

LA RÉPONSE À TOUTES VOS QUESTIONS

QU'EST-CE QUE L'ÉLOQUENCE?

L'art de bien parler.

QU'EST-CE QUE LA DICTION?

C'est la qualité orale d'une présentation, elle est synonyme d'élocution. La diction est le miroir de ce que nous sommes : une véritable signature de notre personnalité. Introvertie, calme, hésitante, épanouie, volubile... À vous de la faire évoluer et grandir.

POURQUOI APPRENDRE À BIEN S'EXPRIMER?

Savoir parler en public ne doit pas être une contrainte, mais doit faire partie de vos atouts.

POURQUOI TRAVAILLER SON EXPRESSION ORALE?

Quelles que soient la qualité de votre voix, de votre argumentaire, et la puissance de vos idées, si vous n'êtes pas capable de les formuler autrement que sous forme de bouillie sonore, lorsque vous passerez votre oral, tout votre exposé tombera à l'eau. L'articulation et la diction sont les leviers qui vous rendront compréhensible, intelligible devant un jury. Ce sont ces atouts, et d'autres, empruntés à de grands orateurs, qu'il vous faut acquérir, afin de dérouler un discours clair, énergique, porté par vos émotions et votre passion.

POURQUOI S'Y PRÉPARER AU PLUS TÔT?

« Par un étrange phénomène, plus on redoute un événement, plus le temps qui nous en sépare prend un malin plaisir à passer le plus rapidement possible, alors qu'on donnerait n'importe quoi pour qu'il ralentisse. »

Harry Potter et la Coupe de feu,
J.K. Rowling

90 % du succès de votre oral dépend de votre préparation. Cet entraînement physique, buccal, de respiration, de diction, comme tout entraînement, que ce soit pour travailler ses abdominaux ou ses fessiers, n'offre pas des résultats du jour au lendemain.

Il faut donc pratiquer régulièrement, quelques minutes par jour, les exercices que vous allez découvrir dans cet ouvrage. Mais une chose est sûre : si vous vous y tenez, les résultats sont garantis !

DANS QUELS CAS CET APPRENTISSAGE EST-IL NÉCESSAIRE ?

- Si vous mâchez vos mots.
- Si vous butez sur certaines phrases.
- Si on ne comprend pas distinctement ce que vous dites.
- Si vous avez tendance à parler dans votre barbe.
- Si vous avez du mal à vous faire entendre, que vous parlez trop bas.
- Si vous êtes pris de panique à l'idée de parler en public.
- Si vous n'osez pas regarder vos interlocuteurs dans les yeux.
- Si vous mélangez vos idées et que tout sort dans le désordre.

- Si vous ne savez pas comment préparer votre exposé oral.
- Si le simple fait de présenter un TPE à l'oral vous empêche de dormir.

Ce livre est fait pour vous !

MAIS PAS QUE!

Il est en effet fort probable que cet ouvrage vous ait été conseillé par un professeur ou offert par vos parents... qui, j'en suis persuadé, connaissent eux aussi, pour beaucoup, de petites difficultés par moments pour s'exprimer à l'oral. Il n'y a pas d'âge pour progresser !

Alors, chers parents, chers professeurs, vous avez peut-être... Une présentation à faire ? Des envies de théâtre ? Un discours de mariage à prononcer ? Une réunion à tenir ? Une table ronde à orchestrer ? Un entretien d'embauche à assurer ? Une première interview radio ? Une soutenance à présenter ? Un débat à animer ?

Vous découvrirez également, dans cet ouvrage, beaucoup d'astuces et d'exercices utiles susceptibles de vous aider à combler certaines faiblesses de vos talents d'orateur.

Nous nous retrouvons de plus en plus souvent confrontés à devoir nous exprimer en public, notamment dans le cadre professionnel.

De « Areuh, areuh ! » à « Pourrais-je caresser l'espoir », il est un bond de géant à parcourir dans le développement de notre talent d'orateur. Et nous ne sommes pas tous égaux dans cet exercice.

En tout premier lieu, soyez rassuré, la grande majorité des personnes se sentent mal à l'aise à l'idée de devoir prendre

la parole devant une assemblée. Du petit stress à la grande angoisse, chacun réagit différemment confronté à cette épreuve, en fonction de ses aptitudes et de son caractère.

Pour acquérir une certaine aisance à l'oral, il y a de nombreux paramètres sur lesquels travailler. De notre bonne diction à notre posture, de notre facilité à composer des phrases fluides et enjouées à notre capacité à les formuler de manière claire et audible, beaucoup de compétences se retrouvent mêlées au moment d'entrer en scène.

Nous avons tous certaines facilités dans les différents domaines que nous allons explorer. Mais nous avons tous aussi certaines faiblesses, qui peuvent nous amener à bafouiller le moment venu, à être tout juste audible par l'assistance, ou à ne pas arborer une attitude communicative et convaincante.

