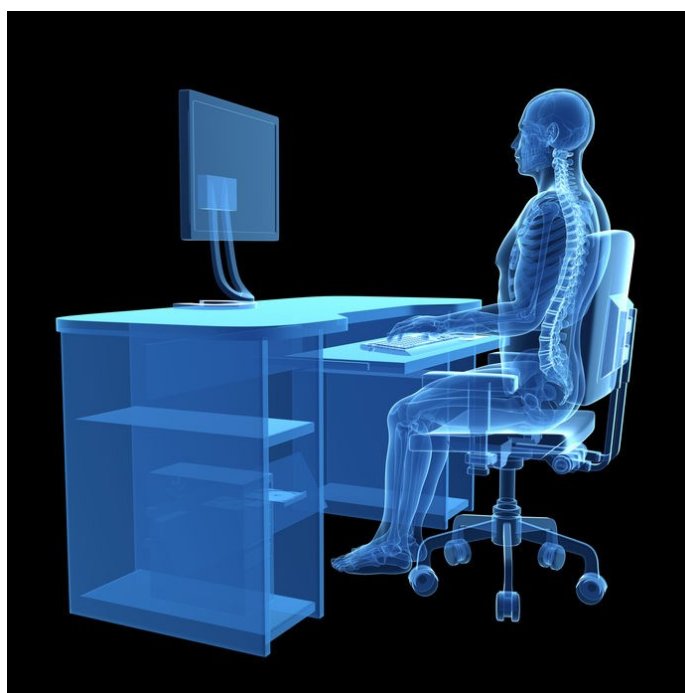


### Les meilleurs conseils quant à la posture

J'aimerais, dans un premier temps, partager avec toi des recommandations que nous font nombre de sociologues, psychologues, éthologues et autres chercheurs en sciences comportementales sur la posture et le comportement à adopter en fonction de différentes situations.

À l'unanimité ils nous conseillent, par exemple, de ne pas rester assis dans une salle d'attente avant un entretien d'embauche ou au restaurant dans l'attente d'un premier rendez-vous amoureux. Assis dans cette salle d'attente ou de restaurant, il y a de fortes chances pour que nous nous courbions sur notre téléphone ou nous recroquevillons sur nous-même, des postures qui ne feront que favoriser l'angoisse et l'anxiété. Au contraire, ils nous disent de nous lever et, si besoin est, de marcher un peu. En fait, une bonne idée, est de se rendre à pied vers un entretien d'embauche, si possible en faisant de longues enjambées, en balançant les bras et même en sautillant un peu de temps à autre.



Toutefois, aussi important que soit l'adoption d'une posture assurée, ouverte et occupant l'espace, avant une situation difficile il est important d'adopter une posture moins assurée que celle de notre « Haka » quotidien et privé, mais toujours droite et ouverte. L'adoption d'une posture puissante est bénéfique lorsque nous nous préparons en privé à faire face à une situation difficile mais il serait tout ce qu'il y a de plus maladroit de la maintenir au cours d'un entretien, d'une rencontre ou d'une réunion. Adopter une posture dominante au cours d'une réunion ou d'une rencontre aura toutes les chances de se retourner contre nous et d'avoir l'effet inverse de celui recherché. C'est une violation des codes. Non seulement elle aura pour résultat de vexer notre ou nos interlocuteurs mais surtout elle n'est pas signe de confiance en soi et d'ouverture. Elle est le signe d'une attitude conflictuelle plutôt que celle indiquant une volonté de collaboration. L'inverse de ce que nous voulons communiquer, que ce soit pour un entretien d'embauche ou lors d'un premier rendez-vous amoureux.



