

Claire Lavédrine

Pratiques pédagogiques

Comment enseigner l'oral aux élèves ?

Se former pour mieux former à la prise de parole



**13 outils
audios
et vidéos**



**Comment
enseigner l'oral
aux élèves ?**

Claire Lavedrine

Pratiques pédagogiques

Comment enseigner l'oral aux élèves ?

Se former pour mieux former à la prise de parole

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web : www.deboecksuperieur.com

Illustrations : Fabien Del-Rox

© De Boeck Supérieur s.a., 2021
Rue du Bosquet, 7 – 1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : avril 2021
Bibliothèque Royale de Belgique, Bruxelles : 2021/13647/047

ISSN 0778-0451
ISBN 978-2-8073-3269-0

*«Une société qui ne propose pas
à tous ses membres les moyens d'être citoyens,
c'est-à-dire d'avoir une véritable compétence à prendre la parole,
est-elle vraiment démocratique?»*

Philippe Breton, *L'argumentation dans la communication*

Table des compléments numériques

Au fil de votre lecture, retrouvez de nombreux QR codes, accompagnés chacun d'un lien mini. Ces QR codes vous renverront vers de nombreux compléments en ligne qui vous permettront de pousser plus loin encore votre expérience de l'oral. On vous propose des vidéos et des documents à télécharger et personnaliser selon vos besoins.

Téléchargez directement votre ressource :

**Flashez le code avec votre téléphone
ou votre tablette**



**Tapez l'URL
dans votre navigateur**



Repérez les ressources numériques :

Les vidéos



L'orateur génial	https://lienmini.fr/lavedrinev1	p. 43
La respiration diaphragmatique	https://lienmini.fr/lavedrinev2	p. 51
Le petit Bouddha	https://lienmini.fr/lavedrinev3	p. 53
Éliminer les tensions corporelles	https://lienmini.fr/lavedrinev4	p. 61
Le souffle son	https://lienmini.fr/lavedrinev5	p. 63
Le Haka de la voix	https://lienmini.fr/lavedrinev6	p. 68
La bande son de mes états	https://lienmini.fr/lavedrinev7	p. 104
Le diagnostic vocal	https://lienmini.fr/lavedrinev8	p. 105
Trouver sa voix	https://lienmini.fr/lavedrinev9	p. 122
Évaluer votre DISE	https://lienmini.fr/lavedrinev10	p. 183
Synchronisation et influence	https://lienmini.fr/lavedrinev11	p. 186
Échauffement et mise en condition	https://lienmini.fr/lavedrinev12	p. 222
Le jeu du chef d'orchestre	https://lienmini.fr/lavedrinev13	p. 244

Les documents à imprimer



Mon cours de prise de parole N° 1	https://lienmini.fr/LAVEDRINE1	p. 44
Mon cours de prise de parole N° 2	https://lienmini.fr/LAVEDRINE2	p. 73
Mon cours de prise de parole N° 3	https://lienmini.fr/LAVEDRINE3	p. 113
Mon cours de prise de parole N° 4	https://lienmini.fr/LAVEDRINE4	p. 149
Mon cours de prise de parole N° 5	https://lienmini.fr/LAVEDRINE5	p. 191
Mon cours de prise de parole N° 6	https://lienmini.fr/LAVEDRINE6	p. 233
Grille d'autoévaluation du formateur	https://lienmini.fr/LAVEDRINE7	p. 262
Grille d'autoévaluation de l'élève	https://lienmini.fr/LAVEDRINE8	p. 274

Sommaire

Avant-propos	9
Introduction	15
 CHAPITRE 1	
Engager une démarche d'apprentissage	21
 CHAPITRE 2	
Oser être soi et s'exprimer	47
 CHAPITRE 3	
Mesurer la portée de sa communication	77
 CHAPITRE 4	
Entrer en relation	117
 CHAPITRE 5	
Exceller à l'oral : servir une intention	153
 CHAPITRE 6	
Exceller à l'oral : l'art du discours.....	195
 CHAPITRE 7	
Animer des ateliers de prise de parole.....	237
 En conclusion.....	265

ANNEXE

Les outils de l'enseignant-formateur	271
Bibliographie	281
Webographie	284
Table des matières.....	285

Avant-propos

ENSEIGNER – FORMER

En préambule, il me semble intéressant de s'interroger sur la qualité et la pertinence d'un enseignement à part entière de l'expression orale et de la prise de parole en public au sein de notre cursus scolaire. Si la validité d'un tel enseignement n'est pas contestable, les modalités de sa mise en place peuvent être questionnées, et en particulier la problématique du décroisement. Car cette compétence n'est pas nécessaire seulement lors d'un examen oral ou d'un entretien d'embauche, mais à travers chaque discipline et au cours de notre vie tout entière.

Cet avant-propos s'adresse donc plus particulièrement aux enseignants-formateurs de « prise de parole en public », et concerne davantage la posture et le questionnement induits autour de la notion d'apprentissage humain et en particulier de l'expression de soi.

En effet, vous trouverez tout au long de ce livre une double lecture destinée à la fois à celui qui voudrait approfondir sa propre pratique personnelle et développer encore davantage ses compétences orales, mais aussi aux formateurs et aux enseignants désireux d'accompagner et d'animer, au sein de leurs cours, des ateliers sur le sujet. Aussi, je laisse à chacun l'opportunité d'y puiser ce qui le nourrit.

LA FORMATION À LA PRISE DE PAROLE DANS NOTRE CURSUS SCOLAIRE

J'entends souvent que l'on n'enseigne pas l'oral à l'école en France. Il s'agit là d'un constat provenant souvent de formateurs extérieurs ou de personnes qui ne travaillent pas véritablement au cœur des classes avec des élèves chaque jour.

