

## La prise de la parole

### Introduction

Chacun parle en fonction de qui il est. La singularité de l'expression renforce l'impact de la communication orale.

La maîtrise de sa **respiration**, de son **corps**, de sa **voix**, et de ses **gestes** permet de trouver des appuis et de surmonter un éventuel **trac** .

La maîtrise des situations de communication dépend tout autant d'un **savoir-faire** (technique), que d'un «**savoir être**» (aisance et confiance en soi). Chacun de ces points peut se cultiver grâce à **un entraînement régulier** et à un travail sur **soi**.

Voici un ensemble de questions concernant la prise de la parole :

Comment se préparer physiquement et mentalement à la prise de la parole ?

Comment maîtriser sa voix en travaillant sur la respiration, l'intensité, l'articulation et les intonations ?

Comment apprivoiser son trac : ne plus le subir, savoir l'utiliser ?

Comment structurer efficacement son intervention ?

Comment adapter son message à son auditoire ?

Comment maîtriser son temps de parole ?

Tous ces enjeux de la communication orale dépendent de divers critères :

## La respiration

**“Quand on lit un texte à voix haute, il faut le faire avec le ventre. Quand on ne lit qu’avec la bouche et la gorge, on se fatigue très vite.”**

Joko YAMAMOTO dans le HAGAKURE  
(le livre des Samourais)

- \* Elle détermine la bonne émission de la voix.
- \* Elle permet la détente musculaire et nerveuse.
- \* Elle est nécessaire pour vivre... Et faire vivre son discours !

Il y a trois grands types de respirations :

### **1/ Claviculaire :**

Gonflement de la cage thoracique et élévation des épaules. C'est la respiration dite "**haute**", celle que nous utilisons quand on nous dit de respirer « à fond » chez le médecin. Elle peut bloquer la voix et générer du stress.

### **2/ Thoracique :**

Ouverture de la cage thoracique par l'élargissement des côtes et le gonflement de la poitrine.  
C'est la respiration la plus connue, utilisée par la plupart des sportifs amateurs.

### **3/ Abdominale :**

Entraînez-vous, c'est la **bonne** !

Cette respiration se découvre facilement si l'on s'allonge sur le dos en plaçant une main sur le ventre. Lors de l'inspiration : la main est soulevée, le ventre se gonfle, puis se creuse à l'expiration.  
C'est la respiration idéale pour la voix chantée et parlée. Elle permet en plus de gérer le stress.

## La voix

### 1/ Le timbre :

**C'est ce qui fait qu'on aime ou pas une voix.**

Selon les individus, le timbre de voix sera très différent.

Le timbre, tout comme les empreintes digitales, est propre à chacun et ne varie pas. Il est très utile à un orateur de bien placer sa voix, c'est-à-dire, entre autres, de bien la timbrer.

### 2/ L'intensité :

C'est le niveau sonore de la voix. Il faut adapter ce niveau à la taille de l'espace, à la disposition du public, et au nombre de personnes présentes.

### 3/ L'intonation :

C'est le mouvement mélodique de la voix, caractérisé par des variations de « hauteur ». Comme en musique, il faut trouver sa partition et jouer sur des notes différentes.

Il est nécessaire de varier ses intonations afin de capter l'attention de l'auditoire.

Personne n'imagine un morceau musical sur une seule et même note.

### 4/ Le débit :

C'est le nombre de mots à la minute.

Attention, la plupart des orateurs parlent trop vite.

Pour cela :

- Il faut respirer entre les phrases, dans les phrases et faire des pauses pour reprendre votre souffle
- ... Et laisser le public respirer lui aussi.
- Comme en musique, le silence s'inscrit dans la partition.

Attention, le trac provoque souvent une accélération du débit, il faut être vigilant sur ce point.

## LA DICTION

C'est la **prononciation correcte** des consonnes, des syllabes et des diphtongues.

