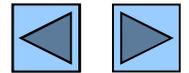


Techniques d'expression à l'oral

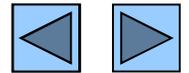
Apprendre à s'exprimer à l'aide
d'exercices de théâtre et de
conseils pratiques





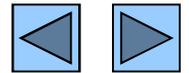
Sommaire

Introduction	p 5
Pourquoi utiliser les techniques du Théâtre	p 6
Se positionner dans l'espace	p 7
Marcher dans un espace	p 8
Quel rapport avec un oral	p 9
S'exprimer par le non verbal	p 10
Parler avec des gestes	p 11
Utiliser le langage du corps	p 12
S'entraîner à parler avec des gestes	p 13
Améliorer sa diction	p 14
La respiration	p 15
La respiration ventrale	p 16



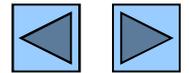
Sommaire (suite)

Un exercice de respiration	p 17
L'articulation	p 18
Le débit de parole	p 19
Placer les respirations dans un texte	p 20
Un oral de BTS	p 21
Le problème des « donc »	p 22
Des exercices contre les « donc »	p 23
Mémoriser son oral	p 24
Mémoriser par le Théâtre	p 25
La présentation de soi	p 26
Le sourire	p 27
La posture	p 28
Quelques conseils	p 29
Remerciements	p 30



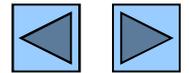
Consignes d'utilisation

- Les vidéos présentes sur le support se déclenchent automatiquement. Ainsi lorsque vous les voyez apparaître, vous n'avez pas besoin de cliquer dessus.
- Les sons et les vidéos sont ré-écoutables en cliquant sur leur icône.
- Les flèches en haut à droite vous permettent de vous déplacer d'une diapositive à une autre.



Introduction

- Conçu pour vous donner quelques conseils sur la **forme** de votre oral, et non sur le contenu, ce cours en ligne a pour but de vous proposer des techniques pour améliorer votre expression lors d'une épreuve orale, quelle qu'elle soit.
- Il explique comment apprendre à maîtriser **le débit de sa voix, l'intonation, ses gestes et sa posture** afin de vous permettre d'être plus à l'aise devant un public.



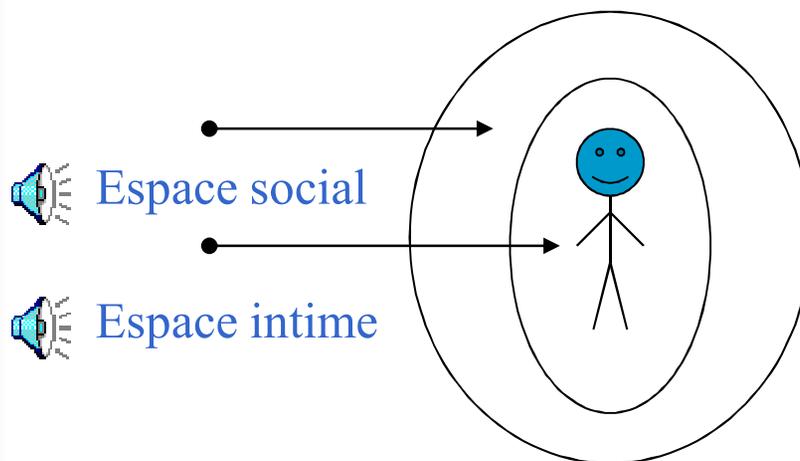
1. Pourquoi utiliser les techniques du Théâtre ?

- Parce que le théâtre exagère les gestes du quotidien, il rend plus **compréhensible** le message. C'est en ce sens que la maîtrise des gestes dans la communication orale est indispensable. Et c'est en s'appuyant sur le théâtre que le communicant acquiert une meilleure expression de soi.



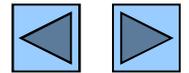
2. Se positionner dans l'espace

- Selon le contexte, l'espace entre les individus change. Ainsi, on peut discerner **l'espace intime** : l'espace entre vous et vos amis, et **l'espace social** : l'espace entre les individus qui ne se connaissent pas.



Dans le cadre professionnel, vous serez placés dans l'espace social du jury.

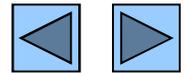
- Spontanément, chaque individu place autour de lui une **distance** qu'il permet à un autre individu de franchir ou non. Cette distance varie alors selon qu'il s'agisse de l'espace intime ou de l'espace social. Lorsque l'on franchit l'espace intime s'en y avoir été autorisé, la personne se sent **agressée**.



2.1 Marcher dans un espace

- Prendre conscience de l'espace interindividuel, c'est apprendre à marcher dans un espace en **veillant à la distance entre soi et les autres** mais aussi entre les différents éléments présents : chaises, murs... La vidéo ci-contre montre un exercice de marche dans un espace.