Et je pense que ce type de remarque doit faire bondir beaucoup d'entre nous qui intervenons auprès d'un public scolaire. Car si vous demandez à bon nombre d'enseignants, ils vous diront qu'ils font de l'oral en classe, et ce bien avant les dernières consignes ministérielles.

Nombreux sont les professeurs de français à faire du théâtre avec leurs élèves. Les professeurs de musique travaillent quant à eux sur le corps et la voix avec la maîtrise du souffle, la gestion émotionnelle, le travail articulatoire ou la posture. Quant aux professeurs d'EPS, ils s'activent chaque jour à transmettre les clés de la gestion relationnelle, de la communication non violente, de l'écoute de l'autre, de la collaboration et du respect, au-delà des compétences transmises sur le corps et le geste. À travers de nombreuses disciplines, dont l'histoire-géographie par exemple, les notions de structuration du discours, d'articulation des contenus, d'argumentation ou d'esprit critique, indispensables à toute prise de parole, sont abordées. Les professeurs de sciences explorent aussi ces notions sous l'éclairage de la démarche scientifique. Et que dire des cours de langues, où la pratique orale est au cœur des activités ? Dire qu'en France il n'y a pas, ou peu, d'apprentissage de la communication orale est réducteur et mériterait d'être quelque peu nuancé.

La réalité est plus subtile que cela. La réalité est qu'il y a autant d'accompagnement à la prise de parole en classe qu'il y a d'enseignants. La réalité est qu'il n'existe pas encore de cours spécifiques sur le sujet et que chacun fait selon ses connaissances, ses compétences et son histoire personnelle. Et sur ce plan, les approches sont autant multiples que disparates.

Il me semble donc intéressant de proposer une aide et des outils concrets et communs aux enseignants désireux de mettre en place des activités, au sein de leurs cours, destinées à améliorer la prise de parole, que ce soit en classe, pour un examen, ou plus tard lors d'un entretien d'embauche. Et ce, dès le collège, où la parole commence très fortement à s'inhiber.

APPROCHE GLOBALE ET INTERDISCIPLINARITÉ

D'autre part, si les efforts sont faits depuis de nombreuses années concernant l'interdisciplinarité, notre approche reste encore, culturellement, trop cloisonnée. Or former ou se former à la prise de parole implique d'avoir mis en lien et intégré des outils appartenant à des disciplines aussi diverses que la technique vocale, la rhétorique, la communication non verbale, le théâtre, la linguistique, la sophrologie ou la gestion émotionnelle...

Et cette approche cloisonnée se retrouve aussi malheureusement au sein d'ouvrages sur la prise de parole et l'expression orale, qui proposent ainsi des exercices décomposant la parole, visant au travail sur l'articulation d'un côté, sur la gestuelle de l'autre, ou encore sur le souffle, puis sur le contenu de son discours ou sur sa structure... C'est à mon sens, en plus d'une perte de temps considérable, une insulte à notre potentiel immense. Car nous avons la capacité d'apprendre en faisant appel simultanément à des aptitudes multiples, sans avoir le besoin

de nécessairement décomposer. Pourquoi mettre en place des exercices techniques d'un côté alors que nous pourrions intégrer ceux-ci à une véritable prise de parole, investie tant sur le plan de la forme que du fond, par exemple ?

Il est pertinent de se questionner sur notre connaissance de ces mécanismes naturels entrant en jeu dans l'adaptation, la progression et l'apprentissage humain, afin d'éviter une pratique dénaturée et réduite. Il est judicieux de prendre toute la mesure de cette intelligence complexe et du potentiel inné, propre à chacun, en termes d'acquisition de compétences orales. Car il est souhaitable enfin, de s'interroger non sur l'utilité d'une pratique, mais sur son sens et sa nécessité. Beaucoup d'exercices de prise de parole semblent utiles, peu sont complets et incontournables. Le temps scolaire n'étant pas extensible, il s'agira davantage d'être efficient, plutôt que d'être efficace.

AU CŒUR DES NEUROSCIENCES

Depuis de nombreuses années, nous tentons de comprendre la mécanique cérébrale humaine. Il y a eu la célèbre approche, largement remise en question, «cerveau droit – cerveau gauche» considérant le côté gauche du cerveau comme étant le siège du rationnel (pensée analytique, construction logique) et la partie droite correspondant à la partie intuitive et imaginaire. L'approche des trois cerveaux, quant à elle, développait l'idée d'une structure en couches retraçant notre évolution. La couche la plus profonde correspondant à notre cerveau primaire, le cerveau reptilien, en charge des réflexes de survie. La deuxième couche, le cerveau limbique étant le siège de nos émotions. Et la dernière couche, la partie la plus évoluée, le cerveau rationnel ou néocortex, étant le lieu de la pensée construite.

Plus récemment la théorie des quatre cerveaux, affinant les théories précédentes, nous invitait, dans notre apprentissage ou notre communication, à faire appel à ces quatre parties distinctes :

- le cervelet, prenant en charge le mouvement, en posant des actions et en expérimentant à travers nos repères sensoriels ;
- le cerveau médian, en apportant une dimension émotionnelle et affective (favorisant ainsi l'implication et la mémorisation) ;
- le néocortex gauche, à l'origine de la pensée rationnelle, en fournissant une structure logique et des liens de causalité ;
- et le néocortex droit, cerveau imaginaire, en utilisant des images mentales, en visualisant le plus de détails possible faisant appel à nos sens.

Parallèlement, de nombreuses aires cérébrales ont été mises en lumière (aires du langage, de la vision, du mouvement, de l'association sensorielle, etc.) et nous parlons actuellement d'intelligences multiples : intelligence spatiale, intelligence logico-mathématique, intelligence musicale, intelligence kinesthésique, interpersonnelle, linguistique...