**Astuce**

Comme je l'avais appris lorsque que je prenais des cours de chant : pour chanter, c'est simple, il faut commencer par ouvrir la bouche ! Mais en grand !

C'est-à-dire aller contre tout le conditionnement de notre éducation, qui veut qu'ouvrir un four pour montrer ses rangées de dents et le fond de sa gorge n'est pas du tout poli. Et pourtant, il fallait désapprendre pour réapprendre, car aucun grand chanteur ne chante dans sa barbe en remuant à peine les lèvres.

De la même manière, pour devenir un bon orateur, il faut apprendre à articuler, c'est la base. Des plus grands tribuns politiques aux meilleurs acteurs de théâtre, l'art oratoire qui les distingue passe par un entraînement régulier à la diction, à la

ASSURER À L'ORAL EN TOUTES CIRCONSTANCES

prononciation et à l'articulation, comme à beaucoup d'autres matières que je vous invite à découvrir au fil de ces pages. De quoi devenir, peut-être, les grands tribuns de demain !

Mais dans tous les cas, un seul mot d'ordre à cet apprentissage :

→ **SOYEZ ZEN!** ←

PARTIE I

PASSER PRO À L'ORAL ?

Question d'attitude
et de posture !



Chapitre 1

Savoir se présenter



« La politesse coûte peu et achète tout. »

MICHEL DE MONTAIGNE

Petite entrée en matière pour cette première leçon du jour. Pour débiter tranquillement et sans stress cet apprentissage de l'art oratoire : apprendre à bien dire bonjour !

Quand on rencontre une personne ou un jury pour la première fois, la première impression compte beaucoup. Votre attitude, votre manière de vous présenter en dit long sur la personne que vous êtes. Et le premier mot qui sortira de votre bouche à chaque nouvel oral, à chaque nouveau rendez-vous, à chaque nouvelle rencontre sera ? « Bonjour ! »

Alors, pour commencer en douceur cet entraînement, voici l'extrait d'un dialogue, du film *Itinéraire d'un enfant gâté* de Claude Lelouch, entre Sam Lion (Jean-Paul Belmondo) et Albert Duvivier dit « Al » (Richard Anconina), dans lequel Sam Lion entraîne son jeune protégé à bien dire bonjour.

Au travers de cet échange, il s'attache à prouver toute l'importance de ce mot, comme lorsque vous passerez la porte de votre salle d'examen et qu'à votre tour, vous devrez saluer, pour la première fois ce jury inconnu.

Itinéraire d'un enfant gâté

Sam Lion: « Tu vas apprendre à dire bonjour, la chose la plus importante dans la vie. Si tu dis bien bonjour, tu as fait la moitié du chemin. Dis-moi bonjour! »

Al: « Bonjour... »

Sam Lion: « Non, là tu as l'air de me dire au revoir. Dis-moi vraiment bonjour. »

Al: « Bonjour. »

Sam Lion: « Non, dis-moi bonjour comme si j'étais un malade. »

Al: « Bonjour! »

Sam Lion: « Refais-le voir... »

Al: « Bonjour! »

Sam Lion: « Tu vois, là, je sens que tu es prêt à faire des choses pour moi. Mon cas t'intéresse plus que le tien. C'est ça qui intéresse les gens. C'est que tu leur parles d'eux, pas de toi. Allez, redis-moi bonjour. »

Al: « Bonjour... Non, je l'ai loupé celui-là. Je m'en suis rendu compte après. Bonjour! »

Sam Lion: « Voilà, tu vois, tu le sens de toi-même maintenant. »

Al: « Je peux sourire en même temps? »

Sam Lion: « Tu peux, si on sent dedans une certaine compassion. »

Al: « Bonjour!... »

Un film que je vous conseille au-delà même de ce passage sur la manière de se présenter.

Dire bonjour, ce que beaucoup oublient parfois en entrant dans la salle d'examen sans un mot, est le premier signe de politesse et de considération que vous offrirez à vos examinateurs. Dire bonjour, c'est, comme le dit Sam Lion, avoir déjà fait la moitié du chemin vers l'autre.

Votre examinateur est neutre quand il vous reçoit. Vous ne le connaissez pas, il ne vous connaît pas. Ne pas lui dire bonjour, ou simplement bredouiller dans votre barbe, envoie dès le départ des signaux négatifs dans son esprit. Pour lui, à ce moment-là, vous êtes aussi poli que le chauffard qui lui a fait une queue de poisson pour lui piquer la place de parking le matin même. L'association est alors vite faite, automatique, ça commence mal, il va falloir ramer !

Alors qu'un « Bonjour monsieur, bonjour madame » savamment dosé et empli d'amabilité, vous permet de mettre l'examineur dans de bonnes dispositions à votre égard. Cela ne pourra éveiller, chez elle ou chez lui, que bienveillance et écoute. On pourra même vous pardonner quelques hésitations lors de votre exposé.