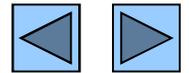
2.2 Quel rapport avec un oral ?

- **Le jour d'une épreuve orale, il est important de se rappeler ces détails : suis-je bien placé par rapport au jury ?**

C'est à dire, suis-je assez éloigné de lui pour ne pas rentrer dans son espace intime ?
A l'inverse, suis-je assez proche pour qu'il puisse m'entendre ?



- De même, il est important de maîtriser l'espace qui vous entoure : veillez à ne pas coller le rétroprojecteur ou le tableau.
- N'hésitez pas à circuler dans l'espace qui vous est imparti.



3. S'exprimer par le non verbal

- La **gestuelle** est le langage du corps, le maîtriser est donc primordial puisqu'il accompagne les paroles. La gestuelle permet alors de rendre le contenu des paroles, vivant et dynamique. Il attire l'attention de l'interlocuteur à la fois auditivement, mais aussi et surtout visuellement.
- Maîtriser le langage du corps, c'est donc **s'intéresser au rôle des mains, à leurs mouvements et à leurs significations**. Sachez que l'expression du corps comprend aussi la posture et les expressions du visage.

On communique à 80% avec les gestes.



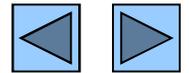
3.1 Parler avec des gestes

- S'exprimer en accompagnant la parole de gestes n'est pas un souci lorsque l'on parle naturellement. Mais **pourquoi**, est-ce que lorsque l'on se trouve devant un public, les mains n'accompagnent plus la parole ?



- **Parce qu'** en situation de **stress**, le corps se tend et évacue sa nervosité par l'intermédiaire des mains. C'est pourquoi dans la majorité des cas, le candidat à l'oral **crispe ses mains** ou les cachent dans son dos.

Le repli des gestes bloquent la respiration.



3.2 Utiliser le langage du corps



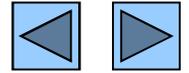
- Pour apprendre à parler avec des gestes et des expressions du visage, l'idéal est de s'entraîner par **l'observation** :
- Concentrez-vous sur les gestes et les **expressions de visage** d'une personne qui vous parle afin de mieux retenir les mécanismes de l'expression corporelle.

- Entraînez-vous devant un miroir :

Il s'agit de répéter un texte en plaçant sur chaque mot, un geste, une expression, en **exagérant** au maximum. Au fur et à mesure, le texte est mémorisé avec les gestes et ces derniers deviennent plus naturels.

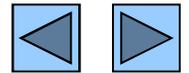


3.3 S'entraîner à parler avec des gestes



**Mettre des
gestes
sur un oral**

- En posant vos feuilles devant vous, vous laissez vos mains libres et pouvez ainsi vous entraîner à accentuer vos expressions à l'aide de gestes.

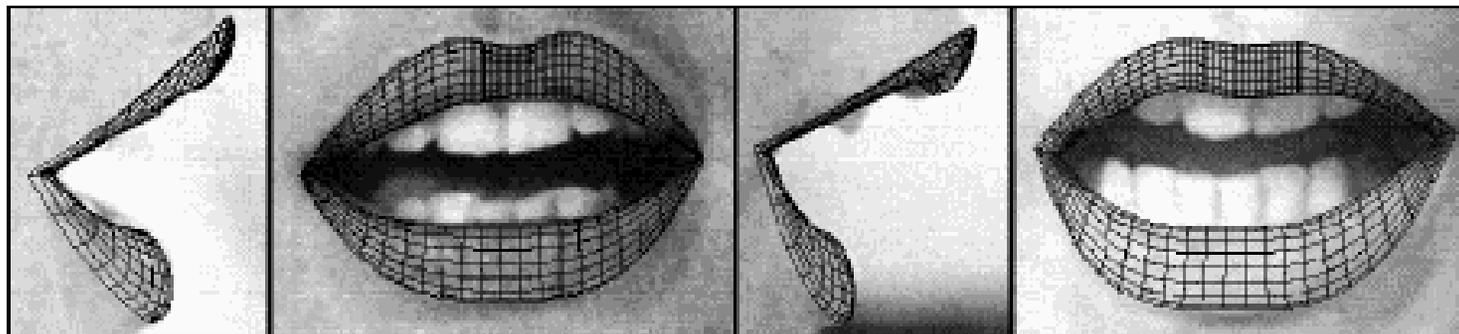


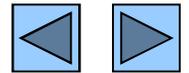
4. Améliorer sa diction

- Afin de mieux se faire entendre et comprendre, il est important de bien articuler, parler distinctement et suffisamment fort.



Les techniques théâtrales permettent alors d'améliorer le débit de la voix, l'intonation, et l'articulation lors de l'énonciation d'un texte.

