



ORIENTATION

DEVENIR UN PRO de l'oral

Guide pour maîtriser
la communication
verbale, non verbale
et paraverbale

FLORENCE BOURRAT

Détentrice d'un Master 2 de communication
Spécialiste en communication orale

ÉMILIE DHÉRIN

Agrégée de lettres modernes
Docteure en lettres classiques
Spécialiste en communication écrite

Studyrama
Réussir son avenir

Le groupe Studyrama, partenaire de votre avenir.

En tant qu'acteur référent du monde de l'orientation et de l'aide à la réussite aux examens et aux concours, **notre vocation est de vous accompagner** et de vous conseiller tout au long de votre parcours étudiant et professionnel.

Convaincus que **la formation est la clé de votre employabilité**, nous avons créé un écosystème pertinent pour vous aider dans les décisions déterminantes pour votre avenir :

- Chaque année, **nos 140 salons** permettent à plus de 500 000 jeunes de trouver la formation et l'établissement qui les mèneront vers la réussite.
- 4,5 millions de lycéens, étudiants et professionnels trouvent chaque mois, sur **nos sites web et applis**, les réponses à leurs questions grâce à des contenus d'experts sur l'orientation, la formation, les révisions, l'évolution de carrière, l'efficacité professionnelle...
- **Nos ouvrages**, rédigés par les meilleurs spécialistes, facilitent le choix d'orientation de nos lecteurs et apportent un soutien efficace dans la préparation des concours et des examens.
- Le service d'accompagnement sur-mesure de **notre réseau de conseillers d'orientation tonavenir.net** guide des milliers de jeunes afin qu'ils trouvent la voie du succès.

Notre démarche est fondée sur trois objectifs majeurs : fournir une information de qualité et actualisée, créer les rencontres décisives pour votre évolution et vous offrir les meilleurs conseils d'experts et services personnalisés.

Et comme **c'est ensemble que nous avançons**, nous sommes à votre écoute permanente pour optimiser nos produits et nos offres, afin d'être le partenaire de votre avenir à chaque étape de votre vie !

Pour découvrir l'univers de Studyrama :

- Le site référent de l'orientation : studyrama.com
- L'agenda de nos 140 salons : studyrama.com/salons
- Nos conseillers d'orientation dans toute la France : tonavenir.net
- Nos maisons d'édition : librairie.studyrama.com

Pour nous contacter : info@studyrama.com

SOMMAIRE

Préface	5
Présentation des autrices	7
Avant-propos	9
Petit glossaire du vocabulaire de la communication orale	11
FICHE 1 – Comprendre ce qu’est l’oral : verbal, non-verbal, paraverbal	13
FICHE 2 – Non-verbal – Oser : s’autoriser à s’identifier en tant que locuteur	16
FICHE 3 – Non-verbal – S’autoriser à se regarder dans son identité physique (l’incarnation)	19
FICHE 4 – Verbal et paraverbal – S’écouter et identifier la nature de sa voix	22
FICHE 5 – Paraverbal et non-verbal – Se regarder et s’écouter : lier le paraverbal au non-verbal	26
FICHE 6 – Verbal : évaluer sa prise de parole dans le choix du bon mot	31
FICHE 7 – Mon meilleur ami : mon miroir	34
FICHE 8 – Paraverbal : comprendre la réalité du paraverbal	37
FICHE 9 – Façonner SON non-verbal	40
FICHE 10 – Trouver le mot juste	43
FICHE 11 – La gestuelle et son importance	46
FICHE 12 – La respiration	50

FICHE 13 – Non-verbal : occuper l'espace	54
FICHE 14 – Jeux de rôles	57
FICHE 15 – Identifier les différents types d'échanges	60
FICHE 16 – L'entretien téléphonique	63
FICHE 17 – Comprendre les rouages de l'interaction	67
FICHE 18 – Décoder le langage du corps de l'allocutaire	71
FICHE 19 – Dompter ses tics de langage	75
FICHE 20 – Dompter ses gestes parasites	78
FICHE 21 – Devenir éloquent	81
FICHE 22 – Fatale erreur	83
FICHE 23 – Verbal « Textoraliser » (les registres de langue)	87
FICHE 24 – Les registres de langue	90
FICHE 25 – L'écoute active	94
FICHE 26 – Travailler les gestes	97
FICHE 27 – Exploiter les silences	101
FICHE 28 – Le regard	105
FICHE 29 – Le juste dosage entre verbal, non-verbal et paraverbal	108
FICHE 30 – Faire un diaporama en appui de l'oral	111
Épilogue – Et l'auditeur, dans tout ça ?	115
Conclusion	117

PRÉFACE

Vade-mecum, ou « viens avec moi ».

Étonnant comme cette formule, si simple et si courante, peut s'appliquer au livre que vous avez entre les mains.

Vous vous interrogez. Venir avec moi... mais avec qui ? Pour l'oral ? À quoi tout cela rime-t-il ?

