

Plus près
de vous!

SAINTE-ROSE / FABREVILLE
LAVAL-OUEST

J.A Gamache : l'art de parler

>>> Fanny Samson

Le Lavallois J.A Gamache se prépare pour le Championnat mondial d'art oratoire 2013 de Toastmasters International, qui aura lieu à Cincinnati en Ohio, du 21 au 24 août.

Celui qui a débuté au club Toastmasters Le Dynamique de Laval en 1993 fait maintenant partie des 88 meilleurs orateurs au monde.

À ses débuts, il ne pensait pas se rendre où il est aujourd'hui. Le club Toastmasters était pour lui une façon de vaincre sa peur de parler en public.

«Je gagne ma vie en tant que DJ professionnel et ça faisait 15 ans que j'étais torturé par la peur de parler en public», raconte le grand orateur.

M. Gamache a entendu parlé du club Dynamique de Laval où des gens se rencontrent chaque semaine pour pratiquer à parler en public.

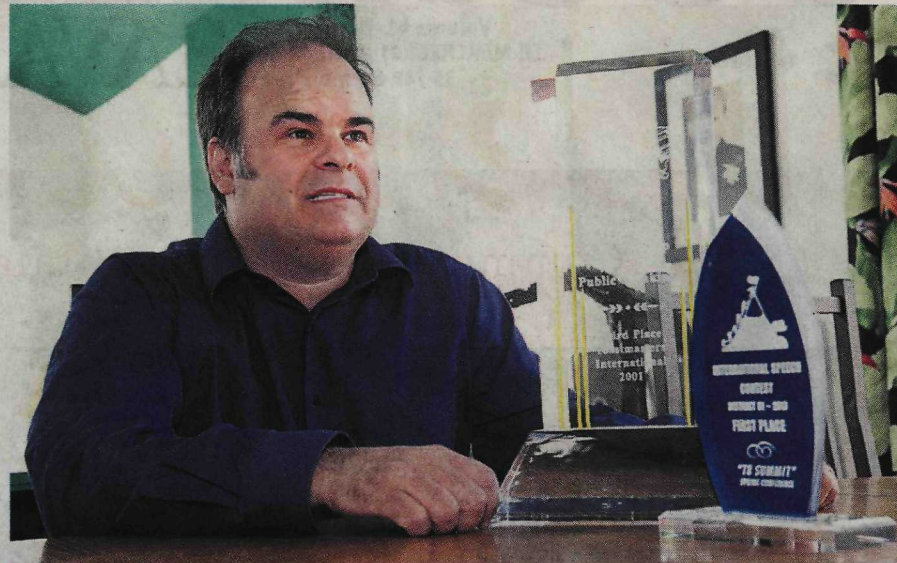
«J'avais tellement peur que ça m'a pris trois ans avant de trouver le courage d'aller à la rencontre la première fois», confie-t-il.

Pendant six semaines, il a été aux rencontres sans improviser et lorsqu'on l'a invité à participer, il s'est rendu compte que ce n'était pas si difficile que cela semblait.

«J'ai commencé à en faire de plus en plus et après un an et demi on m'a inscrit à un concours, évoque M. Gamache. Je ne pensais avoir aucune chance et je l'ai gagné.»

Vaincre la peur

Le maître de l'art oratoire s'est aperçu que la peur de parler en public pouvait disparaître. Le trac se fait sentir pendant quelques minutes au début de



J.A Gamache, finaliste pour le Championnat mondial d'art oratoire 2013.

(Photo: Daniel Therrien)

la prise de parole, mais la peur elle s'installe du début à la fin.

«À la fin d'un concours, on m'a interviewé. J'ai réalisé que je n'avais plus peur de parler en public, affirme J.A Gamache. J'ai toujours pensé qu'on était mal à l'aise devant un groupe, qu'on devait gérer ça et que c'était un mal nécessaire. Eh bien non! Il vient un temps où tu le fais assez souvent pour vaincre la peur.»

Des discours inspirants

Les discours présentés lors des concours sont

d'une durée de cinq à sept minutes. Les discours font des performances humoristiques et touchantes dans le but d'aller chercher les émotions de leurs spectateurs.

«Je m'inspire de ce que j'ai vécu durant l'année pour écrire mes discours», dévoile M. Gamache.

Le championnat

Deux discours sont présentés lors du Championnat mondial d'art oratoire 2013 de Toastmasters International: un en demi-finale et un en finale.

Le discours qu'il présentera en finale s'intitule *Learning to fly*. Un texte qu'il garde en poche depuis quelques années avec lequel il a gagné plusieurs prix à des niveaux intermédiaires.

Il raconte l'histoire d'une petite fille qui aide délicatement un papillon à sortir de son cocon: «Il ne faut pas aider un papillon à sortir de son cocon. C'est la bataille à l'intérieur du cocon qui lui donne ses ailes et sa capacité de voler. Et nous on est comme les papillons. Ce sont nos difficultés, les choses qui sont difficiles pour nous qui nous donnent de la force.»

Humoriste, conférencier et écrivain

En plus de ne pas avoir la langue dans sa poche, J.A Gamache a écrit un livre qui a été publié en 2008.

Trac pas trac j'y vais! 77 trucs pour en finir avec la peur de parler en public en est à sa deuxième édition.

L'homme aux multiples talents ne cache pas qu'il aimerait un jour pouvoir devenir humoriste. Il aime faire rire, mais avec une pointe de réflexion. Les conférences qu'il donne, «Dépasser les bornes» sont données avec humour et réflexion.

«La conférence aborde les limites qu'on se donne à l'intérieur même des limites permises. C'est très inspirant. C'est rire, mais avec une pointe de réflexion», affirme J.A Gamache.

J.A Gamache sera au Championnat mondial d'art oratoire 2013 de Toastmasters International à Cincinnati en Ohio du 21 au 24 août.