## La Posture

Dans un second temps, j'aimerais partager avec toi une série de conseils s'adressant à ceux qui vont faire une intervention devant un auditoire que ce soit dans le cadre de leurs études, de leur travail, de leur réseau .... Des conseils fournis par les docteurs I-Mei Lindu du Koashing Medical University, Taiwan et Annette Booiman du Biofeedback in Beweging, des Pays-Bas, des conseils que j'ai personnellement testés et utilisés et que je trouve des plus pertinents et profitables :

Avant toute chose et si tu le peux, fais-en sorte d'arriver avant ton auditoire. Prends possession des lieux, sillonne l'espace que tu occuperas lors de la présentation. Approprie-toi cet espace de sorte que c'est l'auditoire qui vient chez toi plutôt que toi qui aille chez lui.



Enfin, que tu fasses ta présentation assis ou debout, redresse-toi, tiens-toi droite, garde tes épaules et ton dos décontractés. Garde ton menton droit, mais ne le relève pas au point que tu regardes ton interlocuteur ou ton auditoire de haut. Garde tes pieds bien encrés et stables et surtout ne croise pas tes chevilles. Tu dois te sentir solide, au point que si quelqu'un venait à te pousser tu ne perdrais pas forcément l'équilibre.

Lors de ta présentation, si tu la fais debout, il est important de bouger et de ne pas rester statique. Non seulement le mouvement et les gestes rendent l'auditoire plus attentif mais surtout ils ont pour effet d'augmenter ton énergie, de te dynamiser. Toutefois, bouger ne veut pas dire faire les cent pas, il faut savoir occuper l'espace, tout en continuant à parler. En plus, il ne s'agit pas uniquement d'occuper l'espace mais aussi le temps. C'est principalement à travers les pauses que l'on occupe l'espace temporel. Dans le discours comme dans le déplacement du corps il faut savoir s'arrêter. Savoir se poser est essentiel tant au niveau de notre performance que de l'attention de l'auditoire. Les poses ont le pouvoir de nous faire paraître et de nous rendre plus puissant et, contrairement à ce que l'on pourrait croire, elles ont le pouvoir de capter l'attention de l'auditoire. Ceci s'applique à toutes les occasions où nous parlons, que ce soit lors d'une présentation, d'une interview, d'une prise de parole lors d'une réunion ...



Autres conseils tout ce qu'il y a de plus pratiques : Lors de tes interventions, sache utiliser des accessoires ou des supports naturels pour aider ta posture à se maintenir dans une position étirée et étendue. Si tu es debout et qu'il y a une chaise ou une table utilise-la pour y poser tes mains. Si tu es assise et qu'il y a une table pose-y tes avant-bras plutôt que de les avoir croisés sur tes



genoux ou contre ton buste. S'il n'y a pas de tels accessoires tu peux te servir d'un verre d'eau ou bien de la commande du PowerPoint, en un mot, tout objet qui t'empêchera de croiser tes bras ou de frotter tes mains l'une contre l'autre. Évite à tout prix la posture du « pingouin », les avant-bras immobiles contre le buste. C'est une posture qui dénote par excellence quelqu'un de contracté, de gêné et d'anxieux et qui est perçue comme telle. Certainement pas la façon appropriée de se présenter devant un auditoire.

Au niveau de la gestuelle, fais des gestes amples et ouverts, ils communiquent de la force et de la chaleur. Veille à diriger tes bras vers l'avant, la paume des mains tournée vers le haut. Pour ce qui est de l'élocution, il est important de décontracter les muscles de la gorge afin que la voix ne soit pas deux tons plus haut et qu'elle puisse s'abaisser à son niveau normal et naturel.

Voilà ! Ce sont là les quelques conseils simples immédiatement et facilement applicables que j'ai adoptés et qui ont fait pour moi toute la différence. Volontairement j'ai réduit ces conseils à une poignée pour que tu puisses les faire tiens avec facilité et tout de suite. J'aurais pu choisir de te faire une liste exhaustive de tout ce que l'on peut mettre en place au niveau de la posture mais je pense que cela aurait été au détriment de leur adoption. Tu aurais été obligée de faire des choix et de tester, une approche qui avait toutes les chances de faire qu'une fois la lecture de ce texte terminée tu ne serais pas allé plus loin. Non ! Mon souhait est de t'apporter du concret et de te permettre d'avancer et de réaliser tes ambitions. Love, Issanaa !