La réalité est que la mécanique humaine est à la fois complexe et globale. Et nombre de ces conceptions hiérarchisées et cloisonnées du cerveau ont été remises en cause car elles sont forcément réductrices. Notre communication et nos comportements ne sont pas déterminés de façon autonome par un territoire délimité et particulier. Mais toutes les zones cérébrales sont interconnectées et interagissent.

Nous ne sommes pas réduits à une pensée rationnelle d'un côté, une perception sensorielle de l'autre impliquant un corps avec des parties distinctes qui fonctionnent, ou d'un autre côté encore, un être purement émotionnel capable de sentiments et de ressentis. Mais nous sommes tout cela simultanément. Et l'apprentissage le plus efficace et le plus naturel est celui qui respecte ce rapport instinctif au monde.

GÉRER UNE MÉCANIQUE GLOBALE (FAUT-IL DÉCOMPOSER POUR APPRENDRE ?)

Nous sommes ainsi programmés pour apprendre et évoluer, en mobilisant simultanément des ressources cérébrales multiples impliquant notre corps dans sa globalité. Aussi, un apprentissage de la prise de parole en public, décomposant un travail tour à tour corporel, verbal ou vocal, réduit à des techniques ou à des astuces concernant des points isolés est un non-sens. Car une prise de parole équilibrée fait appel à toutes ces ressources en même temps. Et c'est cette mécanique simultanée qu'il convient d'apprendre à gérer et à développer. Car on peut être en capacité de construire un discours pertinent sur un bureau et ne plus trouver ses mots en situation relationnelle. C'est le cas, par exemple, lorsque le stress vient déconnecter notre pensée rationnelle au profit des réflexes de survie, le mode automatique du «cerveau reptilien» prenant naturellement les commandes.

De la même manière, on peut savoir maîtriser sa respiration, sa gestuelle ou sa voix dans un contexte et en être incapable dans un autre. Certains reproduisent parfaitement les exercices de diction ou de projection vocale et perdent totalement ces acquis au cours d'une conversation par exemple. Car le contexte et ses enjeux, la fatigue ou le manque de disponibilité mentale, tout comme la gestion émotionnelle sont autant de paramètres à prendre en compte.

QUELQUES EXEMPLES

En tant que professeur de chant, combien de fois ai-je vu des élèves maîtriser un élément technique de façon isolée et être incapables de le réinvestir dans le cadre d'un chant plus complexe, réclamant de gérer simultanément divers paramètres ? J'ai d'ailleurs personnellement abandonné cette pratique généralisée de la vocalise isolée, différenciant la notion d'échauffement ou de travail technique

de celui de l'apprentissage et de l'interprétation d'un chant. Je ne dis pas que faire des vocalises n'est pas utile, mais qu'utiliser l'apprentissage d'un chant comme support à une progression technique est bien plus cohérent et efficace. Cette approche est aussi pertinente, non seulement dans le cadre de la prise de parole en public, mais dans de nombreux domaines réclamant l'acquisition de compétences pratiques. De grands compositeurs l'ont d'ailleurs compris en faisant de leurs œuvres de véritables bijoux d'apprentissage technique (je pense à Bach, notamment).

Notre manière d'aborder la polyphonie en France est aussi très représentative de cette vision cloisonnée puisqu'elle consiste à isoler les différentes hauteurs de voix en pupitres séparés, ce qui fait que les élèves finissent par se boucher les oreilles pour ne pas être perturbés par des voix différentes de la leur au lieu de s'appuyer sur elles comme sur n'importe quel accompagnement dans le but d'avoir un soutien harmonique aidant à chanter juste au contraire. (Et mélanger les pupitres a été pour mes élèves bien plus porteur.)

Ce ne sont que des exemples parmi tant d'autres, mais ils illustrent bien nos approches courantes au sein d'une discipline et notre méconnaissance du fonctionnement humain. Et le fait de cloisonner ou de décomposer une activité ne devrait pas être la base même d'un apprentissage, mais n'intervenir qu'en cas de difficulté ponctuelle. (Là encore je reste sceptique, car le simple fait de ralentir permet souvent de dépasser la difficulté sans avoir besoin de décomposer. Il me semble par conséquent plus judicieux de penser en termes de niveau et de progression, dans le cadre d'une pratique globale, plutôt qu'en termes de cloisonnement et de découpage.)

DU POINT DE VUE DES FORMATEURS

Ainsi, de trop nombreuses formations de prise de parole en public se concentrent à isoler des éléments techniques. Or s'entraîner à la prise de parole à l'oral, ce n'est pas uniquement user d'outils pour construire son discours, gérer son stress, son corps ou sa voix, mais bien apprendre à gérer l'équilibre de tous les mécanismes cérébraux intervenant simultanément dans le cadre d'un fonctionnement global. Il ne s'agit pas tant de performer que de parvenir à être Soi.

De plus, nous sommes programmés pour communiquer. Et ce programme se met en place en vue d'un processus de survie, d'intégration ou d'adaptation : on apprend parce que cela nous est utile. Aussi, vouloir engager un travail sur sa prise de parole, sans appréhender nos besoins sociaux et déconnecté de toute relation serait une aberration pédagogique.

*Une approche de « l'expression orale » ne peut être
qu'holistique et systémique.*

On retrouve les éléments d'une approche globale à travers les outils du théâtre. Ce qui explique que de nombreux formateurs en prise de parole en public soient issus de ce milieu. Cependant, à travers ces outils, l'analyse de la dimension relationnelle et du niveau rhétorique, tout comme le développement de la pensée et de l'esprit critique, ne sont pas toujours suffisamment explorés. La connaissance avancée et l'utilisation de techniques vocales approfondies restent aussi succinctes. (J'entends encore trop souvent qu'il faut respirer par le ventre et chercher à le gonfler à l'inspiration.) Enfin, peu d'outils concrets permettant le feed-back et l'auto-évaluation sont proposés. Ainsi, chaque formateur a dû être conduit à développer lui-même ses propres connaissances et techniques dans ces domaines, selon ses compétences d'origine. (Et cette acquisition morcelée de techniques multiples peut aussi expliquer le cloisonnement que l'on retrouve dans plusieurs formations sur le sujet.)