Tout cela rime, pour nous les autrices, à vous transmettre une idée essentielle : l'oral est un cheminement. Votre cheminement. Notre cheminement. Ton cheminement.

Nous ne pourrions jamais nous substituer à vous, porter votre parole à votre place ni l'incarner pour vous. Car la communication orale relève d'une expérience des plus intimes. Elle se construit dans un sillon jamais linéaire, souvent tortueux, fait de paliers, de seuils, parfois de doutes, et surtout de perfectibilité. Même le meilleur des orateurs aura toujours quelque chose à apprendre. Et ça, il faut se le garder en tête.

En appliquant cette maxime à notre ouvrage, vous en comprendrez pleinement l'esprit et le fonctionnement. Des exercices vous sont proposés, des pistes de correction aussi. Mais jamais une correction toute faite, imposant un modèle – et non pas votre modèle – ne vous sera donnée.

Comme l'oral se vit avec toutes les fibres de son être, avec sa sensibilité, ses capacités et ses ressources propres, il n'était pas concevable d'imposer une manière unique de faire. L'oral se construit dans l'ajustement. Seuls l'entraînement, les essais, les répétitions permettent d'atteindre la progression recherchée.

Votre meilleur analyste sera votre œil, capable de repérer l'évolution, les progrès, même infimes. Et tout cela grâce à votre meilleur ami... votre miroir.

Vous êtes peut-être déçu(e).

Quoi ? Pas de formules magiques ? Pas de solution miracle à mes problèmes ?

Non. Mais un pense-bête, une marche à suivre, une main tendue pour vous guider vers l'oralité.

Pour que l'oral devienne quelque chose que vous maîtrisez, il faut oser, entreprendre, essayer, réessayer, et surtout comprendre que vous êtes capable de progresser.

Car l'oral va de pair avec l'estime de soi : l'image que l'on a de soi-même, mais aussi la confiance que l'on s'accorde pour avancer.

Alors, si votre moral est en berne, si vous doutez de vous, si vous vous pensez irrécupérable à l'oral, saisissez les opportunités offertes par ces exercices. Ils allient les trois axes de la communication – verbal, non-verbal, paraverbal – mais aussi cette alchimie du verbe qui ne prend sens qu'à travers la confiance en soi et en ses propres capacités, à l'instant T.

En réalité, cet ouvrage est un outil précieux pour vous aider à affronter les situations anxiogènes.

La maxime gravée dans le marbre de Delphes résume tout :
« Connais-toi toi-même ».

Cette quête vous ouvre la voie à une construction de la communication orale qui ne peut se faire que dans l'acceptation de soi, et donc de sa propre image.

Bonne lecture.

À vous de jouer.

Émilie et Florence

PRÉSENTATION DES AUTRICES

Enseignante dans le secondaire et à l'université, Émilie Dhérin a pris conscience de l'importance de la communication orale dès ses premiers cours en tant que professeure. Savoir prendre la parole, savoir se faire entendre et envisager d'être écoutée n'ont rien d'évident. Très tôt, elle s'aperçoit que se former à l'oral relève d'un véritable défi, parfois même d'une gageure. Elle a alors décidé de s'auto-former, d'autant plus que son sujet de thèse, « la représentation PHYSIQUE de la colère dans la littérature latine » l'a vite sensibilisée au non-verbal et l'a amenée à mobiliser bon nombre de connaissances sur le corps, son incarnation, ses révélations. Puis, au fil du temps, elle s'est prise au jeu, a organisé des concours d'éloquence, y a participé, tout en faisant du théâtre.

Survient ensuite la rencontre professionnelle et amicale avec Florence Bourrat, enseignante dans le supérieur en communication orale et écrite. Titulaire d'un master de communication, Florence a, dans une première vie professionnelle, accompagné des personnalités pour rendre leurs discours le plus éloquents possible en analysant l'impact du langage du corps associé aux mots et à la façon de le dire. Elle accompagne également de nombreux étudiants dans la préparation de concours d'éloquence.

Toutes les deux ont su allier leurs compétences et ont créé une société de conseils en communication orale et écrite.

AVANT-PROPOS

Un constat, un seul : les ouvrages sur l'oral fleurissent. C'est certain ! Jetez un coup d'œil aux gondoles des libraires : ils sont tous là, promettant chacun un orateur sur scène, montrant du doigt un public subjugué, comme tenu dans le creux de sa main.

Et cet orateur, c'est vous !

Devenir un orateur hors pair en quinze minutes par jour... vous êtes perplexe. Et encore un livre sur l'oral, à quoi bon ?

Non, ne passez pas votre chemin. Cet ouvrage n'est pas un de plus. C'est enfin celui que vous attendiez. Celui qui ne vous promet pas de miracles, mais qui aborde la communication orale dans sa réalité : le verbal, le non-verbal et le paraverbal.

C'est cette interaction, dévoilée tout au long du livre, qui va vous éclairer et vous permettre de relever ce défi : devenir orateur, tout simplement.