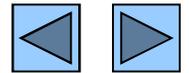




4.1 La respiration

- Apprendre à maîtriser le débit de sa voix commence par l'apprentissage de la respiration. En effet il existe deux formes de respirations : la respiration thoracique et la respiration ventrale. Cette dernière est la plus conseillée car elle permet une plus grande absorption de l'air.
- *La respiration profonde améliore l'oxygénation, dénoue les muscles et apaise l'intellect. (entendement) L'utilisation consciente de la respiration favorise la concentration, la détente, et permet la recharge énergétique.*



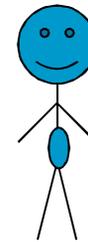


La respiration ventrale

La respiration ventrale est utilisée par les chanteurs, les comédiens et les sophrologues.

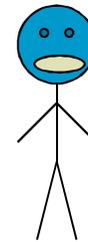
Placer **votre main** le long de votre ventre et inspirez de façon à pousser votre main. Expirez l'air contenu dans vos poumons et recommencer. On expire, le ventre se dégonfle, on inspire, le ventre se regonfle. En répétant l'exercice, le corps s'habitue à la respiration ventrale.

Inspiration
par le nez



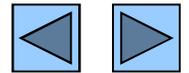
Le ventre se
gonfle

Expiration par
la bouche



Le ventre se
dégonfle

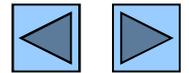
Ce mode de respiration **atténue le stress** mais **améliore aussi le débit de la voix**, c'est à dire qu'il est plus lent.



4.2 Un exercice de respiration



**Apprendre à
respirer par
le ventre**



4.3 L'articulation

- Améliorer sa diction passe aussi par une bonne articulation. Les mots ainsi prononcés sont plus audibles et cela facilite la compréhension du jury.

Exercice d'articulation :

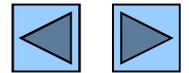
- *Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive, exclusivement au luxe et à l'exquis de l'extraordinaire Alexis.*

A vous maintenant de répéter !

Cette phrase permet d'utiliser les muscles de la bouche et de les entraîner à une meilleure expression oral.

Conseil : N'hésitez pas à prendre votre temps et à bien respirer.



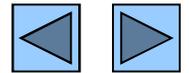


5. Le débit des paroles



- La compréhension orale passe aussi par le débit des paroles. Le stress se manifeste chez certaines personnes par un débit **trop rapide** et parfois **hachuré**. Apprendre à maîtriser le débit de sa voix c'est apprendre à placer des pauses, des respirations dans son discours.
- **Lisez ce texte à voix haute:**
- La communication occupe désormais une place centrale dans la restructuration de nos sociétés. Ses technologies accompagnent le redéploiement des pouvoirs et des contre-pouvoirs dans l'espace domestique, l'école, l'entreprise, le bureau, l'hôpital. La communication pénètre de plus en plus de sphères d'activité, en propageant une technologie de gestion des relations sociales.



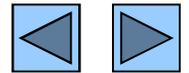


5.1 Placer les respirations dans un texte

- La communication occupe / désormais / une place centrale dans la restructuration de nos sociétés. / Ses technologies accompagnent le redéploiement des pouvoirs et des contre-pouvoirs / dans l'espace domestique, / l'école, / l'entreprise, / le bureau, / l'hôpital. / La communication pénètre de plus en plus de sphères d'activité, / en propageant une technologie de gestion des relations sociales.



- Les « / » indiquent les endroits où il convient de faire des pauses dans votre débit de manière à mettre une intonation particulière et vous permettre de reprendre votre respiration.



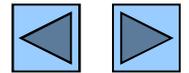
6. Un oral de BTS

- L'oral du BTS comprend un certain nombre de contraintes dont celle d'utiliser des transparents et un rétroprojecteur.



**Se positionner
par rapport aux
transparents et
au tableau**

Ces contraintes peuvent cependant devenir des outils : rendre votre oral plus vivant en se plaçant par rapport à votre transparent et en utilisant l'espace.

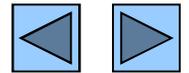


6.1 le problème des « donc »

Lors d'un oral, on se concentre sur ce qu'on a à dire en fonction de ce que l'on a appris. Afin de combler les « trous » dans les phrases ou de les associer entre elles, on les ponctue spontanément de « **donc** ». Ce tic de langage devient cependant très vite énervant pour son énonciateur et son locuteur.

Comment éviter de dire un maximum de « donc » dans un oral ?



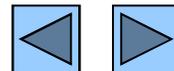


Des exercices contre les « donc »

Un oral
avec
beaucoup
de "donc"

Réduire les
"donc" dans
un discours

- Remplacez les « donc » par des **mots de liaison**
- **Ralentissez** au maximum le débit de votre discours pour vous permettre de préparer vos phrases



6.2 Mémoriser son oral

Afin de faciliter votre oral, vous devez au préalable rédiger mot par mot tout votre discours. Voici quelques conseils pour vous aider à mieux mémoriser :

- Aérer votre texte en sautant des lignes après chaque phrase.
- Surligner l'élément qui vous semble important dans chaque phrase.
- Répéter devant en miroir et apprenez votre oral en variant les mots de liaison.