Et que dire des enseignants dont le cursus n'a pas favorisé ni l'interdisciplinarité ni l'approche et l'acquisition de ces nombreux outils, indispensables à la mise en place d'activités spécifiques sur l'expression orale ?

Comment alors installer des pratiques pertinentes, basées sur une progression globale plutôt que sur le morcellement et la décomposition du geste oratoire ? Comment parvenir à s'éloigner des trucs et astuces et des exercices remâchés sur le corps ou la voix ? Et ce, au profit d'une approche holistique, enracinée dans les fondements mêmes de ce qu'implique la prise de parole : la relation à l'autre, la relation à soi.

Car enfin, comment penser l'expression orale comme une véritable prise de position et comme l'affirmation de soi au sein d'un univers social de plus en plus vaste ?

J'espère, à travers cet ouvrage, pouvoir offrir à tous et toutes les clés pour s'engager sur cette voie, à travers une mutualisation et une interdisciplinarité essentielle. Et ce, dans le but de questionner et d'enrichir les pratiques collectives au profit d'une progression commune.

Introduction

UNE COMPÉTENCE INDISPENSABLE

Savoir s'exprimer à l'oral est de nos jours une force considérable. Cette compétence interpersonnelle est une des plus valorisées au sein de l'entreprise. Et sur un plan plus vaste, qui peut, aujourd'hui, se passer de prendre la parole? Que ce soit au cours de sa scolarité, en classe, lors d'un exposé ou pour un examen, dans sa vie active, à l'occasion d'un entretien d'embauche, en réunion, lors d'une conférence, ou avec ses collègues, sa famille, ses amis...

Savoir s'exprimer et prendre la parole est à l'origine de toutes nos interactions et de la place que nous prenons dans le monde. Et s'exprimer à l'oral n'est pas tout à fait prendre la parole.

Dans le premier cas, la question du soi est prioritaire, de son intériorité, de sa pensée, de ses émotions, de ses sensations et de sa posture. Dans le second, la parole apparaît plutôt comme un outil social, porteur d'une idée ou d'une conviction, une parole qu'il faudrait construire, prendre et affirmer.

Dans le premier cas, il y a l'idée d'une individualité et d'un développement personnel à cultiver et dans le second, celle d'une relation à créer, d'un désir d'impacter l'autre et le monde.

Nous verrons que pour communiquer efficacement, il faut pouvoir développer les deux. Car on ne s'exprime que pour se faire comprendre, se faire entendre et prendre sa place au sein de la relation.

LES FREINS À LA PRISE DE PAROLE

Il y a donc un enjeu considérable à faire entendre sa voix : celui de se confronter à l'autre. Il faut pouvoir s'assumer et se sentir en confiance pour oser être soi face à autrui. Et si s'exprimer à l'oral devrait être naturel, nous ne sommes pourtant pas tous égaux sur ce plan et beaucoup ressentent d'énormes difficultés à le faire. Le ventre noué, la gorge qui se serre, le souffle coupé et le cœur qui bat la chamade... les blocages corporels, émotionnels ou psychologiques, sont autant de freins à la parole qui rendent la communication difficile. La **glossophobie** (terreur de parler en public) est ainsi l'une des peurs les plus répandues.

Alors, comment parvenir à dépasser ses blocages ? Comment se préparer à une présentation qui nous paralyse ? Et comment oser s'affirmer ?

Nous ne sommes pas non plus tous égaux sur le plan des compétences orales. Certains semblent avoir naturellement une voix claire et expressive, une présence forte et une gestuelle impactante. Ils savent instinctivement utiliser les bons mots et articuler leur discours de manière convaincante. Quand d'autres ont des difficultés à exprimer de façon synthétique leur pensée, à trouver instantanément le vocabulaire approprié, à être présents et visibles, à intéresser et à faire porter leur voix haut et fort. Ces inégalités laissent penser que le charisme constituerait une compétence innée et que certains naîtraient compétents quand d'autres seraient naturellement handicapés de la communication.

Pourtant, réussir à être à l'aise à l'oral se construit. Savoir s'exprimer de manière fluide et percutante s'apprend. Et la richesse du langage et les références nécessaires à toute forme d'échange s'acquièrent.

DÉVELOPPER SES COMPÉTENCES ORATOIRES

Alors, comment cultiver la confiance en soi ? Comment se faire entendre ? Comment intéresser, convaincre ou persuader ? Comment afficher une posture solide, digne des plus grands orateurs ?

Et plus largement, en cours ou en formation, comment pouvons-nous redonner le goût de l'oral ? Car le petit enfant a naturellement le désir de s'exprimer. Alors, comment susciter l'envie de prendre la parole et de s'affirmer ?

Comment initier à l'art rhétorique pour présenter ses idées avec force et conviction, au sein même de notre système scolaire ? Comment aider à la construction de l'esprit critique, de ses références ou de sa réactivité, indispensables à toute prise de parole ? Et comment enseigner l'expression orale comme outil de développement de soi, de sa voix, de sa pensée et de son rayonnement ?

Je veux partager ici les clés de ces compétences sociales déterminantes et vous apporter les outils d'une pratique globale, faisant appel simultanément à nos ressources innées multiples au profit de l'expression de soi.

