

ENTRAÎNEMENT À L'ORAL

Prendre la parole en public

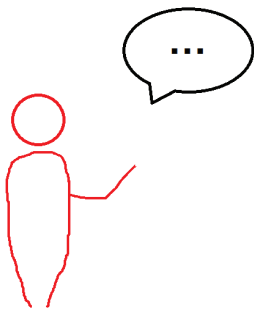
- Tu vas « prendre » la parole en public, c'est-à-dire saisir l'occasion de parler pour **t'exprimer sur un sujet précis** ou dans le but de convaincre ton auditoire.
- Avant toute chose, il faut **dédramatiser** : le public est là pour t'écouter, non pour te mettre en difficulté. Si tu es convaincu(e) de ce que tu as à lui dire, le public le sera aussi. Alors, fais en sorte qu'il se sente concerné, et c'est gagné !

Deux conseils pour commencer

- ➔ Avant la prise de parole, **imagine la situation, l'espace, le public qui sera en face de toi lors de ton intervention**. Cela te permettra d'avoir moins le trac.
- ➔ N'hésite pas non plus à faire un **exercice de respiration** pour te détendre : inspire longuement en remplissant bien ton ventre d'air, puis expire longuement aussi, pour évacuer tout l'air emmagasiné. Tu peux faire cela deux ou trois fois.

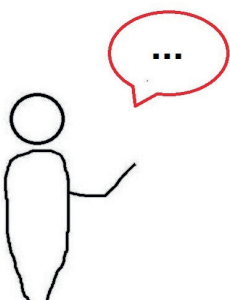
Les trois règles d'or pour prendre la parole en public

Règle d'or n° 1 : travaille ta posture pour qu'on te regarde



- Ton intervention commence dès que tu te présentes devant le public, avant même que tu commences à parler. Des études ont montré que 60 % de l'efficacité d'une prise de parole repose sur le langage corporel. Il faut donc travailler ta posture.
- ➔ **Tiens-toi bien**. Avant de commencer à parler, ancre-toi bien dans le sol, les pieds un peu écartés de manière à te sentir stable. Imagine qu'on tire un fil de marionnette au-dessus de ton crâne et qu'il tende tout ton corps. Si tu es bien d'aplomb, ton trac se verra moins.
- ➔ **Contrôle tes gestes**, car ceux-ci peuvent parasiter ton auditoire. Évite de te balancer, de passer d'une jambe sur l'autre, de fermer les poings, de mettre tes mains dans tes poches. Fais en sorte que tes mains soient toujours visibles : elles te permettent de mettre en valeur tes paroles.
- ➔ **Sois souriant(e)**, montre ton envie, ta détermination.
- ➔ **Regarde ton public bien en face**. Ne le fuis pas. Ton regard est déterminant car il te permet de capter l'attention de ceux qui t'écoutent. Il te permet aussi de t'adapter : si tu sens que le public n'est pas attentif, prends un ton plus animé. Pense aussi à balayer du regard tout l'auditoire, surtout s'il est nombreux.

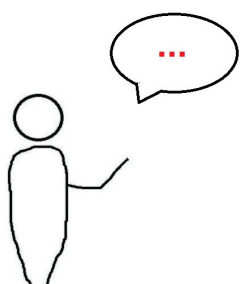
Règle d'or n° 2 : travaille ton expression pour qu'on t'écoute



- On n'écrit pas comme on parle. Le style oral a ses règles : les phrases courtes, nominales, les moments où tu hausses le ton, où tu ralentis ton débit seront essentiels.
- ➔ **Fais un court temps de silence avant de prendre la parole**. Cela te permettra de te concentrer et de vérifier que ton auditoire est attentif.

- ➔ **Ménage des pauses entre tes phrases quand tu parles.** Tu pourras ainsi reprendre ton souffle et contrôler ta parole. C'est aussi un moyen de capter l'attention ou de susciter une attente.
- ➔ **Articule.** Si tu manges tes mots, tu donneras l'impression que tu veux te débarrasser de ton discours, et l'auditoire n'aura pas le temps de comprendre ce que tu dis.
- ➔ **Ne parle pas trop vite.** Le plus souvent, sous l'effet du stress, on a tendance à accélérer le rythme de sa parole.
- ➔ **Varie le ton** pour ne pas ennuyer : il peut être tantôt fort, tantôt doux, tantôt grave, tantôt gai. Il suffit de varier le volume de ta voix ainsi que son débit pour réveiller ton public.

Règle d'or n° 3 : travaille ton discours pour qu'on te comprenne



- ➔ **Organise ton discours.** Il doit comporter une accroche percutante, une introduction, plusieurs points distincts et une conclusion pertinente.
- ➔ **Bannis totalement le vocabulaire familier ou vulgaire :** on attend de toi de la précision, un langage varié et soutenu, mais sans pédanterie !
- ➔ **Enrichis au maximum ton lexique :** « être », « avoir », ou « faire » restent des verbes faibles, à n'utiliser qu'en dernier recours.
- ➔ **Sois conscient(e) de tes tics de langage.** Interdis-toi les « du coup », « en fait », « effectivement », tout comme « euh », « voilà » ou « genre ».
- ➔ **Si tu fais une faute de français, excuse-toi et corrige-toi.** Ne fais pas comme si personne ne l'avait entendue.
- ➔ **Frappe l'imagination de ton auditoire.** Illustre ton discours avec des exemples et des images. Évite le plus possible les lieux communs ou les banalités.

ENTRAÎNEMENT

EXERCICE À DEUX

Repérer ses tics de langage et ses défauts

- a. Fais un bref discours à un camarade : tu peux par exemple raconter une expérience que tu as vécue, ou défendre un point de vue sur un sujet d'actualité. Tout en t'écoutant, ton camarade peut se placer au fond de la salle puis bouger de temps en temps, sans perturber ton discours. De ton côté, alterne entre regard focalisé sur lui et regard panoramique sur la salle.
- b. Pendant que tu fais ton discours, ton camarade doit évaluer ta prise de parole, repérer tes tics de langage, les gestes qui peuvent parasiter ton discours, etc. Pour cela, il peut s'appuyer sur les critères d'évaluation ci-dessous.
- c. Une fois le discours terminé, ton camarade t'imité : il reprend de mémoire ce qu'il a retenu de ton intervention, ainsi que la posture que tu avais à ce moment-là. Tu pourras ainsi te rendre compte de ce qui a fait défaut.
- d. Échangez ensuite les rôles.

Nom et prénom : Classe :

Critères d'évaluation de la prise de parole		À améliorer	Correct	Excellent
La posture physique	Attitude corporelle sereine et positive : posture stable, gestuelle calme et significative, enthousiasme, sourire			
	Mobilité du regard			
La voix	Débit, articulation modérés			
	Bon usage des pauses, des silences			
La cohérence du propos	Absence de tics de langage			
	Usage d'un vocabulaire adapté			
	Absence de répétitions			