Lors de mon oral j'ai

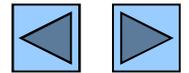
J'ai assisté....

En effet, la responsable...

Pour mon action...

Enfin, j'ai travaillé sur..

Je reste à votre disposition...

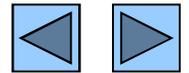


6.3 Mémoriser par le Théâtre



L'exercice ci contre montre un exercice de Théâtre basé sur la **mémorisation** et la **concentration**. Chaque stagiaire répète ce que le précédent vient de dire et rajoute un morceau de phrase.

Cet exercice permet de voir si la personne a une **mémoire auditive** (n'a aucun mal à répéter la phrase qu'elle vient d'entendre) ou une **mémoire visuelle** (La personne a besoin de voir visuellement la phrase et se tourne vers celui qui l'a énoncée).



7. La présentation de soi

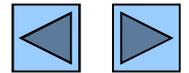
Le jour d'un oral, la tenue vestimentaire est le premier vecteur **d'expression de soi**. En effet, c'est le premier détail que le jury aperçoit et c'est grâce à cela qu'il se fait une première idée de vous. Éviter ainsi la tenue « jean – basket » qui fera trop détendu, ou une tenue trop serrée qui vous donnera un air strict.



Évitez les décolletés et les jupes courtes, Privilégiez une cravate et une veste,

Évitez de porter une tenue que vous avez achetée la veille, on peut rencontrer des problèmes de taille !

Privilégier une tenue où vous vous sentirez **à l'aise**, c'est à dire des vêtements un peu amples mais qui restent dans un **style classique et sobre**. Pour les dames, garder un maquillage léger qui saura vous mettre en valeur sans vous exagérer !



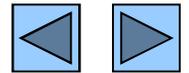
7.1 Le sourire...



Sans exagérer, un léger sourire donne une **impression agréable** de vous au jury et peut également ... vous détendre !

Lorsque l'on est concentré sur ce que l'on doit dire, il est difficile de penser à sourire. Pourtant, un candidat qui sourit donne une meilleure image de lui, une image de quelqu'un **d'ouvert** et de **confiant**.

Le sourire **combat le stress** et donne une image moins sévère de votre personnalité.

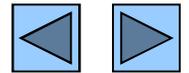


7.2 La posture

Lors de l'oral, faites attention à votre posture : ne **relâchez pas vos épaules** et tenez vous **droit**.



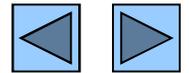
N'oubliez pas que lorsque vous avez terminé votre monologue et que le jury vous pose des questions vous êtes toujours en situation d'oral, donc **n'évacuer pas la pression trop vite** en vous appuyant sur la table devant vous ou en croisant les jambes .



8. Quelques conseils

- Souvenez vous que **ce que vous avez à dire est important** et peut intéresser le jury même si pour vous cela n'a pas été le cas.
- Un oral **convaincant** commence par un candidat **convaincu** : même si votre action ne vous semble pas attractive, tout n'est pas négatif ! Réfléchissez à ce que vous avez réussi à accomplir et à ce que vous avez appris.
- Si le regard du jury vous gêne, regardez plutôt le **front** de la personne qui vous regarde, elle ne s'en apercevra pas. Faites attention : **la personne qui vous sourit n'est pas forcément la plus sympathique** et inversement ! Ainsi, adressez-vous à toutes les personnes du jury.





8. Quelques conseils

- N'hésitez pas à varier vos **supports de communication** : transparents, vidéo projecteur« Sachez que le jury est plus **visuel** qu'auditif, n'hésitez donc pas à libérer votre **créativité** !
- N'hésitez pas à **défendre votre point de vue**. N'oubliez pas que toutes les actions que vous avez menées ont un **raisonnement logique** ! Ainsi lorsque le jury vous demande pourquoi vous avez choisi de prendre tel support et pas un autre, argumentez votre travail sans vous rabaisser.
- Préparez votre argumentation par **anticipation** et pour ce faire, posez vous toujours la question : « **Pourquoi je dis ça ?** ».

Produit réalisé avec le tutorat de **Christiane ADRIEN**,
responsable du projet de Formation ouverte à distance.



Remerciements

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation
de cd-rom :

- les BTS « Assistants de direction » 2ième année 2003
- les BTS « Assistants de gestion » 2ième année 2003
- les BTS « Professions immobilières » 2ième année 2003
- Christiane Adrien
- Virginie Gaudet
- et Laslo César, stagiaire de l'I.U.T Informatique

Doïna PANGRAZI

IUT Information - Communication

CFOB – 2003 – Tous droits réservés