mais j'étais déterminé à faire quelque chose pour renforcer la confiance en moi et entrer plus en contact avec les autres. Toutefois, quelques détails me gênaient dans le rugby : je n'aimais pas qu'on me pousse, ni qu'on cherche à me faire tomber ; je n'aimais ni être dans la mêlée ni courir dans la boue pour prendre le ballon à des jeunes plus forts que moi. Mais plus que tout, je détestais la façon dont les uns et les autres s'interpellaient en hurlant. Je n'avais pas la vocation ! J'abandonnai le rugby pour essayer le théâtre qui réunissait, semblait-il, des jeunes plus sensibles.

Je me rendais dans la grande salle polyvalente du lycée Marcelin Berthelot : une salle passe-partout dédiée aux remises de prix, au ciné-club... et au théâtre. Sur une estrade surélevée, un professeur faisait répéter à un groupe d'élèves attentifs la première scène d'une pièce de René de Obaldia. Pour décor, un vieux canapé, un porte-manteau, une porte bricolée en contre-plaqué maintenue par un tréteau, quelques accessoires et cinq acteurs ayant emprunté, qui un chapeau, qui une écharpe, pour mieux ressembler à un personnage d'une autre époque.

Dans ce décor fait de bric et de broc, des adolescents mettaient tout leur cœur à articuler un texte en regardant leurs partenaires dans les yeux. Ils se tenaient droits et dignes ; ils portaient la voix. Leur verbe sonnait clair. Des jeunes hommes et des jeunes femmes se parlaient et s'écoutaient, comme s'il s'agissait là de l'acte le plus précieux. J'étais intrigué de suivre ces jeunes qui mettaient tant de sincérité à faire semblant d'être vrais.

Le théâtre m'ouvrait ses coulisses en me laissant assister à la genèse du verbe. Au théâtre, le texte d'un auteur naît dans un manuscrit. Il tra-

verse la voix de l'interprète pour émouvoir le spectateur. L'interprète, lui, ne joue pas. Il est authentique dans la peau d'un autre.

Pour atteindre cette authenticité, il affine son corps, explore ses émotions par un entraînement assidu, il adoucit son verbe par des exercices d'articulation quotidiens. L'acteur fait sonner les syllabes, comme le pianiste fait ses gammes. Il devient neutre pour porter à la scène les mots qu'on lui prête. Il est capable de dire, sans état d'âme et avec une grande conviction, ce qu'on lui demande de dire. Que le personnage soit triste, et l'acteur pleure, qu'il soit gai, et il rit. Sur demande, l'acteur projette sa voix, fait les yeux doux. C'est de cette disponibilité qu'il acquiert son authenticité. Pour être juste, sa voix, son corps, son regard, ses mains sont comme autant d'instruments avec lesquels il se familiarise. L'acteur apprend à croire en ce qu'il dit pour que le public y croie, même si son texte a été écrit par un autre.

Ce spectacle soignait mon mal à dire. Aucune vision ne m'avait encore autant apaisé. Je pouvais enfin mettre un nom sur ma pathologie. J'avais un mal des mots !

La semaine suivante, j'apprenais qu'un acteur s'était désisté. Il restait un rôle pour la représentation du mois de juin ; nous étions en avril. Ma candidature était bienvenue : je le remplaçai au pied levé. Le fait que je ne sois jamais monté sur une scène n'apparaissait pas comme un handicap, mais, pour la première fois de ma vie, comme un défi, terme dont je relevais enfin le véritable sens. J'allais, par le théâtre, transcender mon mal à dire.

Ce mercredi d'avril, je découvris ce qui allait changer ma capacité à oser parler et à savoir dire. C'était à mon tour de monter sur scène et, le texte en main, de faire naître la voix de mon personnage. Je ne distinguais plus ce qui était vrai de ce qui ne l'était pas, ce qui venait de moi, ce qui venait de l'auteur. Je sentais en revanche que, pour la première fois, je pouvais parler haut et fort, articuler clairement. Au fur et à mesure, les frontières qui séparent le réel de l'imaginaire s'estompaient. En jouant pour de faux, j'apprenais à être vrai. Moi qui me sentais tellement maladroit à être vrai avec mes propres mots ! Moi qui avais tellement l'impression de parler

faux, quand je voulais dire vrai, je réussissais enfin à parler vrai pour de faux.