UN APPRENTISSAGE NATUREL ET GLOBAL

Car apprendre à parler, à s'exprimer pour se faire comprendre et pour entrer en relation est un mécanisme naturel du développement humain. Et il ne faudrait pas tant décomposer le geste oratoire en apprenant à «singer» une prise de parole désincarnée mais bien à développer réellement sa propre capacité à s'exprimer avec aisance, à cultiver son sens de la répartie pour rebondir avec élégance sur la parole d'autrui.

Développer ses compétences orales, ce n'est pas user de techniques tour à tour verbales, corporelles ou vocales. Mais c'est élargir son propre langage et mettre en place des automatismes afin d'être en capacité d'improviser et de rayonner de manière spontanée et authentique.

Nous ne sommes pas un cerveau qui pense, avec un corps et des parties distinctes qui fonctionnent, et un cœur qui ressent. Mais nous sommes tout cela à la fois. Et il y a problème dans notre communication lorsque l'une de ces parties en court-circuite une autre. C'est le cas lorsque nous nous décentrons de notre corps, parce que trop absorbés par le mental et le contenu de notre discours. Ou inversement lorsque nous perdons le sens de ce que nous souhaitons dire parce que nous sommes totalement obnubilés par la qualité de notre gestuelle, de notre posture ou de notre voix. Ou parce que nous sommes trop préoccupés par la relation et par ce que l'autre peut penser de nous. C'est le cas encore lorsque le stress vient déconnecter notre cerveau rationnel et que nous perdons totalement le fil de notre propos.

Apprendre à s'exprimer, ce n'est donc pas uniquement être capable d'enrichir sa palette expressive et relationnelle, mais c'est apprendre à gérer simultanément l'équilibre de tous les mécanismes qui interviennent dans le cadre d'un geste global.

LA PR : UNE PRATIQUE GLOBALE AU SERVICE D'UN OBJECTIF RELATIONNEL

C'est suite à ce constat qu'est née la **Psychophonie Relationnelle** ou **PR**. Cette discipline, issue des neurosciences et de la technique vocale, s'inspire des arts martiaux, de la sophrologie, de la psychologie, du yoga, de l'art oratoire, du chant ou du théâtre, et combine ainsi simultanément des techniques à la fois mentales, corporelles et vocales au service de la relation à l'autre. Car le but n'est pas seulement de développer sa parole ou sa voix en lien avec le corps, l'émotion ou le mental, mais d'appréhender la voix en tant qu'«outil social». (Isoler la technique de son but serait dénaturer la fonction oratoire.)

En effet, l'essence même de la parole est d'entrer en relation. Nous parlons pour prendre place parmi les autres et les raisons d'engager un travail sur ses compétences oratoires ne devraient pas être purement techniques. La question

n'est pas de savoir comment avoir une gestuelle fluide, comment améliorer la puissance de sa voix ou comment enrichir son vocabulaire. Mais ce sont bien des raisons relationnelles et émotionnelles qui doivent motiver et orienter le travail technique.

Comment entrer en relation? Comment créer du lien? Comment se faire comprendre? Comment se faire accepter? Comment être reconnu au milieu des autres? Comment écouter avec bienveillance? Comment s'enrichir de la relation? Et comment faire en sorte que sa parole compte, qu'elle ait une valeur sociale et le pouvoir de nous rendre existants?

Entreprendre un travail en PR ce n'est donc pas seulement considérer le «Soi» dans sa globalité, mais appréhender aussi le «Hors Soi». Et sur ce plan, il est aussi essentiel de mesurer chaque fois l'impact sensoriel, émotionnel et intellectuel de ce que l'on communique à l'autre. Et qu'offre-t-on à voir, à sentir, à entendre? Qu'offre-t-on à ressentir? Que donnons-nous à comprendre ou à penser lorsque nous nous exprimons?

Cette approche transparaît au fur et à mesure des différents chapitres. Et les exercices proposés sollicitent autant notre imaginaire et notre capacité à visualiser que notre pensée analytique. Ils font conjointement appel à notre voix (et à notre énergie), à notre corps dans sa globalité et à nos sensations, tout en stimulant nos compétences émotionnelles et notre réactivité. Parce qu'une prise de parole équilibrée fait appel à toutes ces ressources en même temps.

UN VÉRITABLE MANUEL DE COURS

Par ailleurs, il n'y a pas d'avancée possible sans avoir défini une direction et des objectifs d'apprentissage d'une part, et la possibilité de se connaître et de s'évaluer de l'autre. Ce cheminement est présent au fil des pages à travers une progression intégrant démarche réflexive et outils pratiques.

L'ensemble du livre doit ainsi être appréhendé, non seulement comme une réflexion sur la prise de parole, enrichie de connaissances et de ressources techniques, mais aussi comme un véritable manuel pratique, dont la méthode s'articule autour d'une démarche personnelle d'apprentissage. Cette démarche comprend une phase de découverte et d'expérimentation, avec l'apport d'éléments théoriques, puis une phase d'approfondissement marquée par l'apport d'outils techniques, pour aller vers une phase d'appropriation.

Seules l'expérimentation et la répétition permettent l'apprentissage des compétences oratoires. Ainsi, une même thématique peut être développée au sein de différents chapitres sous l'éclairage de pratiques plus ou moins approfondies et selon une progression technique cohérente. Cette approche implique donc de nécessaires redondances au fil des pages, dont la lecture des chapitres peut ainsi être autonome. Et dont la progression permet un cheminement d'apprentissage personnel pertinent.

Par ailleurs, les lecteurs qui souhaiteraient ne s'intéresser qu'à un chapitre particulier pourront, par l'intermédiaire de ces répétitions, resituer le thème du chapitre dans la complexité de son contexte global, sans en avoir une vision réductrice.

À chaque fin de chapitre, vous trouverez aussi un plan de cours avec un résumé des objectifs et des exercices ainsi qu'une grille d'auto-évaluation, afin de mesurer le chemin parcouru.

