

M La Presse Magazine

SUPPLÉMENT HEBDOMADAIRE

DIMANCHE 2 JANVIER 2022

• CULTURE - SOCIÉTÉ - VARIÉTÉS - SPORT

N°1753



*L'éloquence
dans tous ses états*

SOMMAIRE

DIMANCHE 2 JANVIER 2022 - N°1753



4 EN COUVERTURE

L'éloquence dans tous ses états

La prise de parole en public est une pratique ancienne, construite sur plusieurs millénaires, elle s'appuie sur les techniques de l'art oratoire, inspirées du monde du théâtre. Ces techniques donnent de la présence et de l'aisance lorsque vous êtes amenés à prendre la parole devant un auditoire, notamment sur scène. Il est nécessaire de les maîtriser, mais elles doivent être complétées avec les techniques de storytelling (l'art de raconter une histoire) et de langage non- verbal pour une prise de parole complète et efficace.

6



EN COUVERTURE

LA COMMUNICATION NON-VERBALE : LE CORPS EST LE SANCTUAIRE DE L'ESPRIT

8



EN COUVERTURE

L'ART DE RACONTER UNE HISTOIRE

12



SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
DÎNER DE FÊTE ET PRISE DE POIDS : SAVOIR GARDER L'ÉQUILIBRE !

La Presse
Magazine

Supplément distribué
gratuitement avec le journal La Presse



PRÉSIDENT-DIRECTEUR GÉNÉRAL :

Nabil GARGABOU

DIRECTEUR DE LA RÉDACTION
DES PUBLICATIONS :

Chokri BEN NESSIR

RÉDACTEUR EN CHEF :

Jalel MESTIRI

RESPONSABLE DE LA RÉDACTION :

Samira HAMROUNI

A NOS ANNONCEURS

Nous informons nos chers clients annonceurs que, désormais, le dernier délai de dépôt de leurs annonces dans La Presse- Magazine est fixé au mardi à 13h00. Avec les remerciements de La Presse-Magazine

Edité par la SNIPE
Rue Garibaldi - Tunis
Tél. : 71 341 066 / Fax : 71 349 720

CONQUÉRIR LE MONDE AVEC DES MOTS ET DES GESTES

Par Sultan CHEMINGUI*

La prise de parole en public est une pratique ancienne, construite sur plusieurs millénaires, elle s'appuie sur les techniques de l'art oratoire, inspirées du monde du théâtre. Ces techniques donnent de la présence et de l'aisance lorsque vous êtes amenés à prendre la parole devant un auditoire, notamment sur scène. Il est nécessaire de les maîtriser, mais elles doivent être complétées avec les techniques de storytelling (l'art de raconter une histoire) et de langage non verbal pour une prise de parole complète et efficace.

Parler, c'est affirmer sa singularité

Les plus grands orateurs de l'histoire paraissent tellement décontractés et sûrs d'eux-mêmes lorsqu'ils prennent la parole en public. Tout semble naturel, voire inné.

Lorsque les gens nous écoutent parler, nous avons tout de suite l'impression de pouvoir conquérir le monde, l'impression de contrôler dans les mains avec les gestes, la posture et tout le langage corporel.

Mais ce plaisir des mots ne s'arrête pas aux joutes verbales, il s'agit également d'un plaisir esthétique, car écouter les mots modulés par une belle élocution procure de la joie.

La naissance du lien social

Cette envie d'intéresser les autres par la seule force de sa persuasion infuse toutes les strates de la société, particulièrement l'entreprise. Il suffit de noter le succès du coaching pour s'en convaincre. Nous ne sommes pas habitués à voir les coulisses d'une prise de parole en public. Nous oublions les heures passées à écrire, réécrire, puis répéter les interventions. Et s'il semble naturel qu'un musicien ou qu'un sportif de haut niveau s'entraîne des années pour réussir sa prestation, il n'en est rien pour un orateur. Parler pour montrer qui l'on est. Parler, c'est donc s'engager pleinement, sur la forme comme sur le fond, en apprenant à maîtriser le langage du corps, à se tenir droit, à gérer sa respiration. «Dans l'écrit, il y a un embrigadement. Dans l'oral, une liberté et une singularité», disait Bertrand Périer, un avocat et enseignant français spécialiste de l'art oratoire.

