

[MT 180] Théâtre et vulgarisation scientifique : quand le corps et l'esprit ne font qu'un !

Interview de Valérie Druguet, formatrice-comédienne chez Co-Théâtre, intervenante à l'école Vaucanson du Cnam et coach des candidats HESAM à MT 180.

Publié le 13 juin 2019 – Mis à jour le 28 septembre 2023

« Un esprit sain dans un corps sain. » Tel était l'idéal du gentilhomme de la Renaissance, dont la perfection consistait à embrasser l'ensemble des savoirs et cultiver aussi bien son esprit que son corps. Un adage qui pourrait aussi être celui de Valérie Druguet, en charge de la préparation des candidat.e.s HESAM pour le concours MT 180, dont la finale nationale se dispute aujourd'hui. L'occasion de revenir avec elle sur l'importance capitale de savoir maîtriser sa prise de parole en public...





Qualification de Christophe Hoareau pour représenter le Cnam à la finale nationale de MT 180 2019. De gauche à droite : Valérie Druguet, Christophe Hoareau, Laurent Champaney, directeur général d'Arts et Métiers Paris Tech / Dircom Cnam©L.Benoit

Réconcilier le corps et l'esprit, n'est-ce pas tout l'enjeu du concours MT 180, et au-delà, de tout un chacun dans sa vie professionnelle ?

Tout à fait. Dans notre culture, on a toujours opposé le corps et l'esprit alors que l'on sait maintenant que les deux ne font qu'un et que **l'on est avant tout un corps, y compris lorsqu'on est un.e chercheur.euse** qui prépare une thèse. **Prendre conscience de l'impact de son corps sur la lisibilité de ce qu'on dit**, de ce que dit notre corps quand on parle, c'est quelque chose de capital pour la prise parole en public. D'autant qu'**être présent.e dans son corps permet d'avoir de la présence d'esprit. A l'école, les enfants sont souvent coupés de leur corps**: on leur dit de rester assis, sans bouger, et l'on valorise davantage un **enfant qui est bon en maths qu'un enfant qui est à l'aise à l'oral**, ou qui sait créer du lien avec les autres ou qui a toute autre intelligence. Travailler sa prise de parole permet de revenir à cet endroit-là, d'**apprendre à revenir dans son corps**, retrouver du tonus musculaire dans son maintien, travailler l'articulation, ré-apprendre à respirer... toutes ces choses que l'on perd l'habitude de faire parce que l'on n'a pas la nécessité d'être là physiquement dans ses tâches de travail courantes. **L'enjeu est que les candidat.e.s aient le même rapport à leur corps qu'à leur recherche**. Pendant les demi-finales, un candidat a eu deux trous de mémoire d'affilée. Dans ce genre de situation, le candidat est tout seul, sans souffleur, et pour autant il l'a très bien pris. Parce qu'il était là physiquement, il a réussi à gérer la situation sans entraver la compréhension du public.

Rééquilibrer le rapport entre le corps et l'esprit, est-ce là la principale difficulté à laquelle vous vous confrontez en tant que coach ?

Chez certain.e.s, le corps est déjà là, et l'enjeu va même être de les calmer avec des exercices de prise de parole qui leur fassent se rendre compte à quel point ils bougent tout le temps ! Mais **ce qui est le plus dur pour moi, c'est quand au contraire la personne arrive sans aucune aspérité dans sa prise de parole.** La parole n'est pas assez respirée, le corps ne bouge pas, on a quelque chose de vague, impersonnel, peu impliqué et impliquant pour le public, sans colonne vertébrale... je ne vois rien, donc je suis obligée d'aller chercher dans le texte quelle est son intention. Car **il s'agit de partir d'elle, non pas de la mettre en scène ou de la formater dans un moule académique.**

Deux jours pour rendre intelligibles des sujets de thèse en 3 minutes : comment vous-y prenez-vous?

Le premier jour, nous faisons connaissance : je leur demande à tou.te.s de passer une première fois après avoir fait ensemble **des exercices sur l'ancrage, la respiration, la diction.** Avec **Diane Tribout**, responsable de la communication de la recherche du Cnam et **Charlotte Lucchini**, responsable Communication d'Hésam, nous identifions ce qu'il y a à retravailler aussi bien dans les textes que dans la prise de parole, car l'un ne va pas sans l'autre. Le deuxième jour, on travaille plus dans le détail, avec des exercices qui vont poser les bases d'une bonne présence, identifier les parties du corps sur lesquelles chacun.e peut s'appuyer ou devrait davantage s'appuyer pour **rééquilibrer l'axe du corps** et que la voix sorte bien : les abdos, les hanches, les pieds... On travaille aussi **l'importance du regard public**, le fait d'adresser sa parole dans les yeux de son public pour créer du lien avec lui. Le fait que je n'ai pas de bagages scientifiques permet d'**identifier les points qui sont difficiles à comprendre pour le grand public**, aiguiller les candidat.e.s sur les points à développer ou supprimer de leur texte tout en respectant la contrainte des trois minutes. Ensuite, j'**interviens pour épurer ou appuyer le langage corporel** selon le profil des candidat.e.s. Je ne fais qu'aller dans la direction qui est déjà dessinée par la personne pour **gagner en clarté. Je fais en sorte qu'on voie bien les mouvements, que la voix soit bien placée, que les gestes n'embrouillent pas la lisibilité.** Dans tous les cas, je leur répète beaucoup de respirer. On n'apprend pas à respirer en une séance, donc l'idée est plutôt de leur **faire prendre conscience de l'importance de la respiration**, non seulement pour eux.elles, dans la gestion du stress, mais aussi pour le public : **plus il.elle.s parleront vite, moins on les comprendra.** Le cerveau a besoin d'un peu de temps pour assimiler de nouvelles informations. Il y a également **une forte dimension de groupe, car l'idée est de profiter des avis de tout le monde.** En se voyant passer les uns les autres, chacun.e prend conscience des risques de décrochage, des moments où on perd le fil, où l'on perd l'attention des autres, etc.