Je n'étais qu'au début de mes surprises. Comme une chrysalide, je sentais une transmutation. Ce que je considérais comme *ma* timidité n'était-elle qu'un rôle? Le théâtre allait apporter une réponse aux questions que je n'arrivais pas encore à formuler distinctement... Moi qui avais tellement de mal à choisir, à m'affirmer, à préférer; moi qui manquais tellement de confiance! L'art dramatique allait être une telle guérison que je décidai sur-le-champ d'y consacrer toute mon énergie.

Je m'engageais avec détermination dans cet atelier. Je le suivais avec une assiduité dont je me croyais incapable quelques semaines auparavant, car je n'avais jamais connu la passion. Je prenais très à cœur les conseils que me prodiguait l'animateur.

En récitant un texte sur plusieurs tons différents, à la façon de Raymond Queneau, monsieur Grenouilleau, notre maître, montrait aux élèves que le verbe dispose d'une musique interne; qu'il chante, qu'il se ponctue. Il attachait autant d'importance à la musique du verbe qu'à son sens. Il apprenait la façon de faire chanter les voyelles et résonner les consonnes. «*Aime les mots que tu dis*, me répétait-il. *Ce n'est qu'en les aimant qu'ils sonneront juste; n'aie plus peur de ton silence sur scène, c'est du silence que naissent les mots.*» Je me mis à aimer parler, à prendre du plaisir à articuler les phrases les plus complexes.

C'est en prenant du plaisir à faire chanter le verbe que je redécouvrais intuitivement l'orthographe de chaque mot. Cette pédagogie basée sur le plaisir et sur l'écoute pourrait inspirer les enseignants qui élaborent les programmes sur la contrainte et non sur le jeu.

Ce professeur nous apprenait à respirer. Il nous montrait que la vie est une fluide alternance entre l'inspire et l'expire, donner et recevoir, parler et écouter. Il démontrait que le verbe et le silence sont des alliés, qu'un bon acteur doit savoir se taire s'il veut apprendre à dire. Il enseignait à écouter la musique des mots, à être l'interprète du verbe qui dort en nous.

L'année suivante, certain d'avoir trouvé ma voie, je quittais l'école pour le théâtre. Nourri d'une véritable passion, je me fis rapidement engager comme accessoiriste dans une compagnie, puis comme régisseur, éclairagiste. Deux ans d'art dramatique et je passais de l'autre côté du rideau pour devenir acteur. Métier avec lequel j'ai commencé à gagner ma vie dès l'âge de 19 ans et pour les vingt-cinq ans qui allaient suivre. Tour à tour acteur pour le théâtre, puis la télévision, animateur et réalisateur pour la radio, metteur en scène, administrateur, directeur de théâtre.

La rencontre avec des metteurs en scène et des dramaturges m'a transmis l'amour des mots et la conscience de leur grandeur. Je n'ai jamais entendu un adulte raconter une histoire avec autant de cœur que peut en mettre un acteur. Même l'histoire d'un autre, même une histoire totalement anecdotique, même une histoire fictive peut nous toucher et nous émouvoir dès qu'elle est dite avec sincérité. Plus l'acteur est convaincu, plus il entraîne son public sur toutes les routes de son imagination.

Jeune acteur, je ne me lassais pas, dans les coulisses des théâtres, d'écouter ces doyens qui partageaient le récit de leur carrière. Ces histoires résonnent encore à mes oreilles. Ce n'est pas tant leurs anecdotes qui me reviennent, mais une articulation claire, une diction sans faille, un élan à tout rompre quand ils racontaient, pour la vingtième fois, comment ils s'étaient sortis d'un trou de mémoire sur une scène ou de leur fou rire dans un monologue tragique. Ces comédiens d'une autre époque avaient l'art de faire vibrer les consonnes et de claquer les voyelles. Ils savaient entretenir le suspense en suspendant le silence, ils savaient accélérer leur débit, le ralentir, clôturer leur histoire et recueillir les applaudissements. Même en dehors de la scène, ces doyens restaient de grands acteurs.

Quand je repense à ces moments, je me souviens de leur ton magistral. C'est le rythme qui résonne encore plus que les mots eux-mêmes, et je me retrouve, vingt-cinq ans plus tard, à fredonner une rengaine dont j'aurais oublié les paroles. Ce rythme communicatif et enflammé me revient lorsqu'aujourd'hui, moi-même, je parle

à un groupe. Parler serait-il autant une question de mots qu'une question de musique, de rythme ? Qu'est-ce qui nous touche dans une histoire contée ? Ses mots ou l'énergie qui la porte ?