La principale clé du succès pour tout orateur qui souhaite marquer les esprits et être à l'aise à l'oral, c'est de répéter et de s'entraîner à prendre la parole en public de nombreuses heures. Certes, certains apprendront toujours plus vite que d'autres, mais il ne faut pas lâcher prise parce que «YES WE CAN», comme disait le slogan politique de Barack Obama, celui qui savait manier les mots et excellait dans l'art de raconter des histoires.

*Coach en développement personnel

LA COMMUNICATION NON-VERBALE : LE CORPS EST LE SANCTUAIRE DE L'ESPRIT

Par Brahim NABLI*

La prise de parole en public est un exercice auquel nous devrions faire face, un jour ou l'autre, dans un cadre académique, professionnel ou autre. La capacité de pouvoir exprimer avec précision son opinion, et convaincre un public de quelque chose, témoigne de la capacité d'une personne à véhiculer un discours cohérent et persuasif en maîtrisant le verbal et le non-verbal. « L'appréciation commence par l'apparence ». Une parfaite synchronisation entre le verbal et le non-verbal ne peut qu'être appréciée du public, en captant son attention, en créant un impact et en suscitant son admiration.

Entre le verbal et le non-verbal, notre cerveau n'est pas habitué à décoder l'information en recourant à deux niveaux de compréhension. Le mot occulte la dimension gestuelle qui lui sert de décor et pourtant les gestes ne sont pas absents de ce décor ! Alors pourquoi se priver des informations qu'ils véhiculent ?

Le geste a le mérite d'être objectif et pourrait être enseigné, au même titre que la parole ou l'écriture. Le message non-verbal, pourtant tellement lisible, est largement escamoté par la mise en avant du message verbal, gommant ainsi une dimension primordiale de nos modes de transmission de l'information. Cependant, quand les gestes entrent en décalage avec le discours verbal, on ressent un malaise indéfinissable, comme quelque chose qui cloche dans la synchronisation entre le mot et le geste.

Le non-verbal comprend les expressions faciales, le ton et la hauteur de la voix, les gestes affichés par le langage corporel et la distance physique entre les communicateurs. Ces signaux non verbaux peuvent donner des indices et des informations supplémentaires et une signification au-delà du verbal.

Le pouvoir du non verbal ne peut pas être sous-estimé. Dans son livre « Silent Messages », le professeur Albert Mehrabian dit que les messages que nous envoyons à travers notre posture, nos gestes, nos expressions faciales





et notre distance spatiale représentent 55% de ce qui est perçu et compris par les autres. En fait, à travers notre langage corporel, nous communiquons toujours, que nous le voulions ou non ! Plus de la moitié du message est transmis par la communication non-verbale, les messages non-verbaux sont les moyens élémentaires que nous utilisons pour communiquer nos émotions à travers les expressions faciales et le contact visuel pouvant éveiller l'auditoire, en ayant des retours d'information sur la compréhension et l'intérêt que le destinataire porte au message reçu.

La position et les mouvements du corps peuvent être utilisés pour renforcer ou mettre en exergue ce qu'on dit, le corps peut dégager une énergie favorable ou entraîner le rejet.

Les gestes permettent d'illustrer un message verbal, ils correspondent aux mêmes fonctions qu'un mot, ils sont importants pour souligner un aspect clé ou un point important.

La communication non verbale est une partie extrêmement complexe mais faisant partie intégrante des compétences de communication globales.

Cependant, les gens sont souvent totalement inconscients de leur comportement non verbal. Une connaissance de base des stratégies de communication non verbale peut aider à améliorer l'interaction avec les autres.