Cela peut sembler tout bête, et pourtant, les témoignages de professeurs ne manquent pas à propos de l'impolitesse de beaucoup d'élèves.

—————> **MÉMO !** <—————

« BIEN DIRE "BONJOUR MONSIEUR",
"BONJOUR MADAME",
C'EST DIRE : JE MAÎTRISE MON SUJET. »

Chapitre 2

La posture, la gestuelle & le langage du corps



« Seule mon attitude a changé et tout a changé. »

ANTHONY DE MELLO¹ (1931-1987)

Nous avons tous de mauvaises habitudes souvent issues de nos angoisses, que ce soit dans le choix de notre tenue, dans notre posture ou encore notre gestuelle. Elles se traduisent par :

- des bras croisés;
- des tics de nervosité;
- une posture recroquevillée ou penchée en arrière;
- un regard fuyant...

L'attitude et la posture sont primordiales pour donner une bonne image de vous-même. Voici, en premier lieu, les plus couramment rencontrées. Tout ce qu'il faut ne pas faire au risque d'envoyer de mauvais messages à votre interlocuteur. Voici tout ce qu'il faut savoir pour conserver une attitude ouverte.



Quelques grands principes vous seront présentés dans le chapitre qui suit.

1. Prêtre jésuite indien et psychothérapeute, il est connu pour ses ouvrages populaires relevant de la spiritualité.

1

LA POSTURE COMMENT SE TENIR ?



À FAIRE

Ces conseils s'appliquent que vous soyez debout ou assis lors de votre exposé.

- Veillez à vous tenir droit, et à redresser les épaules vers l'arrière. Cette posture favorisera la respiration, l'ouverture de la cage thoracique et des cordes vocales.
- Privilégiez une attitude physique « ouverte » envers votre auditoire. Vous pouvez par exemple vous pencher un peu en avant sur le bureau qui vous sépare de votre auditeur si vous le désirez.
- Adoptez une attitude souriante. Cela renforce le fait que vous êtes impliqué et confiant dans ce que vous dites.

À vous de jouer

Petit exercice pour tenir cette posture

Avant d'entrer dans la salle, faites quelques roulements d'épaules, de bras, penchez-vous de chaque côté, faites des étirements. Ces exercices d'assouplissement des membres et des épaules peuvent s'accompagner d'exercices d'assouplissement des mâchoires.

**À ÉVITER**

- Ne croisez pas les bras, signe de fermeture à la communication.
- Évitez de vous tenir au fond de votre siège, un peu avachi (dans un contexte de présentation assise), signe de peu d'intérêt ou d'implication pour ce que l'on fait ou ce que l'on dit.
- Évitez d'adopter une posture voûtée, signe de peu d'énergie.
- Ne gardez pas les mains sous la table.
- Évitez de vous accouder sur vos genoux.
- Dégagez l'espace devant votre poitrine. Pas de sac posé sur les genoux par exemple, car cela implique un refus de communication.

2

LA GESTUELLE CE CORPS QUI PARFOIS NOUS TRAHIT



À FAIRE

Votre corps parle pour vous. Inutile d'envoyer de mauvais messages de stress à votre assistance.

- Restez sobre dans vos mouvements et vos déplacements lors de votre arrivée. (Le cyclone qui déboule dans la pièce, en ayant tout perdu au fond de son sac, n'entraîne qu'impatience et énervement chez votre interlocuteur.)
- Si la posture s'accompagne d'ouverture, vos mains, vos bras sont là pour montrer votre désir d'échange. Une fois installé, adoptez une position de bras accueillante et ouverte vers votre interlocuteur.
- Le sourire est votre meilleur ami. Répétez après moi : « Le sourire est mon meilleur ami ! »



À ÉVITER

- Évitez les tics de nervosité, de type « tapoter » le bout des doigts sur la table, ou faire sautiller nerveusement votre genou. Cela génère automatiquement en vous plus de stress, et cela agace prodigieusement les examinateurs.
- Évitez de gigoter sans arrêt, de vous ronger les ongles ou de jouer avec vos cheveux, cela perturbe votre interlocuteur. Même si vous avez « l'impression » que cela vous donne une sorte de contenance, en réalité cela ne fait que le distraire de ce que vous dites.
- Évitez d'avoir le regard fuyant ! Rien de pire qu'une personne qui ne vous regarde pas dans les yeux. Si vous

avez le nez planté dans votre fiche et que vous fuyez systématiquement le regard de l'examineur, cela est non seulement impoli, mais peut aussi passer pour une preuve de manque de confiance en vous. De l'instant où vous le saluez en entrant dans la salle, jusqu'à la fin de votre exposé : regardez votre interlocuteur ! (Point primordial sur lequel nous aurons l'occasion de revenir à plusieurs reprises dans cet ouvrage.)

- Pour autant, ne le regardez pas fixement sans jamais décrocher, car cela peut devenir gênant... Laissez-le respirer !