L'APPRENTISSAGE DU VERBE

Il m'aura fallu pratiquer le théâtre pendant des années, répéter les exercices de diction les plus rébarbatifs, il m'aura fallu travailler ma voix pour qu'aujourd'hui, lorsque je donne une conférence, je puisse prendre du plaisir à articuler haut et fort, qu'il y ait dix personnes ou qu'il y en ait trois cents.

Il m'aura fallu apprendre les textes du répertoire, me confronter à la structure exigeante des alexandrins, des épopées, des métaphores, des drames, des comédies, pour retrouver le goût du verbe et pouvoir aujourd'hui dire ce que j'ai à dire en toutes circonstances émotionnelles.

Il m'aura fallu assouplir mon corps, prendre le temps de le connaître, apprendre l'ancrage et la respiration pour ne plus avoir peur de me déplacer sur une scène, de regarder un public en silence, quels que soient la taille de la scène et le sujet de la causerie.

Aujourd'hui où je donne des conférences toute l'année, je retrouve à chaque fois que je prends la parole le trac de l'acteur sur la scène. Seulement, ce n'est plus un trac paralysant qui me donne envie de me cacher, c'est devenu, au contraire, une énergie vivifiante qui me donne envie de me dépasser. Prendre la parole est devenu un plaisir, un art, mais aussi une technique dont je crois désormais maîtriser la partition.

Par la suite, à travers les stages que j'anime, j'ai accompagné celles et ceux qui sont exposés à ce délicat exercice de la prise de parole en public. Qu'il s'agisse de dirigeants, de politiciens, d'avocats, d'enseignants, je les ai observés parler, j'ai repéré les moments où ils vacillaient, les moments où ils cherchaient leur texte. J'ai repéré, dans leur regard et à la moindre modification

de leur visage, à quel moment ils doutaient d'eux-mêmes et perdaient confiance, et à quel moment ils réussissaient à convaincre une assemblée parce qu'eux-mêmes étaient convaincus. J'ai appris à débusquer les tricheurs, même quand ceux-ci sont persuadés de dire la vérité. Être comportementaliste, c'est observer pendant de longues années, avec bienveillance et discernement, le comportement de ses contemporains.

Ces contemporains, qui parlaient sur des scènes, j'ai décrypté le moindre de leurs gestes. J'ai appris à deviner sur quel levier s'appuie un dirigeant pour convaincre, un politicien pour séduire. J'ai compris, je crois, sur quoi reposent le charisme, la présence, l'authenticité.

J'ai appris à décrypter les mots et leur sens caché. J'ai appris à les chanter, à les faire rimer, à les honorer. J'ai appris à les respecter tellement ils sont précieux. Les mots sont la clé des échanges, des rencontres et de la réalisation. J'ai vu combien ils pouvaient servir à échafauder un point de vue, un projet.

J'ai pris conscience de l'influence que peut avoir une simple phrase ; sur nous, sur l'autre et sur le monde. Le verbe est sacré. Les mots ont une puissance qui se développe au fur et à mesure qu'on les apprivoise. Lorsqu'on aime les mots, on aime la vie, puisque les mots créent la vie.

J'ai vécu une telle intimité avec les mots que j'en suis tombé amoureux. Tellement amoureux des mots qu'un jour, comme une évidence, je suis tombé enceint... de ce livre.

Vous arrive-t-il de perdre vos moyens au moment de vous exprimer à voix haute ? Savoir trouver les mots justes et exposer son point de vue sont des atouts précieux lorsqu'il faut appeler quelqu'un, déclarer sa flamme, se présenter à un entretien d'embauche ou aborder un sujet délicat avec un proche. Que vous soyez ou non destiné à l'art oratoire, la vie est plus simple lorsqu'on sait se faire comprendre. Arnaud Riou vous aide à développer tous les aspects d'une communication influente et authentique : l'art de parler en public, l'habileté à demander ou à refuser quelque chose, le langage non verbal, le choix des mots, la respiration, l'articulation, l'intonation, l'impact du verbe. Grâce aux conseils et aux exercices pratiques proposés dans ce livre, vous apprendrez à formuler avec aisance vos idées et vos sentiments. Retrouvez le pouvoir des mots et l'audace de dire !



Formateur et coach en communication, **Arnaud Riou** anime des groupes depuis plus de 15 ans. Initié à plusieurs techniques de thérapie occidentales, il a également pratiqué plusieurs disciplines spirituelles orientales avant de fonder l'ACTE (Approche Consciente de la Totalité de l'Être). Il aide aujourd'hui les entreprises et les particuliers à retrouver le sens sacré de la parole.