***Coach Professionnel - expert en communication**

L'ART DE RACONTER UNE HISTOIRE

Par Karim BEN SAÏD

Parfois, pour convaincre et donner du sens à ce que nous sommes en train de dire, ou de vendre (idée, produit, théorie...), mieux vaut raconter une belle histoire que s'embourber dans des explications soporifiques interminables.

Tout le monde aime les histoires, il n'y a pas que les enfants. Pour convaincre un bailleur de fonds de financer votre PME ou votre startup, il peut être utile de raconter une histoire à rebondissements qui retient votre interlocuteur, le prend par la main, et le guide vers votre objectif de communication.

Le «Storytelling», ou l'art de raconter une histoire, a connu son apogée aux Etats-Unis, là où même pour

présenter un projet scientifique pointu Massachusetts Institute of Technology, le talent d'orateur semble nécessaire.

Même si vous n'y connaissez rien en conquête spatiale, il est probable que le nom de l'astronaute français Thomas Pesquet vous dise quelque chose. Son discours dans les différents médias contribue largement à la vulgarisation de la culture scientifique et à la sensibili-



sation aux enjeux de notre planète. «A bord de l'ISS, on est derrière un blindage qui nous protège de tout : du vide, des températures extrêmes, du rayonnement... Sur Terre c'est pareil, sauf que son blindage, l'atmosphère, est infiniment plus fin et cette fine pellicule contient toute la vie qu'on a jamais vue à des millions d'années lumières, donc ça vaut le coup de l'entretenir. On n'a pas de solution de rechange», disait-il après son séjour à bord de la Station Spatiale Internationale.

Plus généralement, toute prise de parole peut être propice (ce n'est évidemment pas automatique), à l'usage du storytelling

L'histoire que vous racontez, préparée à l'avance et surtout pas improvisée, doit avoir un retentissement sur votre auditoire et abonder dans le sens de votre objectif final de communication (convaincre, faire adhérer, mobiliser, sensibiliser...).

Pour convaincre et mobiliser, mieux vaut les fins heurées dans votre histoire qui ne doit en aucun cas

être anxiogène. Thomas Pesquet, par exemple, aurait pu rappeler l'urgence climatique et écologique, mais il a préféré très justement utiliser des termes positifs. Markus Buehler, professeur au MIT et, par ailleurs, excellent orateur et storyteller, disait : «Un bon storytelling embarque les individus d'un contexte qui leur est familier vers des concepts qui leur sont totalement inconnus».

De façon générale, une histoire doit avoir un protagoniste principal, une intrigue, de l'émotion et un dénouement généralement heureux. L'auditoire doit pouvoir s'identifier à l'histoire. Il est également important qu'il y ait un fil conducteur qui mène celui qui nous écoute vers nos objectifs. Encore une fois, le storytelling est un exercice qui doit être étroitement lié à l'objectif final de l'intervention.

Jean de La Fontaine, qui a bercé notre jeunesse avec ses fables, disait : «Une morale nue apporte de l'ennui; le conte fait passer le précepte avec lui».



DÉBATTRE, POURQUOI FAIRE ?

Par Elyès GUERMAZI*



La révolution de 2011 a été un tournant dans le monde du débat en Tunisie. Après des décennies de silence et de monotonie, notamment dans le domaine politique sous un régime totalitaire, tout le monde a aujourd'hui son mot à dire et le débat commence à prendre place, entre autres, dans les talk-shows et les débats télévisés. Toutefois, il s'agit de plus en plus d'un débat conflictuel, voire agressif, souvent entre deux tendances opposées où chacun n'a qu'un seul objectif en tête : imposer son point de vue et rabaisser son interlocuteur.

Pour notre part, ce genre de débats conflictuels et sans doute peu fructueux entre deux clans opposés n'est pas la meilleure façon pour débattre des préoccupations des Tunisiens ni pour les résoudre, bien entendu.