Enfin, une double lecture est proposée avec une annexe, un chapitre dédié et des encarts tout au long du livre, destinés à chaque enseignant-formateur qui souhaiterait non seulement se former lui-même mais aussi animer au sein de son cours des ateliers de formation à l'expression orale.

UN VOYAGE, ENSEMBLE...

J'ai eu le plaisir et la possibilité, depuis vingt ans, à travers mes activités de professeur de chant, d'enseignante dans le cadre scolaire, ou en tant que coach et formatrice à l'expression orale, de perfectionner des pratiques efficaces autour de la prise de parole. J'ai testé ce qui fonctionnait, ce qui ne fonctionnait pas. Ce livre n'est donc pas le résultat de régurgitations théoriques mais propose une démarche pratique, performante, à mettre en place pour soi, lors d'une prise de parole quelconque en conférence ou en classe, ou pour accompagner celui qui voudrait prendre sa place et s'exprimer face à l'autre.

Car enfin, prendre la parole n'est pas toujours chose facile. J'étais moi-même une enfant atypique, avec un fort désir de parler, mais peu armée et aguerrie aux règles impitoyables de la communication et de l'art de briller en public. J'ai trébuché, appris, inventé, expérimenté et fait de ce parcours particulier un métier.

Aujourd'hui, je souhaite réparer les inégalités en offrant à chacun les clés pour communiquer efficacement sa valeur, soigner son image et prendre sa place au sein d'un monde souvent dirigé, non par ceux qui sont les plus compétents, mais par ceux qui communiquent le mieux.

CHAPITRE

1

Engager une démarche d'apprentissage



1. DÉVELOPPER SON CHARISME

1.1 Inné et acquis

Nous avons tendance à penser que les compétences relationnelles et le charisme sont innés. Certains seraient doués pour prendre la parole et se faire entendre. Ils auraient une aura naturelle, rayonneraient et d'autres non, sans que l'on y puisse grand-chose. Le terme lui-même signifie don.

Mimétiser les attitudes charismatiques

Pourtant, l'aisance relationnelle et cette forme de rayonnement intérieur se développent, se cultivent et s'acquièrent. Et ce, selon un processus naturel de **mimétisme** propre à l'apprentissage humain. Comme nous avons acquis notre langue maternelle, nous avons assimilé des comportements sociaux en imitant l'attitude de nos parents et de notre entourage. Notre grammaire comportementale et relationnelle est donc en premier lieu calquée sur la leur.

Les neurosciences ont récemment mis en lumière ce mécanisme à travers le fonctionnement des neurones miroirs, identifiés par l'équipe du professeur Giacomo Rizzolatti dans les années 1990. Les études montrent ainsi que les enfants ayant des parents timides sont enclins à le devenir aussi.

Nous avons appris à nous exprimer à l'oral en modélisant le langage de nos aînés, leurs expressions, leur façon de parler, leur gestuelle, leur posture, leurs attitudes... Une palette expressive restreinte n'est, par conséquent, ni plus ni moins que le résultat d'une **base de données** restreinte et/ou d'une expérimentation restreinte. Car un comportement s'acquiert aussi par la pratique.

UN EXEMPLE

Pour Françoise, institutrice, « il existe une telle différence dans l'aisance à l'oral, la gestuelle ou le vocabulaire des enfants, selon le niveau d'expression de leurs parents et leur niveau social. Si nous parvenions à gommer ces inégalités par nos exemples et nos pratiques en classe... mais il est difficile de rivaliser avec tout un environnement familial et un programme d'apprentissages autres bien chargé ».

Ainsi nous ne sommes pas tous égaux sur ce plan. Certains n'ont pas eu la chance de bénéficier dans leur enfance de **modèles** riches, d'orateurs à la gestuelle impactante, à la voix vibrante, au langage étendu et au sens de la répartition unique. Mais il n'est jamais trop tard pour élargir sa palette « oratoire ».

Se constituer une base de données

Car développer son charisme et ses compétences à l'oral n'est pas plus éloigné que de développer son **vocabulaire expressif** et de s'employer ensuite à utiliser ces nouveaux « mots ». Et il ne tient qu'à nous d'élargir nos propres références, tout comme nous pouvons aider nos élèves à enrichir les leurs au-delà de leur cercle familial ou amical.

En pratique : YouTube est mon ami

Je me constitue une base virtuelle de références en ligne. **Sur YouTube, je peux taper :** discours ou conférence suivi du sujet qui m'intéresse (les conférences TED sont à voir), concours d'éloquence, plaidoirie, concours de pitch... Je sélectionne des **orateurs charismatiques**, qui inspirent écoute et respect. (Je vous conseille Philippe Gabilliet.)

En les observant, en les écoutant, j'enrichis mes références comportementales. En analysant leur discours, je progresse sur le plan de l'argumentation et de la rhétorique. En les imitant, je développe mes propres compétences expressives.

J'enrichis ma palette comportementale

EXERCICE N° 1 : MA LANGUE ÉTRANGÈRE



Je choisis un **modèle d'orateur** qui m'inspire par son charisme, son langage et son attitude.

1. Phase d'imprégnation : J'observe sa posture, ses gestes, ses regards, la manière de poser sa voix, le rythme de sa parole, ses silences, sa diction, son langage, ses tournures de phrases, son vocabulaire...

2. Phase d'imitation : Je m'entraîne à **mimétiser** sa manière de communiquer. Je peux m'inspirer du *speech shadowing*, utilisé dans l'apprentissage d'une langue étrangère, qui consiste à **répéter**, tel le perroquet, des phrases parfaitement prononcées.

Attention, dans cet exercice le but n'est pas de singer les expressions et mimiques de l'orateur ou d'imiter le timbre de sa voix, mais de **s'approprier un langage**, une gestuelle, une posture, un rythme intérieur ou un comportement afin d'acquérir un vocabulaire expressif plus large.

