

Faire appel à un coach pour retrouver confiance en soi, s'imposer socialement ou professionnellement

LE MONDE | 22.11.05 | 16h30

C'est à 40 ans que Fay van der Schriek a pris conscience qu'elle avait une voix de petite fille. Elle était alors confrontée à un problème de gestion du personnel dans sa petite maison de couture parisienne. *"Les couturiers que j'emploie n'entendaient pas mes ordres et laissaient en souffrance des commandes très urgentes"*, se rappelle-t-elle. Après avoir observé Fay en situation, Juliette Radiguet, sa "coach", une sorte de consultant, ex-grand reporter de télévision, décide de lui faire travailler sa voix et sa posture. *"Fay parlait d'une voix plaintive, enfantine, et s'excusait à tout bout de champ. La tête penchée, les yeux baissés, elle était dans la séduction"*, se rappelle-t-elle.

Quelques jeux de rôle plus tard, caméra au poing : *"J'ai eu le déclic, raconte Fay. Ma voix de loukoum, héritage de mon éducation algérienne, ne traduisait pas l'urgence de ma demande. Elle laissait percevoir mon malaise d'être devenue patron. Du moment où j'ai su affirmer ma voix, j'ai pris de l'autorité et endossé ma fonction sans honte."*

La plupart des particuliers poussent la porte d'un coach de voix pour des raisons professionnelles. Jeune diplômé de commerce à la voix douce, journaliste recalé en radio pour cause de voix monocorde, directeur accompli dont le discours défaille, en même temps qu'il se met à rougir... : ils sont nombreux à considérer leur voix comme une ennemie. *"C'est une alliée à condition d'en apprendre les rouages, corrige Josyane Feuillard, "e-coach" chez myprivatecoach.com. On peut en jouer, ponctuer son discours et enrichir sa palette sonore. Beaucoup, surtout les grands timides, s'écoutent parler et trébuchent, au lieu de chercher à se faire entendre."*

C'est derrière son ordinateur, relié par Internet et webcam, que le candidat s'exerce à la prise de parole. *"Je leur fais déclamer des alexandrins : ça a un côté très sensuel, comme une mise en bouche, explique M^{me} Feuillard. Puis nous travaillons le ton et le débit qui conviennent au métier de chacun."* Une voix en fonction du poste qu'on occupe ?

"Je ne suis pas d'accord", assène Lisa Margot, professeur de technique vocale chez Coaching voix off, une entreprise qui propose aux particuliers des sessions de développement personnel par la voix. *"Les souffrances tiennent à cela : des gens qui pour des raisons culturelles, sociologiques, ont adopté une voix qui n'est pas la leur. Mon travail est de faire ressortir celle qui correspond à leur vraie personnalité et non pas à leur job."*

Dans les cours se côtoient une jeune femme au chômage persuadée d'avoir une vilaine voix, une cadre effarouchée qui, par "peur de déranger", use d'un volume sonore ridicule par rapport à sa stature, ou cet homme qui n'arrive plus à faire passer d'émotion. *"Il leur faut retrouver la sensation d'une voix pleine qui résonne en eux. Alors, ils gagneront en confiance"*, dit Lisa Margot. Placer sa voix, passer d'une voix de tête à une voix de poitrine, respirer et déployer son énergie : tels sont les objectifs de ces stages, à la reconquête de l'estime de soi.

Véronique Lorelle

adresses

Josyane Feuillard :

Cinq sessions de 40 min, 1 000 euros. Myprivatecoach.com, rubrique France, puis SOS prise de parole. Tél : 01-64-46-45-80.

Coaching voix-off :

Dix sessions de trois heures hebdomadaires, 600 euros

www.coaching-voix-off.com

Tél : 01.46-24-80-87.

Salon Coach'in :

Les 3, 4 et 5 mars 2006 à l'Espace Charenton, 75012 Paris. www.saloncoachin.com

Article paru dans l'édition du 23.11.05