D'ailleurs, historiquement la conception des lois et des stratégies de politiques publiques ont été fondées sur le débat. D'autres pays ont ensuite emboîté le pas aux Britanniques, comme le Canada, les Etats-Unis et la commission européenne.

En effet, le débat est ainsi conçu comme un espace d'expression et de partage ouvert de manière égale à tous. Par ailleurs, le débat est supposé soulever toutes sortes de préoccupations locales, régionales, nationales et internationales afin de trouver un terrain d'entente entre les parties prenantes et des remèdes adéquats.

Concrètement, tout débat doit répondre à des normes : il doit être limité dans le temps qui est réparti de manière égale sur tous les participants. De plus, les équipes doivent avoir le même effectif.

Aussi, un débat est toujours argumenté, preuves à l'appui par chacun des participants. En outre, le respect reste une condition primordiale au bon déroulement d'un débat.

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, un débat peut se dérouler au sein de différents espaces : médias, réseaux sociaux, espaces publics. Le débat prend notamment de plus en plus d'ampleur et d'utilité surtout via les réseaux sociaux tel que Club House, Facebook, Zoom, ETC.

Le débat, théoriquement aussi efficace que passionnant, manque encore malheureusement d'organisation et de structuration dans notre pays.

En effet il n'est pas assez soutenu par les décideurs, bien qu'il soit capable de mobiliser davantage les citoyens, surtout les jeunes et les impliquer dans le choix des stratégies et décisions politiques, particulièrement dans la conjoncture politique actuelle.

*** Directeur exécutif, The International Institute of Debate**



A festive dining table set for a meal. In the foreground, a large white bowl is filled with a light-colored soup, garnished with a small green herb. To its right, a smaller white bowl contains a rice salad with green herbs. The table is decorated with a lit white candle in a silver holder, a small evergreen branch, and a dark, round, glazed item. The background shows a wooden table and white chairs, with a soft, bokeh light effect suggesting a warm, indoor setting.

DÎNER DE FÊTE ET PRISE DE POIDS : SAVOIR GARDER L'ÉQUILIBRE !

Par D.B.S.

Il faut au moins une semaine pour préparer la fête du nouvel an et beaucoup plus pour perdre les kilos, amassés en un seul festin ! La fête du nouvel an, contrairement aux autres fêtes, se caractérise par des plats hypercaloriques, variés à souhait mais aussi des desserts irrésistibles et tout aussi alléchants. Entre le sucré et le salé, le cœur chavire et la gourmandise ouvre la voie à la tentation. Résultat : sensation de lourdeur, des calories en trop et une prise de poids quasi certaine même pour les plus gringalets.

Or, il suffit d'être légèrement rusé pour savoir garder l'équilibre et résister aux écarts sans pour autant se priver.

En effet, il est important de manger un léger goûter avant le festin. L'idée étant d'éviter le grand creux et par conséquent de ne pas devoir manger tout ce qui nous est servi. Si les plats sont déposés sur un buffet pour un self-service, mieux vaut choisir une assiette moyenne, remplir la demi-part de légume, un quart de protéine, quelques amuse-gueules et opter pour une place assez éloignée du buffet afin de mieux résister à la tentation de se servir à nouveau. Il est important de souligner qu'une assiette composée des plats les plus prisés serait idéale pour être dégustée lentement et ne pas l'engloutir au bout d'un quart d'heure.

SACRIFIER LES INGRÉDIENTS DE TROP

Cela dit, le dîner du nouvel an ne doit aucunement durer trop longtemps car, plus on est à table plus on mange... Il convient aussi, pour celles et ceux qui surveillent leurs lignes et qui s'inquiètent de devoir passer au régime détox une fois la fête terminée, de savoir sacrifier les ingrédients de trop et de ne garder que ceux, fondamentaux, quoique trop gras. Ainsi, il n'est pas nécessaire par exemple de badigeonner le poulet rôti d'une couche de beurre pour avoir une peau croustillante. Cette dernière étant déjà trop grasse et trop calorique.

