

Claire Lavédrine

L'ORAL ? J'EXCELLE !

LYCÉENS &
ÉTUDIANTS DU SUPÉRIEUR



✗ JE PRENDS LA PAROLE AVEC AISANCE

✗ JE GÈRE MON STRESS

✗ JE RÉUSSIS MON ÉPREUVE ORALE

+ de **50**
conseils
pas à pas

120
exercices
et mises
en pratique

10
grilles
d'auto-
évaluation

15
outils
audios
et vidéos

B



**L'oral ?
J'excelle !**

Je souhaite remercier ma famille pour son soutien indéfectible, ainsi que mon éditrice, pour sa confiance, son travail et son aide précieuse tout au long de ce projet.

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

© De Boeck Supérieur s.a., 2022
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Maquette et mise en page: PCA
Illustrations: Fabien Del-Rox

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 2022
Bibliothèque Royale de Belgique, Bruxelles: 2022/0074/040 ISBN 978-2-8073-3268-3

SOMMAIRE

Introduction	7
Capitaliser ses acquis.....	8
Se former à la psychophonie relationnelle.....	9
Un véritable programme de cours.....	9
Un voyage, ensemble... ..	10
ÉTAPE 1	
Définir son parcours	13
Être un orateur charismatique.....	14
Définir son parcours et ses objectifs.....	18
Nourrir sa motivation.....	24
ÉTAPE 2	
Oser être soi et s'exprimer	31
Comprendre et gérer le stress à l'oral.....	32
Vaincre la peur.....	36
Nourrir sa parole et oser s'affirmer.....	43
ÉTAPE 3	
Mesurer la portée de sa communication	53
Comprendre l'impact du langage verbal.....	54
Mesurer l'impact de son langage corporel.....	60
Mesurer la portée de sa voix.....	66

ÉTAPE 4

Entrer en relation	77
Être face à l'autre.....	78
Interagir.....	85
Définir un objectif relationnel.....	91

ÉTAPE 5

Servir une intention	99
Capter l'attention et intéresser.....	100
Convaincre.....	106
Persuader et inspirer.....	114

ÉTAPE 6

Exceller à l'oral : l'art du discours	123
Maîtriser les techniques verbales.....	124
Maîtriser les techniques d'influence.....	130
Approfondir sa pratique.....	136

ÉTAPE 7

Réussir son oral	147
En amont : se préparer.....	148
Le jour j : préparer son passage.....	155
Le jour j : assurer son oral.....	161

En conclusion	169
----------------------------	-----

Bibliographie	173
----------------------------	-----

Webographie	175
--------------------------	-----

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 développer davantage encore vos compétences à l'oral. On vous propose des audios, des vidéos, des grilles d'auto-évaluation, des fiches à compléter, télécharger et à personnaliser selon vos besoins.

Téléchargez directement votre ressource :

Flashez le code avec votre
téléphone ou votre tablette



OU

Tapez l'URL dans votre navigateur



Repérez les différents compléments proposés :

Vous verrez ce symbole « casque » quand il s'agit d'un audio.



Le symbole « play » quand il s'agit d'une vidéo.



Le symbole « feuille de route » quand il s'agit d'une ressource que vous pouvez imprimer et personnaliser à votre gré (tableau, fiche pratique...).



Vidéos

Détente et cohérence cardiaque...	p. 34
La respiration diaphragmatique...	p. 35
Éliminer les tensions corporelles...	p. 40
Le souffle-son	p. 42
Le Haka de la voix.....	p. 47
La bande-son de mes états	p. 69
Le diagnostic.....	p. 73
« Trouver sa voix ».....	p. 80
Évaluez votre D.I.S.E.....	p. 115
Répétez avec style	p. 128
Synchronisation vocale.....	p. 132
S'échauffer.....	p. 155



Audios

L'orateur génial	p. 28
Le petit Bouddha.....	p. 36
Le Beat Box.....	p. 72

*Dominer le langage, c'est apprendre à penser,
et de surcroît, c'est une manière de développer
la sensibilité, l'imagination, l'esprit critique.*

Mario Vargas Llosa

Je ne puis apprendre à parler à qui ne s'efforce pas de parler.

Confucius

INTRODUCTION

Savoir s'exprimer à l'oral est une force considérable. Cette compétence est l'une des plus valorisées au sein de l'entreprise, et plus largement au cours de votre scolarité, dans votre vie active ou votre vie personnelle... Savoir s'exprimer est à l'origine de tous nos échanges et de la place que nous prenons dans la société.

Il y a donc un enjeu considérable à faire entendre sa voix : celui de **se confronter à l'autre**. Or il faut pouvoir se sentir en confiance pour oser parler et être soi face à un « public ».

Et si s'exprimer à l'oral semble naturel pour certains, beaucoup ressentent d'énormes difficultés à le faire : le ventre noué, la gorge qui se serre, la voix qui tremble et le cœur qui bat la chamade... La **glossophobie** (terreur de parler en public) est ainsi l'une des peurs les plus répandues.



Comment parvenir à dépasser vos peurs et vos blocages ? Comment vous préparer à une épreuve orale ou à un entretien qui vous paralyse ? Et comment oser vous affirmer, afin de présenter vos idées avec force et conviction ?