L'entraînement régulier avec des phrases adéquates permet de muscler la langue et les lèvres et de renforcer son impact grâce à une diction précise.

## LE RYTHME

Les changements de rythme donnent à la prise de parole sa musicalité et évitent la monotonie. Il faut varier les rythmes pour donner de la vie à sa prestation.

Plusieurs leviers existent pour influencer sur le rythme :

### **1/ La ponctuation :**

La ponctuation du langage parlé n'a rien à voir avec la ponctuation de l'écrit.

Vous pouvez vous arrêter où vous voulez dans une phrase.

Cela permet de renforcer l'écoute et de donner du poids à certains mots ou à certaines idées. Prendre du temps avant un mot, après un mot, ou avant et après un mot, permet de lui donner plus de force.

### **2/ La modulation :**

Le ton de la voix varie en prenant appui sur certaines syllabes, certaines diphtongues, et sur certains mots. Un autre moyen de mettre en valeur certains mots, c'est la scansion : renforcer vocalement un mot (ou une idée).

### **3/ L'utilisation du silence :**

Il souligne les changements de rythmes. Il permet à vous, comme au public, de respirer. Il vous permet de regarder l'auditoire et de vous appuyer sur lui, ce qui a pour effet de renforcer encore votre impact.

Le silence paraît toujours plus long à l'orateur qu'à celui qui l'écoute. Prenez votre temps.

#### **4/ LA REPETITION :**

Voilà encore un moyen de renforcer l'impact d'un mot ou d'une phrase. Répéter un mot, ou un bloc de mots, c'est le mettre en avant, pour le souligner.

La répétition met en évidence l'importance de ce qu'il représente, c'est un moyen de préciser votre intention. De plus, la répétition favorise la mémorisation.

## La communication non verbale

### LES POSTURES :

A des attitudes mises en oeuvre correspondent des comportements corporels types : les postures

Les postures	Les attitudes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'expansion</li> <li>• La contraction</li> <li>• L'approche</li> <li>• Le rejet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La domination</li> <li>• La soumission</li> <li>• L'action</li> <li>• Le recul - La fuite</li> </ul>

Chaque posture globale est caractérisée par des postures partielles :

#### L'expansion :

La tête, le tronc et les épaules sont en extension, les bras sont ouverts.

#### La contraction :

Tête fléchie, coudes au corps, épaules tombantes, dos voûté, position symétrique des bras, des jambes et des pieds.

#### L'approche :

Inclinaison en avant, cou tendu, bras en avant, pied en avant.

#### Le rejet :

Corps de profil en recul, épaules hautes, tête détournée en recul.

\* Un individu va pour différents rôles utiliser différentes postures en fonction de la situation et du milieu.

## **LES GESTES :**

Notre gestuelle améliore ou restreint notre capacité de communication.

**Les gestes négatifs :** rendent difficile le passage du message.

- **Gestes parasites.** Ils sont à côté du message. Ils marquent l'émotion, la peur, l'anxiété, la fatigue, l'agressivité...
- **Gestes barrières.** C'est généralement une frontière derrière laquelle l'individu s'abrite ou se met sur la réserve.
- **Gestes répétitifs.** Ils deviennent des tics et ils perturbent le message, le ridiculisent.
- **Gestes introvertis.** Ils vont vers soi. Ils ne cherchent pas à convaincre l'autre mais à se persuader soi-même.

**Les gestes positifs :** améliorent, soulignent, renforcent le message.

- **Gestes extravertis.** Ils vont vers les autres, sans être agressifs. Ils cherchent le contact.
- **Gestes ouverts.** Ils s'offrent à l'échange à la discussion.
- **Gestes ronds.** Rassurent, témoignent de la douceur.
- **Gestes précis.** Fermeté de la pensée, sûreté. Ils affirment le message.

## **Les catégories de gestes :**

Il existe deux catégories de gestes, ceux qui accompagnent l'expression verbale et, et ceux qui existent en dehors de la verbalisation.

