

Rapport de la Conférence CerAdult 2023

Le 4 novembre 2023 a eu lieu la traditionnelle réunion CerAdult pour les adultes vivant avec une paralysie cérébrale (PC) - cette année de nouveau à Berne.

Sous le titre "Conférence CerAdult 2023 : quelles compétences pour se présenter et parler en public", plus de 40 personnes concernées et intéressées ont discuté et testé des stratégies permettant d'améliorer leurs compétences pour se présenter en public.

Expérience ludique le matin

Le matin, sous la direction d'André Roth, pédagogue du théâtre, et de Claudia Gerber, formatrice en communication, trois exercices étaient axés sur la découverte ludique d'exercices de prise de parole en public. Un théâtre-forum en faisait partie. Claudia Gerber et André Roth ont joué quatre scènes telles qu'elles se présentent souvent dans la vie quotidienne. Ensuite, une scène a été choisie pour être rejouée. Il s'agissait d'une femme qui aimerait faire quelque chose de nouveau au travail. Elle se rend donc chez son chef pour en discuter. Mais le chef n'y répond pas vraiment. Au cours de la deuxième séance, il a été possible de discuter comment procéder dans une telle situation afin de s'exprimer de manière compétente. Par exemple, il est utile de ne pas simplement passer, mais de fixer un rendez-vous et de savoir exactement ce que l'on veut obtenir. Cela peut également être pratiqué devant un miroir.

Exposés passionnants l'après-midi

L'après-midi, deux exposés ont permis d'approfondir différentes approches sur le thème de la présentation des compétences pour parler devant un public. Vanessa Grand est chanteuse et journaliste. Elle a commencé son exposé par un peu de théorie sur les compétences en matière de présentation. Celle-ci signifie se présenter de manière compétente, convaincante et authentique dans différentes situations de communication et pouvoir ainsi gagner d'autres personnes à ses propres objectifs. On se produit en public dans des situations très diverses, que ce soit dans le cadre d'un théâtre, à la télévision ou lors d'une fête d'anniversaire. Chaque représentation est différente. Il y a ainsi différents aspects importants, comme la présence, le rayonnement, l'authenticité ou encore la crédibilité. Le contenu est également important, mais ce n'est qu'une partie du grand tout. Il existe néanmoins quelques bons conseils. Il est utile de savoir pourquoi on se présente et de ne le faire que si on le souhaite. Il est également utile de bien se préparer et de veiller à être à l'aise. L'exposé a été complété par une table ronde.

Dans le deuxième exposé, Maud Theler, politicienne et membre du comité de l'association Cerebral Valais et AGILE.CH, a parlé de ses expériences. Il est important de demander l'aide dont on a besoin pour pouvoir bien parler. Qu'il s'agisse d'aide pour monter une rampe ou d'un microphone avec un casque au lieu d'un microphone à main. On a le droit de le faire. Mais le plus important, c'est d'oser parler. Souvent, les gens sont nerveux au début et osent à peine parler dans des situations nouvelles. Plus on attend, plus on devient nerveux et moins on ose parler. Il est donc d'autant plus important de saisir les opportunités. Car nous, les personnes en situation d'handicap, faisons partie de la société et nous avons quelque chose à dire !

La conférence CerAdult était une fois de plus très bien organisée. Merci à toute l'équipe, aux participant-e-s engagés, aux intervenant-e-s, aux animateurs-trices d'ateliers et aux traductrices.