Réussir à être à l'aise à l'oral se construit. Savoir s'exprimer de manière fluide et percutante s'apprend. Et vous ne partez pas de rien !

CAPITALISER SES ACQUIS

Certains se sentent démunis lorsqu'ils doivent s'exprimer et prendre la parole. Pourtant, vous avez eu, tout au long de votre scolarité, la possibilité d'apprendre certaines compétences indispensables à l'expression orale.

Peut-être avez-vous déjà fait du théâtre en classe ou en dehors et ainsi expérimenté ce qu'était prendre la parole en public ? Au collège, en cours de musique, vous avez pu travailler sur votre corps et votre voix, en apprenant à maîtriser votre posture, votre souffle, votre articulation, vos intonations ou votre volume. La pratique sportive vous a aussi permis d'acquérir une meilleure gestion de votre corps et de vos gestes. À travers de nombreuses disciplines, comme le français ou l'histoire-géographie, vous avez nourri votre esprit critique, vos connaissances et votre vocabulaire. Vous avez appris à questionner et à structurer un propos, à développer, à argumenter... En cours de maths ou de sciences, vous avez aussi approfondi ces notions sous l'éclairage de la démarche scientifique.

Parallèlement, vous avez pu expérimenter chaque jour, sans en avoir conscience, certaines **techniques oratoires** avec votre famille, vos amis... Vous avez donc déjà acquis plusieurs compétences mais de façon **intuitive**. Car apprendre à parler, à s'exprimer pour se faire comprendre fait partie du développement normal de l'être humain.

Tout petit, l'enfant a naturellement le désir de s'exprimer et d'interagir. Il est d'ailleurs probable qu'à cette époque vous preniez la parole sans vous poser de questions. Vous pouvez retrouver cette envie naturelle de parler et de vous affirmer. L'objectif est de prendre conscience de vos aptitudes et de vous connecter à vos **ressources intérieures**. Car vous avez en vous des compétences qui ne demandent qu'à se révéler.



Comment retrouver cette envie de prendre la parole et développer votre confiance en vous ? Comment cultiver votre esprit critique, vos références et votre réactivité ? Et comment vous affirmer et rayonner comme tout grand orateur ?

SE FORMER À LA PSYCORPOPONIE RELATIONNELLE

Vous trouverez tout au long de ce livre des pratiques issues de la **Psychorpoponie Relationnelle** ou **PR**, une discipline **holistique** (considérant l'humain comme un tout), vous permettant de révéler et de transcender votre expression orale. Car lorsque vous prenez la parole, votre **corps** se met en action, votre **intelligence** s'active et votre **cœur** est traversé par toute une palette d'émotions. C'est donc sur l'ensemble de ces plans qu'il vous faudra agir simultanément : *développer votre voix, votre gestuelle, votre langage, votre gestion émotionnelle, stimuler votre pensée critique, votre imagination comme votre aptitude à improviser*. Et ce, au profit de l'échange et de la relation.

Car la question n'est pas de savoir comment avoir une gestuelle fluide, une voix puissante ou un vocabulaire riche. Mais plutôt d'apprendre à **entrer en relation**. Comment créer du lien ? Comment vous faire comprendre ? Comment intéresser, convaincre ou persuader ? Et comment nourrir votre pensée et élargir votre vision au contact de l'autre ? Il ne s'agit pas seulement de développer votre parole en lien avec le corps, l'émotion et le mental, mais d'appréhender l'expression orale en tant qu'« outil social ».

La **PR** s'inspire ainsi de diverses disciplines telles que l'art oratoire, le chant, le théâtre, la sophrologie, la psychologie, le yoga ou les arts martiaux... Et elle considère en même temps non seulement le « **Soi** » (ce que vous souhaitez dire et ce que vous vivez), mais aussi le « **Hors Soi** » (ce que l'autre reçoit et ce qu'il ressent). Elle vous invite ainsi à mesurer chaque fois ce que vous communiquez à l'autre.

UN VÉRITABLE PROGRAMME DE COURS

Au fur et à mesure de votre parcours, de nombreux outils vous seront proposés, tant pour acquérir de nouvelles compétences oratoires que pour cultiver votre propre réflexion et votre développement personnel. Je vous invite à vous munir dès à présent, d'un carnet et d'un stylo afin de compléter le cahier d'exercices fourni en annexe.

Au fil des étapes, vous apprendrez à :

- trouver du sens et de la motivation à vous exprimer ;

- nourrir votre parole et votre énergie ;
- surmonter votre peur de parler en public ;
- mesurer l'impact de votre langage (de vos mots, de votre gestuelle, de votre voix) ;
- intéresser, captiver, convaincre ou inspirer votre auditoire ;
- maîtriser les outils d'une communication d'influence ;
- et préparer une épreuve orale (ou un entretien d'embauche).

Votre communication s'enrichira de nouvelles techniques corporelles, verbales et vocales à travers une progression cohérente : **découvrir** – **expérimenter** – **approfondir**. Une même thématique sera donc abordée plusieurs fois tout au long des différentes étapes.

