

## **STAGE DE TECHNETHESIE : « PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC »**

Prendre la parole en public, convaincre votre auditoire, vous exprimer clairement...tout cela représente souvent un véritable défi qui peut vous laisser sans voix ! L'association de formateurs de l'institut de Technesthésie, basée à Castelnau-le-lez, propose un stage afin de découvrir une technique simple et concrète pour donner du corps à votre parole et du souffle à votre pensée : la technesthésie, créée par le chercheur-amateur Régine Lacroix-Neuberth. Les objectifs sont d'amener les participants à s'exprimer avec énergie et plaisir, à captiver, à canaliser leurs émotions et à affirmer leur singularité...

La technesthésie est une technique sensorielle et motrice du langage écrit et parlé. Enseignée à l'Université (Montpellier, Tours, Limoges) depuis 1967, appliquée à la formation des enseignants dès la création des Centres Pédagogiques Régionaux, cette discipline littéraire originale est issue d'une pédagogie de l'art dramatique. Basée sur une méthodologie de la lecture utilisant une physiologie du langage et révélant l'importance de la proprioception dans la parole, elle fait découvrir la perception dans sa fugacité et dans sa profondeur. L'état de technesthésie se rencontre chez le petit enfant lors de son accession au langage. Elle est le prélude à un Art de l'Homme, Art dont l'objet est l'homme et la parole l'outil. Pour l'Institut de technesthésie, la parole n'est pas naturelle : elle est le résultat d'un apprentissage par imitation, mais pas seulement ; elle est devenue rapidement automatique, machinale. Ainsi, lorsqu'il s'agit de rendre cet acte volontaire, conscient (« prendre » la parole), un malaise l'accompagne le plus souvent. La technesthésie propose un entraînement simple qui permet de retrouver en soi les points d'appui nécessaires à l'action. La reprise de sa propre parole se fait à partir de la fonction sensorielle et motrice. Le corps entier est concerné (pieds, jambes, périnée, diaphragme, souffle, bouche, regard, etc.). La sensation (esthésie) redevient le guide.

*Commentaire du journaliste : « testé et validé ! Dans le milieu des années 80, j'ai eu la chance de rencontrer Régine Lacroix-Neuberth, fondatrice de l'Institut et inventrice de la technesthésie, une très grande dame dont l'exigence et la rigueur ont conduit à la création d'une technique à part au plus près de l'humain. Au fil des ans, l'amitié aidant, les rouages techniques et physiques de la technesthésie me sont apparus comme une évidence. Je remercie le groupe de formateurs de l'Institut de poursuivre l'œuvre de toute une vie – celle de Régine Lacroix-Neuberth – et de proposer à coût modique, des ateliers de découverte que tout communicant ou orateur public devrait avoir suivi au moins une fois dans sa vie »* Daniel CROCI

**Paru dans l'Hérault du jour le 24 février 2012**