



PAR YVON
CHOUINARD

CRHA, ACC,
Chef de pratique –
Pauzé Coaching
et consultant
en mentorat

*On dit
parfois que
la présence,
c'est la
confiance
sans
l'arrogance.*

La présence : la chimie de la connexion avec les autres

L'influence sociale est la probabilité que le comportement d'une personne affectera le comportement d'une autre personne. Ce phénomène a été analysé en profondeur par Alex Pentland¹ dans un champ relativement peu connu : la physique sociale.

LES SIGNAUX SOCIAUX AVANT LE CONTENU

L'auteur est arrivé à la conclusion que, généralement, nous pouvons complètement ignorer le contenu de discussions et seulement utiliser les signaux sociaux pour prédire le résultat d'une relation, d'une négociation ou d'une présentation de vente. Comme êtres humains, nous sommes suffisamment efficaces à interpréter les moindres variations dans les mouvements du corps et de l'expression vocale de quelqu'un pour déterminer son attitude à notre endroit.

En fait, pour la plupart d'entre nous, notre influence dépend largement de la qualité et de l'authenticité de notre présence physique. Les grands acteurs ainsi que les leaders politiques et d'affaires possèdent cette présence. Mais la présence n'est pas l'apanage des personnes en position de pouvoir, selon Belle Linda Halpern et Kathy Lubar². Votre livreur de pizza, votre médecin ou la professeure de musique de votre fille peuvent avoir une présence que vous remarquez immédiatement.

QU'EST-CE QUE LA PRÉSENCE ?

La présence, c'est l'habileté à « connecter » authentiquement avec les pensées et les sentiments des autres. C'est une combinaison de comportements et d'attitudes qui projettent la confiance en soi et la compétence, mais aussi l'énergie, la compassion et l'ouverture aux autres³. On dit parfois que la présence, c'est la confiance sans l'arrogance.



Même si ce sont les gens avec qui vous interagissez qui déterminent si vous avez de la présence ou non, Halpern et Lubar croient qu'il est possible de développer sa présence. Les acteurs l'apprennent, et comme pour eux, notre présence peut varier en fonction des rôles que nous jouons tous les jours dans notre vie.

COMMENT DÉVELOPPER SA PRÉSENCE ?

Quatre habiletés doivent s'additionner pour développer sa présence :

1. L'habileté à être complètement dans le moment présent et assez flexible pour s'adapter aux imprévus ;
2. L'habileté à « connecter » authentiquement avec les autres par l'empathie et l'écoute ;
3. L'habileté à exprimer nos émotions de manière congruente par nos mots, notre voix, notre corps et notre visage ;
4. L'habileté à s'accepter comme nous sommes et à le refléter authentiquement par nos valeurs, nos décisions et nos actions, dans le respect des autres. •

1. Alex Pentland (2008). *Honest Signals. How they shape our world.* Cambridge, MA: MIT Press - 2. Belle Linda Halpern et Kathy Lubar (2003). *Leadership Presence.* New York: Gotham Books - 3. Amy Cuddy (2015). *Presence.* New York: Little, Brown and Company