Les premiers peuvent être classés de la façon suivante :

### **Les gestes illustreurs :**

- **Quantitatifs** (ou quantifiants). Ils indiquent des dimensions, des grandeurs.
- **Pointeurs.** Ils montrent du doigt, comptent.
- **Idéographes.** Ils décrivent dans l'air des concepts, des symboles.
- **Kinétographes.** Le corps entier est en mouvement, il vit les mots.
- **Pictographes.** Ils dessinent les objets dans l'espace.

### Le contrôle des gestes :

- les **gestes autonomes**, ils ne sont pas maîtrisables (ex. : rougeurs, tremblements, ...);
- les mouvements de **pieds et de jambes**, ils sont très difficilement contrôlables, notamment en position assise (les jambes et les pieds sont considérés comme la partie la plus sincère du corps);
- les mouvements **des mains et des bras**, ils sont facilement maîtrisables après entraînement;
- les expressions du **visage**, elles se contrôlent aisément tant que les émotions ressenties n'atteignent pas une trop forte intensité.

## LE VISAGE ET LES MIMIQUES :

Les mimiques peuvent être considérées comme les gestes du visage, elles accompagnent ou non la verbalisation.

Les six émotions principales du visage sont :

- la joie,
- la surprise,
- le dégoût,
- la tristesse,
- la peur,
- la colère.

A ces émotions correspondent des mouvements particuliers des yeux, des sourcils, des paupières, du front, des joues, de la bouche, des narines et du menton.

Ex. : Les yeux s'écarquillent de surprise,

Les sourcils se froncent dans la colère,

Les lèvres se pincent dans le dégoût,

Une zone est particulièrement expressive : **la bouche**.

Elle **s'ouvre** d'étonnement, **se ferme** dans la froideur. Les lèvres **se pincent** ou s'élèvent en arrière, **le sourire** peut être **large** ou **ironique**, symétrique ou non.

Autant d'informations sur les sentiments qui nous habitent.

## **LE REGARD :**

### **1/ L'importance du regard dans la communication :**

Par le regard, toutes les expressions, toutes les volontés, tous les sentiments peuvent être transmis.

Le regard peut être synonyme de :

- **Partage**, il traduit la complicité, il est la preuve de l'attention que l'on porte à quelqu'un ;
- **Agression**, il peut être violent ("fusiller du regard")
- **Domination**, il affirme l'autorité et requiert la soumission ("regarder de haut") ; le statut s'exprime souvent par le regard.

Dans l'interaction, le regard peut être fuyant ("**regarder ailleurs**") ; les explications sont multiples :

- La **réflexion**, est favorisée par le déplacement du regard hors du champ de la relation directe ;
- La **recherche** de mots, d'idées est facilitée en regardant, par exemple, le plafond ou ses pieds ;
- Le besoin de **prendre des distances**, par rapport aux idées développées sera satisfait par un regard vers un autre lieu ;
- La nécessité de **s'isoler**, pour reprendre des forces psychiques par exemple, conduira à fixer son regard sur un point virtuel.

### **2/ L'utilisation du regard :**

Le contact visuel est fondamental. Il permet :

- De maintenir en éveil l'attention de l'auditoire,
- D'être présent aux autres,
- De percevoir les réactions du public.

Lors d'une prise de parole en public, il faut regarder tout le monde, en évitant les points suivants :

- Balayer mécaniquement du regard, sans jamais se fixer sur les personnes ;
- Livrer le discours morceau par morceau, en regardant certaines personnes pour les débuts de phrases et d'autres pour les fins de phrases ;
- Regarder une partie de l'auditoire plus souvent et plus longtemps que l'autre (attention au côté préférentiel que possède chacun de nous) ; rester les yeux plongés dans ses notes.



## Le trac

### I/ DESCRIPTION DU PHENOMENE :

Le trac c'est la peur, l'angoisse que l'on ressent avant d'affronter un public, de subir une épreuve.