La problématique de l'enseignant-formateur

Comment permettre aux élèves d'identifier la qualité des compétences oratoires ? Comment les amener à acquérir une grille de jugement objective et des critères de sélection fiables quant au choix du modèle d'orateur ? Fournir des grilles d'évaluation est essentiel (plusieurs sont proposées plus loin). Et développer le sens critique, la capacité à reconnaître la qualité du langage, la justesse d'une approche et d'une pensée, éléments du socle commun, peut être source d'un apprentissage transdisciplinaire pertinent.

Pratiquer régulièrement

Ensuite, avec l'entraînement, la répétition et la **pratique fréquente**, nous ancrons ces nouveaux modes d'expression jusque dans nos gestes, nos attitudes, nos inflexions vocales. Ainsi, nous faisons d'une simple expérience et approche théorique, une véritable compétence.

UN EXEMPLE

Pour Pierre, acteur (et ancien timide), « on oublie souvent qu'il ne suffit pas de connaître son texte pour être à l'aise dans sa performance. Il faut aussi beaucoup s'entraîner pour maîtriser le moindre geste, la moindre inflexion vocale ou la plus petite expression faciale. Cela demande beaucoup de travail. Tout comme il ne suffit pas de savoir quoi dire pour être performant à l'oral. »

Cette phase pratique de **consolidation** est indispensable au développement de notre prise de parole. Appliquer immédiatement et régulièrement ces apprentissages permet de renforcer les chemins neuronaux impliqués dans l'expression orale et d'ancrer ces acquis sur le long terme.

On ne naît pas compétent, on le devient

1.2 Valoriser ses erreurs

En France, notre système éducatif accorde une place particulièrement anxiogène à l'erreur. Celle-ci est diabolisée et crainte car notre modèle d'évaluation est encore, malgré les recommandations, majoritairement basé sur une notation chiffrée, elle-même assujettie à la faute : la moindre erreur pénalise ainsi le résultat final d'une évaluation. L'erreur est alors perçue comme limitant la possibilité de réussite. Ce qui fait que l'échec n'est plus considéré comme une étape normale de l'apprentissage, mais apparaît comme un constat final de sa valeur et de ses manques.

UN EXEMPLE

Parmi mes élèves, nombreux sont ceux qui pensent ainsi qu'ils ne sont pas performants sur le plan oratoire, car toutes leurs expériences n'ont pas été positives. Il y a même chez certains un véritable blocage parce qu'un jour, ils ont échoué à l'oral.

Considérer l'échec comme un retour d'apprentissage

Ceux qui réussissent considèrent au contraire l'échec comme un **retour d'information**, un **feed-back**, une source d'apprentissage et d'expériences pour leur progression personnelle. Car réussir implique de valoriser ses erreurs, de ne pas les considérer comme le bilan définitif de ses propres capacités mais bien comme une information sur ce qui ne fonctionne pas et qui doit être modifié.

La problématique de l'enseignant-formateur

Comment repenser l'évaluation non comme une succession de « sanctions » ou de « récompenses » validant l'acquisition d'un savoir ou de compétences au terme d'un apprentissage, mais comme un retour d'information constructeur pour l'élève ? Concevoir l'évaluation comme un indicateur, permettant un état des lieux instructif tout au long de son parcours dans le cadre d'une progression continue, est essentiel.

L'échec est une étape indispensable de notre succès. Mais le considérer comme une fin en soi rend la réussite impossible. Aussi il est intéressant de questionner cette vision et ce rapport aux différents échecs rencontrés, pour nos élèves comme pour nous-mêmes.

- Alors, quelle posture adoptez-vous vis-à-vis des difficultés ?
- Comment ceux que vous accompagnez perçoivent-ils leurs erreurs ?

- Et comment vous comportez-vous vis-à-vis de vos propres échecs ? Ceux-ci vous limitent-ils ou vous renforcent-ils ?

EXERCICE N° 2 : L'ÉCHELLE DE LA RÉUSSITE



Je remets mes **échecs** en perspective considérant que l'échec n'est qu'une **étape** de la réussite, qu'une marche de plus sur l'échelle de mon **succès**.

1. Je fais une liste des échecs vécus sur le plan de l'expression orale.
2. Je liste ce qu'ils m'ont permis d'apprendre.
3. Si cet échec était une première marche vers mon objectif, qu'y aurait-il sur la seconde marche ?

Exemple : 1. **Échec :** mon public s'est totalement désintéressé de mon propos / 2. **Ce que j'ai appris :** je ne maîtrise peut-être pas les outils d'une communication attractive / 3. **Marche n° 2 :** Je trouve des stratégies pour rendre mon contenu plus percutant et développer ma palette corporelle et vocale.

Comme l'affirmait Nelson Mandela :
« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends ».

Prendre en compte le feed-back sans se dévaloriser

Il s'agit donc d'utiliser le **feed-back** d'une situation pour apprendre à améliorer nos capacités à communiquer efficacement. Et l'erreur serait de remettre en cause sa valeur (je ne suis pas compétent) ou, à l'inverse, d'en attribuer la responsabilité à son interlocuteur (il ne s'intéresse à rien), ce qui rendrait toute **évolution personnelle** impossible.

C'est d'ailleurs une croyance largement partagée en milieu enseignant : les élèves seraient peu curieux et auraient le niveau de concentration d'un poisson rouge. Une seconde de moins paraît-il d'ailleurs selon une étude réalisée par Microsoft au Canada. Et si le sujet vous intéresse, vous trouverez plusieurs de ces croyances « scolaires » limitant notre progression et la richesse de nos pratiques éducatives dans mon précédent livre : *Assumer son autorité et motiver sa classe, techniques verbales, corporelles et vocales*, De Boeck Supérieur.

