

# La Technesthésie au service du Plongeur

## ou comment dynamiser sa parole face à un auditoire

**Le problème principal pour un moniteur, c'est de communiquer le plus efficacement possible avec ses auditeurs. Pour cela, la passion ne suffit pas forcément. Il existe aussi des techniques qui sont appliquées dans bien des domaines...**



La technesthésie (terme inventé pour désigner la technique de l'esthétique de la parole) peut se résumer à une meilleure utilisation de sa voix, de son souffle, du trac, du vocabulaire, dans le but de dépasser ses inhibitions, prendre la parole en public et la prendre bien, de faire un exposé, un discours, un cours digne de ce nom ! Tout un programme. On comprend tout de suite néanmoins que ce-dit programme devrait intéresser tous les plongeurs assumant des responsabilités d'encadrement et de formation (moniteurs, initiateurs, directeurs de plongée, présidents de club) pour qui paroles et attitudes sont de toute première importance.

**Vous êtes vous déjà posé les questions suivantes :**

- mon discours est-il adapté ?
- suis-je clair quand je prends la parole
- arrivé-je à tenir mon auditoire en éveil ?
- suis-je à l'écoute de mes interlocuteurs ?
- ai-je pris la parole au bon moment et de la bonne façon ?
- ai-je rendu la parole au bon moment ?
- ai-je bien présenté ?
- ai-je contrôlé mes émotions ?

Si oui, la technesthésie est faite pour vous. De quoi s'agit-il ? Simplement (du moins en théorie) d'une méthode et de la prise de conscience permettant de s'exprimer de façon convaincante et vivante pour affirmer des idées, faire adhérer à une explication, un problème, un projet avec autorité et présence, savoir expliquer, donner du poids à ses propos, savoir mettre en confiance. A l'évidence, une capacité professionnelle qui nous touche de près. Tout cela est basé sur l'acquisition des mécanismes de la parole pour apprendre à mieux connaître nos modes de fonctionnement dans la relation pour valoriser nos atouts en communication. A titre d'exemple, regardez nos hommes politiques. Ils parlent bien, de manière structurée, en appuyant sur les mots et en vous regardant droit dans les yeux ! Tout cela a un nom : la technesthésie.

C'est tout un art, me direz-vous ? Rien d'étonnant dès lors à ce que les disciplines de référence de cette technique soient nombreuses : linguistique, psycho-pédagogie, sociologie, éthologie, physique, neurophysiologie, art dramatique, musique. Rien d'étonnant non plus qu'elle utilise les mécanismes premiers du langage parlé qui sont : les combinés de base (ou l'art de faire des groupes de mots au sein des phrases), les variations du flux verbal pour y instaurer de la dynamique, de l'énergie, le geste articulatoire au travers du développement de son identité vocale, l'organisation des séquences parlées et sa prise de place dans l'espace.

Vous l'aurez compris, la méthode repose sur le travail, des exercices concrets s'appuyant sur les mécanismes sensoriels et moteurs de la parole. Les champs d'application sont : les mécanismes de la parole, les entretiens et le jeu relationnel

### Mécanismes de la parole

**Ils consistent à :**

- prendre le temps de regarder, d'écouter et de dire ;
- varier son rythme de parole en accélérant et en ralentissant ;
- reconnaître sa voix et articuler pour se faire comprendre ;
- prendre sa place et exprimer ses idées jusqu'au bout.

**Dans les entretiens :**

- faire autorité, prendre la parole, la donner, résister à l'emportement, développer son autonomie ;
- se préparer en s'entraînant (exercice du « ba be bi bo bu, da de di do du, etc ») ;
- s'exercer seul, à deux et à plusieurs ;
- prendre en compte l'espace et le temps.

**Le jeu relationnel :**

- états physiques ressentis dans la relation ;
- comportements et attitudes ;
- mises en situation.

Prenons quelques exemples plus concrets  
Le premier mécanisme ou combiné de base va consister à gérer le temps de la relation, à prendre le temps de dire. Pour cela, amusez vous à regrouper les mots en fonction du sens, à faire des pauses et à les accompagner par la pause de votre regard sur celui du partenaire.

Le deuxième mécanisme consiste à varier le flux verbal. Ne vous êtes vous jamais endormi devant un exposé fait sur le même ton, monotone. Amusez vous donc à varier votre rythme de parole en alternant ralenti et accélérés. Cela ne peut que donner force et dynamisme à vos propos, surprendre l'auditoire. Clairement, le changement de rythme permet en allant lentement et en regardant les gens, puis rapidement de captiver l'auditoire physiquement et intellectuellement.

Le troisième mécanisme porte sur l'effort à faire sur la prononciation lente et claire des mots qui donne la lisibilité à l'auditoire. N'avez-vous jamais eu le sentiment du plaisir d'avoir été clair et surtout entendu/compris ?

Pour de plus amples formations, je vous invite à contacter Annick DUFURG, formatrice et consultante en relations humaines et communication ( ECLA ecla74@wanadoo.fr, 131 route du Tampieu, 74700 Sallanches, 04 50 58 24 29). Une formation, intitulée Parole et Relation, a eu lieu à Annecy les 19 et 20 mai, une autre les 16 et 17 juin passés. Sur ces bonnes paroles....

STÉPHAN JACQUET\*  
CHARGÉ DE RECHERCHE À L'INRA,  
MF1, CAH 2B

*PS : j'ai participé à deux jours de cette formation et je la recommande très chaleureusement. Elle vous permet vraiment de prendre conscience de tout ce qui a été dit plus haut et c'est extrêmement enrichissant.*