#### 1/ Les principales manifestations :

**Symptômes physiques :**

•	langue desséchée	=>	crispations
•	transpiration, moiteur	=>	ballonnements
•	tremblements	=>	picotements
•	sentiment d'oppression	=>	jambes molles
•	respiration accélérée	=>	crampes
•	gorge serrée	=>	nausées
•	palpitations	=>	envie d'uriner
•	houle dans la gorge	=>	froid dans le dos
•	noeud à l'estomac	=>	paralyse

**Symptômes psychiques :** peur des trous de mémoire, peur de bafouiller, peur de ne pouvoir répondre aux questions, etc.

#### 2/ Les conséquences sur la prise de parole :

- les mots ne viennent plus, les phrases s'assemblent mal, les répétitions sont fréquentes, le débit se ralentit ou s'accélère confusément ;
- apparaissent les **tics verbaux**, les mots parasites :
  - n'est ce pas,
  - euh !
  - je veux dire,
  - si vous voulez,
- les bafouillages, les raclements de gorges, les bégaiements se multiplient,

### **3/ Les raisons du trac :**

- La crainte d'être jugé par le public ou l'interlocuteur.
- La peur du décalage entre l'image que je pense donner de moi et l'autre, idéale à laquelle j'aimerais me conformer.
- L'enjeu lié à la situation (entretien d'embauche, ...).

## **Comment Surmonter le trac ?**

Avoir le trac n'est pas une maladie. Au contraire, rien de plus normal que de ressentir cette peur intense, mais passagère, avant une épreuve importante. L'essentiel est de parvenir à le contrôler, pour qu'il vous aide à donner le meilleur de vous-même.

### **6 trucs anti-trac**

#### **1 - Pensez positif**

Ne bâtissez pas de scénarios catastrophes. Au contraire, quand vous vous imaginez en situation, imaginez un auditoire enthousiaste, des collaborateurs enchantés, un public sous le charme. Cela renforcera votre confiance en vous.

#### **2 - Soyez parfaitement préparé**

Toute faiblesse sera source d'angoisses supplémentaires, et, sous le coup de l'émotion et de la peur, vous risquez d'oublier instantanément tout ce que vous n'aurez pas parfaitement intégré ! Mieux vaut donc être fin prêt ! Pour une réunion de travail, préparez des fiches résumées avec quelques mots-clés en rouge qui vous aideront pour démarrer votre intervention, ou si vous perdez le fil de votre exposé. Si vous devez connaître votre texte par coeur (pièce de théâtre ou leçons d'étudiants), révisez suffisamment pour être impeccablement au point.

#### **3 - Entraînez-vous**

Demandez à un proche de vous aider à vous préparer. Il peut écouter votre texte, jouer le rôle de l'examineur (pour un examen), vous poser des questions (pour un entretien professionnel), chercher à vous déstabiliser... Cela vous entraînera à mieux réagir aux réactions des autres et à ne pas vous laisser «dépasser».

#### **4 - Restez au calme**

Juste avant votre intervention, essayez de rester tranquille et de rassembler vos esprits. Au lieu de relire une énième fois -en vous énervant- vos fiches, faites le vide dans votre tête et relaxez-vous : écoutez de la musique, allez marcher dans un jardin public...

#### **5 - Contrôlez votre respiration**

Elle est essentielle. Fermez les yeux, inspirez profondément par le nez, puis expirez tout doucement, en contrôlant. Répétez plusieurs fois ce geste anti-stress juste avant l'instant crucial.

## **6 - Et foncez !**

Ne laissez pas passer votre tour en tournant en rond, ce qui ne fera que faire grimper votre anxiété, mais, au contraire, essayez d'en finir le plus vite possible. Par définition, le trac est une peur d'avant l'épreuve, qui disparaît rapidement une fois que celle-ci a démarré. Vous n'avez que quelques secondes à souffrir !

***Le trac est quelque chose de naturel.  
Presque personne n'y échappe.***