Je vous imagine rire intérieurement : des promesses, encore et toujours. Nous allons vous prouver le contraire en nous fondant sur le savoir de Cicéron.

Cicéron, Cicéron, peut-être un vague souvenir de sixième, de latin si vous avez eu la chance d'en faire.

Cicéron, c'est l'orateur +++, la figure centrale de la vie publique romaine. Le cador du barreau.

Cicéron est le premier à théoriser l'art oratoire dans son traité le *De oratore*. Il propose une incarnation du discours qui, enfin, trouve son ancrage corporel grâce à une réflexion, agrémentée de techniques solides, concrètes et surtout pragmatiques. Cicéron décortique le corps. C'est lui qui dit que les yeux sont le miroir de l'âme. Et il a raison. Mais, c'est aussi à lui que l'on

doit le fameux credo qui va devenir le vôtre : *docere*, *movere*, *placere*.

Docere, le mot, son sens, sa gravité ; *movere*, la façon de toucher son auditoire, de lui plaire, de l'amener à vous, boire vos paroles ; *placere*, plaire, séduire grâce à des atouts vocaux. Et nous, nous traduisons : *docere*, le mot ; *movere*, le non-verbal ; *placere*, le paraverbal.

Laissez-vous embarquer au fil de ces pages : vous êtes un futur grand orateur !

PETIT GLOSSAIRE DU VOCABULAIRE DE LA COMMUNICATION ORALE

Si je vous dis « allocutaire », « verbal », « paraverbal » et bien d'autres, vous fronchez les sourcils, vous vous grattez la tête et un point d'interrogation, monumental, jaillit. Ces mots, que veulent-ils dire ? Il est temps maintenant pour vous de faire leur connaissance car vous allez les rencontrer tout au long de cet ouvrage. Alors, allons-y.

Allocutaire : personne à qui l'on parle.

Ancrage : action de se fixer au sol.

Articulation : manière de diviser les syllabes d'un mot pour le dire.

Auditoire : assemblée des personnes qui écoutent.

Convaincre : amener quelqu'un à adhérer à son point de vue.

Débit : vitesse d'élocution.

Discours : les mots employés.

Dynamiser : donner du corps à un propos.

Éloquent : qualité de l'alliance entre la pertinence, la conviction et la qualité de la restitution.

Espace : zone dont on dispose lors d'une restitution orale.

Expression faciale : mimique pouvant avoir un sens subjectif.

Geste emblématique : mouvement associé à un mot ou une phrase

Geste parasite : mouvement répétitif lors d'une restitution orale

Gestualité : qui a trait au geste

Gestuelle : un ensemble de gestes liés au verbal.

Improvisation : action de composer et d'exécuter simultanément.

Interaction : action réciproque entre plusieurs personnes.

Intonation : ensemble de variations de la voix.

Locuteur : personne qui parle.

Mentaliser : se représenter de manière imagée.

Mimique : expression du visage liée à une émotion.

Non-verbal : le langage du corps.

Oralité : ensemble de procédés de communication où un message est transmis.

Paraverbal : tout ce qui est lié à la voix.

Persuader : faire adhérer une personne à un point de vue mais en faisant appel aux sentiments.

Posture : position du corps.

Proxémique : espace entre les interlocuteurs.

Timbre : impression et identité de la voix.

Registres de langue : répertoire de l'expression selon les milieux.

Respiration : action de mobiliser correctement son souffle.

Silence : absence de bruit, mais signifiant, doté de sens.

Stratégie : action réfléchie en vue d'atteindre un but précis.

Structure : ensemble complexe, tendant à une cohérence.

Textoraliser : néologisme pour un texte écrit pour l'oral.

Verbal : les mots.

Volume : densité vocale.

FICHE 1

Comprendre ce qu'est l'oral : verbal, non-verbal, paraverbal

Acte I : le problème



Vous parlez. Les mots sortent, mais votre corps et votre voix racontent autre chose.

L'oral, ce n'est pas seulement des mots. L'oral, c'est le verbal, le non-verbal et le paraverbal.

Tout être doté de parole est capable de passer à l'oral. Mais, tout être doté de parole est-il capable de faire passer un message ? Et là, c'est ce que vous vous dites quand vous contemplez les bâillements effrénés de votre auditoire. Vous débitez votre texte depuis près de cinq minutes, sans émotion, sans intonation, sans gestuelle, sans regard franc et direct. Étonnement ! Votre public s'endort. Les minutes paraissent longues, très longues, que ce soit pour vous, ou pour votre auditoire. C'est la catastrophe ! Vous avez perdu pied. Et une question, une simple qui vous taraude : « comment vais-je rattraper mon public complètement éteint ? » Peut-être que tout simplement vous avez oublié un point essentiel concernant l'oral :

un mot + un mot + un mot forment une phrase qui a du sens, mais ce sens est-il clair et limpide pour un auditoire quand la personne qui a la parole est soporifique ?