

Eh bien parlez maintenant !

Témoignages d'étudiants qui ont participé à un concours d'éloquence



Maëlys Hohagen, 17 ans : "Savoir s'exprimer permet d'aller vers les gens"

"Il m'a fallu plusieurs années pour ne plus avoir peur de parler en public. Je m'arrangeais toujours pour couper aux exposés et présentations orales. Un jour, je me suis dit qu'il fallait que ça change. Ma rencontre avec la Fédération francophone de débat a été déterminante. Au départ, je ne disais rien, j'observais. A force de regarder les gens, j'ai intériorisé et, par mimétisme, j'ai appris à débattre, à m'exprimer. J'ai réussi à dépasser la censure que je me mettais à moi-même : je m'étais toujours dit qu'étant une fille ne venant pas à l'origine d'un milieu riche et ayant manqué une partie de ma scolarité pour des raisons de santé, personne ne voudrait m'écouter. Maintenant, j'adore parler en public ! J'ai pris confiance en moi, je suis mieux dans ma peau. Ne pas avoir peur de soi, cela évite d'avoir peur des autres. Savoir s'exprimer permet d'aller vers les gens et de saisir des opportunités ».

Maëlys est en terminale ES et présidente du bureau national lycéen de la Fédération francophone de débat.



Agathe Chapalain, 23 ans : "Je suis passée de la peur de parler en public au plaisir de m'exprimer"

"De nature timide, il a toujours été plus facile pour moi de m'exprimer à l'écrit plutôt qu'à l'oral. C'est frustrant d'avoir des choses à dire mais de ne pas savoir comment s'y prendre... C'est pour combattre cette frustration que j'ai rejoint l'Adao. J'ai découvert qu'il existait de vraies techniques pour prendre la parole : jusqu'à présent, j'avais toujours improvisé et fait un peu n'importe quoi. Ces techniques que j'apprenais, je les enseignais en même temps à des jeunes femmes en insertion. C'est très agréable de transmettre, de se sentir capable d'apporter quelque chose à d'autres. Tout cela m'a permis de développer ma confiance en moi. Je suis passée de la peur de parler en public, de la peur d'être jugée, au plaisir de m'exprimer. Prendre la parole n'est pas forcément une torture. Au contraire, cela peut-être une belle opportunité."

Agathe est étudiante à Sciences-Po Paris. Présidente de l'Association de démocratisation de l'art oratoire (Adao).



Victor Pourcher, 20 ans : "J'y ai appris à supporter le regard d'une foule lorsqu'on ne parle pas"

"Pendant ma scolarité, je n'étais pas très à l'aise à l'oral. Ce n'était pas traumatisant non plus, mais je n'étais pas serein lorsque je devais prendre la parole, lors d'un exposé par exemple. Cela restait une épreuve, je n'y prenais pas de plaisir. La curiosité m'a poussé à participer à Fleurs d'éloquence alors que j'étais étudiant à la Sorbonne. Il s'agit d'une formation, qui s'étale sur un semestre, et se termine, pour ceux qui le souhaitent, par un concours d'éloquence. J'y ai appris, entre autres, à supporter le regard d'une foule lorsqu'on ne parle pas. C'est étonnant d'ailleurs : on est là pour faire un discours et au moins la moitié se fait par le silence ! Ce travail de la voix m'a permis d'être plus à l'aise à l'oral. Moi qui ai toujours voulu devenir journaliste en presse écrite, je m'oriente de plus en plus vers la radio !" Victor est en dernière année de licence lettres, édition, médias et audiovisuel (Lema), et lauréat du concours Fleurs d'éloquence de Sorbonne-Universités en 2016.