

## Bernard Ortega, coach et comédien

14-04-2008

### ACTEUR et COACH.

Portrait. De comédien à formateur, il n'y a qu'un pas. Bernard Ortega, metteur en scène de théâtre, enseigne aujourd'hui les techniques de l'acteur aux cadres supérieurs stressés.

Il n'aime pas l'immobilisme. Il a soif de transmettre son savoir-être au monde des salariés. Il parle haut et fort. « Je leur apprend à maîtriser la communication de leur entreprise » explique simplement ce comédien confirmé. Coach, gourou, formateur, psy, thérapeute ? Il déteste la vulgarisation de ces termes. Il regrette aussi la confusion des genres.

Les techniques du théâtre pour décompresser. Il se présente comme coach et comédien. En 2000, il crée sa propre société, TAO Communication, spécialisée dans la communication orale et comportementale. Après une carrière dans le théâtre de près de vingt ans, il enseigne en entreprise les techniques du souffle et de la concentration. Il suffit juste de s'imaginer allongé sur un tapis, pieds nus, avec l'objectif de retrouver son énergie ! Nombreux sont ceux qui ont des a priori sur son métier. Pourtant il n'est pas rare de faire appel à des comédiens, pour mieux communiquer ou pour dénouer des situations stressantes au travail. Mais on reste encore discret sur ce type de prestation, pour une simple raison : un chef d'entreprise ne reconnaît pas facilement que son management va mal. C'est généralement perçu comme un signe de faiblesse.

La gestion du stress inter-entreprises. Pour aider les cadres supérieurs à anticiper le stress, Bernard Ortega puise non seulement dans les techniques du théâtre mais aussi dans celles des arts martiaux. « Je leur apprend par exemple à tomber par terre » dit-il. Un exercice pas si évident pour les salariés les plus tendus. Il a pratiqué l'aïkido pendant plusieurs années. « Je leur rappelle ce qu'est respirer, souffler, faire marcher son corps ! ». Il multiplie aujourd'hui des séminaires de gestion du stress, inter-entreprises, où les salariés peuvent s'observer, comprendre et relativiser une situation critique. Il a sa propre stratégie. « On ne peut pas arrêter la cadence ou la pression dans les entreprises, il faut donc créer des sas de décompression » souligne-t-il.

Un rôle difficile. Ses interventions tombent à pic, car le stress au travail est à l'ordre du jour. Mais ses missions ne sont pas si simples. Trop de blocages persistent encore en entreprise. « Le symptôme du stress n'est pas uniquement lié à ses excès » analyse le coach. Des sociétés du secteur high tech ont fait appel à lui pour décrypter les tensions de leurs cadres. Mais force est de constater que les dirigeants restent encore « frileux ». Ils hésitent à envoyer leurs troupes en séminaire. Manque de temps, de confiance, de recul ? La prestation de Bernard Ortega dépendra du niveau de prise de conscience des directions. « A partir du moment où l'entreprise a évalué le coût du stress au travail, elle libérera du temps pour des formations » conclut-il, plutôt optimiste. Un métier qu'il exerce avec plaisir. « C'est régénérant de contribuer à la stabilisation d'une entreprise . »

Mots clés : Formation, Communication et expression, Développement personnel, Stress au travail, Gestion du stress

Parcours de Bernard Ortega/ Cinq dates à retenir

1957 : naissance

1973 : entré au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique

2000 : création de sa société TAO Communication, dédiée à la communication orale et comportementale

2006 : représentation de sa pièce "Fantômes de jour" au Festival d'Avignon

2009 : livre à paraître "Sagesse et Business" aux Presses de la Renaissance