Or reconnaître et considérer ainsi nos manques et nos erreurs comme un **processus normal d'évolution** implique d'avoir confiance en notre propre capacité d'apprentissage et de progression. Et l'on peut ainsi se questionner :

- Ai-je réellement conscience des limites de mes compétences personnelles à l'oral ?
- Est-ce que je crois ma réussite possible ?
- Est-ce que je pense pouvoir devenir un orateur charismatique ?
- Est-ce que je me sens capable d'animer des groupes et d'exceller dans la prise de parole en public ?
- Et est-ce que j'en ai suffisamment envie pour cultiver la persévérance ?

UN EXEMPLE

Pour Maryse, enseignante, *«certains de nos élèves s'écroulent totalement lorsqu'ils ne réussissent pas quand d'autres rebondissent pour s'améliorer. Ce qui fait la différence, c'est le niveau de confiance en soi. Quand on se croit capable, on se dit juste qu'on n'a pas pris le bon chemin et on essaie autrement. Mais beaucoup ne se sentent pas à la hauteur. Cultiver cette confiance est aussi une de nos missions pédagogiques.»*

Cette capacité à apprendre de nos actes et à renaître sans cesse permet non seulement la réussite mais c'est aussi le chemin nécessaire vers le développement et la connaissance de Soi.

La problématique de l'enseignant-formateur

Comment conduire nos stagiaires ou nos élèves à prendre conscience de leurs manques et à valoriser leurs « échecs » à l'oral comme un outil nécessaire, constructeur de leur développement personnel ? Fournir des critères objectifs d'évaluation et utiliser le feed-back comme indicateur des exercices et des pratiques à proposer pour progresser initie une démarche constructive d'apprentissage.

2. DÉFINIR SON PARCOURS ET SES OBJECTIFS

2.1 *Sur le chemin de la connaissance de soi*

Ainsi, utiliser l'échec comme un feed-back constructif implique lucidité, humilité et bienveillance avec soi-même. Il faut être à même de changer parfois drastiquement de direction. Il faut pouvoir rebondir en mettant en place des actions concrètes, ainsi que nous le faisons aussi pour nos élèves ou nos stagiaires. Cette démarche peut être longue et réclame un certain niveau d'investissement. Or comment s'engager pour sa propre pratique si l'on ne perçoit pas concrètement la nécessité de le faire ?

Trouver du sens à développer ses compétences orales

Car pourquoi devrions-nous améliorer nos compétences oratoires si celles-ci nous semblent déjà suffisantes pour ce qui n'est qu'un « métier » ? Pourquoi faudrait-il se former à cette discipline quand notre investissement dans des domaines annexes nous prend déjà tout notre temps ?

- Et pourquoi iriez-vous mettre en place des ateliers de prise de parole en public alors que ce n'est pas votre spécialité ?
- Pourquoi les élèves eux-mêmes seraient-ils motivés à y participer ?

Pour vouloir s'impliquer et agir, dans n'importe quel projet personnel ou collectif, il faut être porté par un objectif suffisamment fort et motivant qui nous pousse à le faire. Il faut y **trouver du sens**. Il faut comprendre ce qui nous anime, ce qui compte pour nous, ce qui nous engage. Et il faut non seulement pouvoir se connaître d'une part mais aussi s'en sentir capable de l'autre.

UN EXEMPLE

Pour François, enseignant, « notre programme est tellement chargé que c'est actuellement une véritable prouesse d'intégrer les compétences du socle commun. L'accent doit être mis sur le développement de l'oral et la maîtrise de la langue, mais je ne vois pas comment trouver le temps en dehors du temps habituel de participation en classe. Et moi-même, je ne suis pas sûr d'être bien qualifié pour cela. »

Il est probable que si vous avez ce livre entre les mains, c'est que le sujet de la prise de parole vous intéresse et que vous ressentez déjà un intérêt pour cette discipline. Mais pour parvenir à réellement s'engager dans un travail oratoire, il faut pouvoir trouver des liens entre le développement de ces compétences au sein de notre activité professionnelle et ce qui nous motive profondément.

Comment enseigner l'oral aux élèves ?

Ce guide propose les outils essentiels à la prise de parole et à son enseignement : exercices pratiques, fiches de cours, grilles d'autoévaluation et mise en place d'une progression hebdomadaire. Et ce, à travers une double lecture à destination à la fois de ceux qui cherchent à améliorer leur pratique personnelle et de ceux qui enseignent et qui forment. C'est parce que l'on expérimente soi-même les pratiques que l'on est plus performant à les transmettre.

Comment capter l'attention et intéresser ? Comment convaincre ? Comment se préparer à une épreuve orale ou à un entretien ? Comment articuler son discours, utiliser les bons mots, avoir une voix claire et expressive, une gestuelle impactante ?

Loin des trucs et astuces ou d'exercices sur le corps ou la voix sans cesse répétés, ce livre propose une approche innovante et globale combinant des techniques issues de domaines aussi variés que la rhétorique, le chant, le yoga, les arts martiaux, les neurosciences, le développement personnel ou encore la psychologie. Et ce, dans un but unique : la relation à l'autre, la relation à soi.

-
- **95 exercices et mises en pratique**
 - **13 grilles d'auto-évaluation**
 - **13 outils audios et vidéos**

Claire Lavédrine

À la fois enseignante, musicienne, coach vocale et formatrice dans les domaines de la communication et de l'expression de soi,

Claire Lavédrine accompagne les jeunes comme les adultes dans la maîtrise des techniques vocales, corporelles ou verbales. Créatrice de la Psycorpophonie Relationnelle, son expérience multiple lui a permis de tester et de développer les outils les plus efficaces pour améliorer son impact à l'oral.



deboeck **B**
SUPÉRIEUR

www.deboecksuperieur.com