Donnez-vous raison à l'idée commune selon laquelle il est plus simple de comprendre un sujet de sciences humaines et sociales qu'un sujet de science dite « dure » ?

Ce qu'on voit en tous cas sur MT 180, c'est que **les sciences dures ont plus de succès auprès du public** que les sciences humaines ou sociales. Selon moi, ce n'est pas une question de complexité du sujet ou de discipline, cela dépend plutôt de la facilité avec laquelle le sujet va se prêter à créer **un lien avec la vie quotidienne** de tout un chacun, de manière à **faire entrer le public dans le sujet** dès le début de la présentation. La difficulté, c'est qu'il y a des sujets qui s'y prêtent plus ou moins bien... un sujet de sciences sociales ou de gestion ne paraîtra donc pas forcément plus clair ni plus intéressant que des histoires de vibration de réservoirs de fusées !

Pensez-vous que la dichotomie entre l'art et la science soit aussi éculée que celle du corps et de l'esprit ?

Le but des ateliers que je propose, c'est de **renouer avec son imagination et sa créativité.** Ce que je constate avec les candidat.e.s de MT 180, c'est qu'il.elle.s n'ont pas perdu leur créativité puisqu'elle est au cœur de leur démarche scientifique. **Les chercheur.euse.s, comme les artistes, sont complètement branché.e.s sur l'imaginaire.** A partir de contraintes existantes, leur projet consiste à formuler des hypothèses que leur travail permettra ou pas de vérifier. C'est **donner forme à l'inconnu en sachant d'où on part mais sans savoir où on va arriver.** On est très proches en termes de méthodologie. D'autant que MT 180 fait maintenant moins peur qu'au début : certain.e.s candidat.e.s voient le concours comme quelque chose de fun et décident d'utiliser l'exercice pour se faire plaisir et pour le challenge, ce qui nous permet d'avoir des propositions aussi originales que celles de **Gabriel Venet, qui présente sa thèse sous la forme d'un conte en alexandrins, ou bien celle de Christophe Hoareau, qui est arrivé avec un rap ! Le fait qu'artistiquement, ils choisissent d'aller si loin, ça ne vient que d'eux et ça fonctionne.** Dans le cas de Christophe par exemple, c'est assez magique : il arrive à glisser les explications les plus complexes dans les morceaux rappés, puis les reprendre dans des explications très claires, dans un langage simple. La

superposition des deux types de discours permet de renforcer notre compréhension, parce que l'on saisit quelques mots clés dans le rap, dont on subodore le sens pour d'autant mieux les comprendre quand il les reprend juste après.

Pensez-vous que l'intelligence émotionnelle est une compétence professionnelle ?

L'intelligence émotionnelle est une notion complexe. Pour moi, c'est proche de **l'empathie** : c'est cette capacité de **savoir et de comprendre ce que l'on est en train de ressentir, de mettre des mots dessus, ou de comprendre ce que les autres ont l'air de ressentir**. Cela permet d'être plus à même de réagir face à une personne en colère, angoissée ou autre, pour savoir comment ajuster son discours de manière à pouvoir l'apaiser avant de pouvoir ensuite parler.

Suffit-il d'être à l'aise avec la parole pour réussir à se faire comprendre ?

Présenter des années de travail en trois minutes demande un véritable effort de synthèse et implique de retravailler beaucoup son texte. **Cela demande une concision, une clarté d'esprit que n'ont pas forcément les « beaux parleurs »**, très à l'aise avec la parole, mais qui ont besoin d'une heure pour développer une idée. On a eu des cas de candidat.e.s dont le texte n'était toujours pas finalisé le jour J et qui n'ont pas été à la hauteur le jour même, parce qu'il.elle.s étaient persuadé.e.s qu'il.elle.s étaient excellent.e.s et qu'il.elle.s n'avaient pas besoin de préparer. **Etre à l'aise avec la parole ne signifie pas maîtriser la parole**: si l'intention du.de la candidat.e, c'est de créer un lien avec la personne pour qu'elle comprenne ce qui le.la passionne et non de s'entendre parler pour épater la galerie, une bonne partie du travail est déjà fait.

Est-ce qu'il faudrait apprendre le théâtre à l'école pour maîtriser l'art de la parole dans le monde professionnel ?

Je me rends compte aussi bien avec les doctorant.e.s qu'avec des salarié.e.s à quel point les problèmes liés à la prise de parole sont importants et à quel point il.elle.s n'ont aucune clé pour les dépasser. Cela commence dès l'école, où l'on demande à des élèves de faire des exposés sans pour autant qu'on leur donne aucun outil, aucune méthode. A l'école, il n'y a toujours pas d'habitude réelle de prise de parole, contrairement aux Etats-Unis, où avec les **show and tell**, les enfants sont habitués dès l'âge de cinq ans à s'exprimer à l'oral sur un sujet de leur choix. Donc **des cours de théâtre à l'école, ce serait génial, mais à condition de ne pas forcer** ceux.celles qui ne veulent pas en faire. Il ne faut pas oublier que **quand on fait du théâtre, on est tout.e nu.e avec son corps**, avec le rapport intime de la personne avec sa parole et avec elle-même.

Propos recueillis par Laetitia Casas

Journaliste à la Direction de la communication du Cnam

► | Recherche | Société | Travail | Culture

<https://blog.cnam.fr/mt-180-theatre-et-vulgarisation-scientifique-quand-le-corps-et-l-esprit-ne-ont-que-un--1089105.kjsp>