Venons-en au dessert, — ou plus exactement aux desserts —, il est recommandé d'opter pour un seul dessert, celui qui vous tente le plus évidemment, et de le savourer lentement. Se priver de ce qu'on aime durant une fête atténuée immanquablement la joie d'y participer, autant par conséquent se faire plaisir sans tomber dans l'exagération.

Autre astuce qui éviterait sans doute aux plus gourmands de consommer quasiment les mêmes plats deux fois : se débarrasser des restes en offrant les plats restants aux convives pour un petit creux nocturne.

Encore faut-il se rappeler qu'une fête n'est pas uniquement un festin ! Danser, rire, discuter et profiter de la convivialité ; c'est ce qu'il y a de meilleur pour démarrer le nouvel an en beauté.

* Source :

www.femmeactuelle.fr



HOROSCOPE

21 MARS AU 19 AVRIL



BÉLIER

Plein feu sur votre vie professionnelle. Vous obtiendrez des résultats appréciables dans les professions médicales, financières ou juridiques....

20 AVRIL AU 21 MAI



TAUREAU

Votre santé vous préoccupe. Vous aurez intérêt à combattre certaines habitudes alimentaires qui risquent de nuire à votre santé. L'hypertension...

21 MAI AU 21 JUIN



GÉMEAUX

Vous êtes plein d'énergie. Vous ressentirez le besoin d'une plus grande stabilité sentimentale, et vous y verrez enfin plus clair sur vos véritables...

22 JUIN AU 21 JUIL



CANCER

Gardez la tête froide. Vous serez très papillonnant, menant de front quelques amourettes aimables, mais peu fiables. Vous serez entraîné dans...

22 JUIL AU 22 AOÛT



LION

Plein feu sur l'intellect. Il vous plaira de fréquenter des personnes qui sont susceptibles de vous apprendre quelque chose et d'enrichir ainsi...

23 AOÛT AU 22 SEP



VIERGE

Contrôlez votre tension. Cette ambiance astrale occasionnera soit une baisse inhabituelle, soit une hausse spectaculaire, de votre tension artérielle....

23 SEP AU 22 OCT



BALANCE

N'en exigez pas trop. Si vous demandez à votre partenaire d'aller vous décrocher la lune, vous risquez d'être fort déçu. En revanche, si vous...

SIGNE DU MOIS



CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 19 JANVIER

AMOUR :

Vous conjuguez le verbe «aimer» sur tous les tons, sur tous les modes. Oui, l'amour sera bien la plus grande affaire de votre vie en ce moment....

SANTÉ :

Physiquement, vous vous porterez aussi bien que possible. Résistance nerveuse de haut niveau, exceptionnelle même, et bon tonus.

FINANCES :

Votre équilibre financier sera stable. Toutefois, ne prenez pas de décisions impulsives, et fuyez les achats ruineux comme les placements à risque.

TRAVAIL :

Votre intelligence vive et votre petit côté génial feront des merveilles. On vous permettra même d'exercer vos talents dans une nouvelle situation professionnelle intéressante.

23 OCT AU 22 NOV



SCORPION

Entourez vos proches. Si vous avez des enfants, l'un d'eux passera par une courte période de doute. Il aura besoin plus que jamais d'être écouté...

23 NOV AU 21 DÉC



SAGITTAIRE

Amour, amour, vous n'aurez plus que cela sur les bras ! Votre horizon sentimental grandira si vite que vous n'en verrez pas le bout. Réunions...

20 JAN AU 19 FÉV



VERSEAU

Évitez de voir le verre à moitié vide. Vous vous sentirez oppressé sans savoir vraiment pourquoi, et vous vous laisserez souvent aller à des...

20 FÉV AU 20 MARS



POISSON

Belle conjoncture. Cette ambiance astrale vous permettra de rester disponible, ne serait-ce que pour satisfaire votre besoin d'être aimé plus...