



**MATIERE : POMPES ET STATIONS DE POMPAGES**

**Charge de la matière : BOUGUERNE Ammar**

**Cours destiné aux étudiants de Master 2, Filière : Hydraulique,  
Option : HU+OH+RH hydraulique**

**Département de l'Hydraulique  
Faculté de technologie**

## Chapitre II. Techniques d'expression à l'oral

### Introduction

La technique d'expression orale est une manière d'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. 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.

#### 2. 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.



2.1. 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 crisper ses mains ou les cachent dans son dos.

Le repli des gestes bloque la respiration.

2.2. 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.



2. Améliorer sa diction

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

### **2.1. 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.

### **2.2. 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.

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.

## **3. 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.

## **4. le problème des « donc »**

Lors d'un oral, on se concentre sur ce qu'on à dire en fonction de ce que l'on a appris. Afin de combler les « trous » dans 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 ?

## 5. Des exercices contre les « donc »



### 5.1. Remplacez les « donc » par des mots de liaison

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.

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...

- ✓ Aérer votre texte en sautant des lignes après chaque phrase.
- ✓ Surligner l'élément qui vous semble important dans chaque phrase.

## 6. 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 courts (ex : les jupes),
- Privilégiez une cravate et une veste,

### 6.1. 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.

### 6.2. 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 exposé et que le jury vous pose des questions vous êtes toujours en situation d'oral, donc n'évacuez pas la pression trop vite en vous appuyant sur la table devant vous ou en croisant les jambes.

### **7. 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.
- ✓ 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 ? ».