

LE PLAISIR DE L'ÉLOQUENCE

FICHE TECHNIQUE N° : 1

L'ANCRAGE



Décembre 2020 – Copyright LE QUATRIÈME MUR

la citation

Donnez-moi un point d'appui et je soulèverai le monde ! **Archimède**

la technique

Cette citation d'**Archimède**, connue par les physiciens sous l'expression de bras de levier, traduit et met en exergue un principe fondamental. L'assise, soit-elle debout 😊, est la base même de la solidité d'un édifice.

Voir l'orateur comme **un pilier**.

Un pilier ou tout édifice a besoin de fondations solides. Image du géant **Antée**, qui tire sa force du sol. Concrètement ne pas vaciller sur scène, basculer de gauche à droite, d'avant en arrière.

une astuce

Trouver sa **position neutre** de référence. Avant chaque intervention, se concentrer techniquement et en silence sur ses points d'appui.

Vérifier sa **stabilité**, sa verticalité, **respirer** profondément, fixer plusieurs points dans l'auditoire.

Mettre ainsi à distance la pression liée à l'intervention orale. Distance technique et professionnelle.

des exercices

Se lever. Rechercher le bon positionnement des pieds.

Sentir ses pieds.

Sentir le poids de son corps, le faire basculer sur un pied, l'autre puis en avant et en arrière.

S'enraciner. Gagner la sensation de s'enfoncer dans le sol. Marcher puis s'arrêter. Retrouver sa position de référence.

la mythologie

Dans la **mythologie grecque** ou berbère Antée est un géant, fils de Gaïa (la Terre) qu'elle engendre seule ou avec Poséïdon (la Mer) selon les traditions. Antée avait la particularité d'être pratiquement invincible tant qu'il restait en contact avec le sol, car sa mère, la Terre, ranimait ses forces chaque fois qu'il la touchait. Il vivait en Lybie et défiait à la lutte tous les voyageurs. Il utilisait ensuite leurs dépouilles pour recouvrir le toit du temple de son père. Il est le sixième des travaux d'Hercule. Après avoir vainement cherché à le vaincre, **Hercule** comprend que sa force vient de son ancrage dans le sol. Il décide alors de le soulever de terre et l'étouffe.

Victor Hugo dit en parlant de Gavroche dans les Misérables : *mais il y avait de l'Antée dans ce pygmée...*