Enfin, à l'issue de chaque étape, vous trouverez un plan de cours avec un résumé des objectifs et des exercices proposés, ainsi qu'une grille d'auto-évaluation. Car pour progresser, il faut aussi avoir la possibilité de s'évaluer, de déterminer ses forces, ses faiblesses et d'analyser son parcours.

Il ne s'agit pas d'une simple démarche d'apprentissage de compétences « scolaires » en vue de réussir votre épreuve orale ou de prendre la parole en public mais bien d'un véritable cheminement personnel conduisant vers la **connaissance de Soi**.

UN VOYAGE, ENSEMBLE...

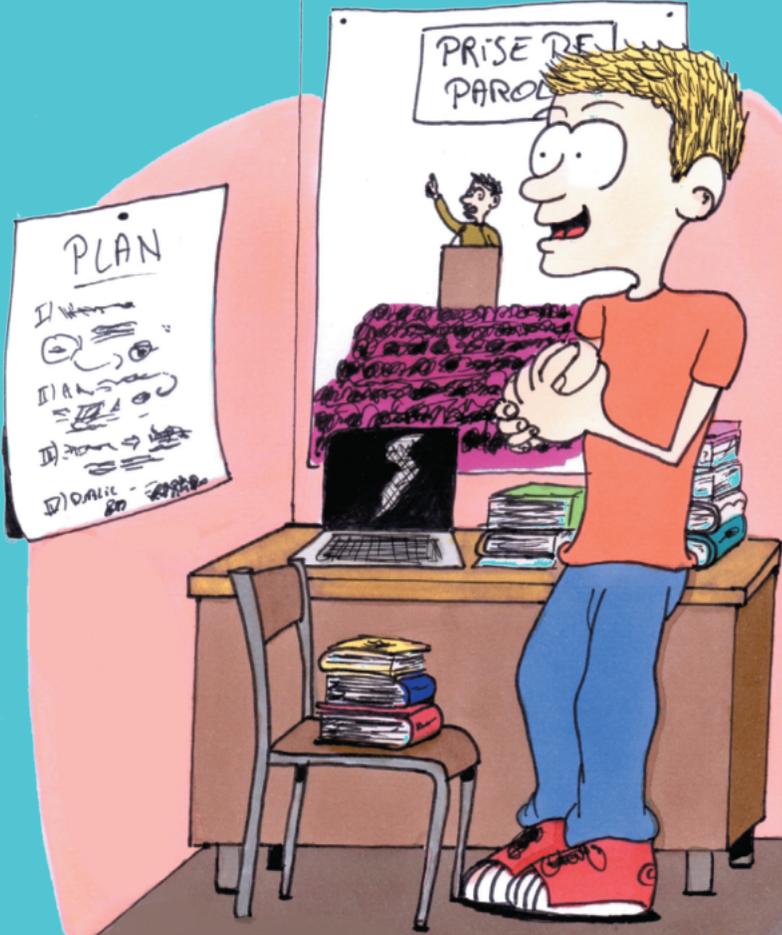
J'ai eu le plaisir et la possibilité, depuis 20 ans, à travers mes activités d'enseignante ou de formatrice à l'expression orale, de perfectionner des pratiques efficaces autour de la prise de parole. J'ai testé ce qui fonctionnait, ce qui ne fonctionnait pas. Ce livre propose donc une **démarche pratique**, performante, à mettre en place non seulement pour vous préparer à prendre la parole lors de vos études, mais aussi pour vous aider à **vous exprimer face à l'autre**, quel que soit le contexte.

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



Aujourd'hui, je vous offre les clés pour communiquer efficacement votre valeur, soigner votre image et **prendre votre place** au sein d'un monde souvent dirigé, non par ceux qui sont les plus compétents, mais par ceux qui communiquent le mieux.

ALLEZ, ÇA PART DE LÀ !



ÉTAPE 1

DÉFINIR SON PARCOURS

ÊTRE UN ORATEUR CHARISMATIQUE	14
DÉFINIR SON PARCOURS ET SES OBJECTIFS	18
NOURRIR SA MOTIVATION	24

ÊTRE UN ORATEUR CHARISMATIQUE

Je mesure la part d'inné et d'acquis

Nous avons tendance à penser que les compétences à l'oral et le charisme sont innés. Certains seraient doués pour prendre la parole et se faire entendre et d'autres non. En réalité, cela se **cultive** et s'acquiert !

Tout comme nous avons appris à parler, nous avons aussi assimilé des **comportements sociaux** en **imitant** l'attitude de nos parents et de notre entourage. Nous avons modélisé leur langage, leur accent, leurs intonations, leur gestuelle... C'est ce que l'on appelle le « **mimétisme** ». Ainsi, nous avons appris à nous exprimer.

Nos compétences orales sont donc à la hauteur des **exemples** que nous avons reçus et de la fréquence de notre **expérience** personnelle à prendre la parole.

Les études montrent que les enfants ayant des parents timides ont tendance à le devenir aussi. En effet, comment pourriez-vous être expressif et exposer vos opinions sans difficulté si vous n'avez ni le **modèle** pour le faire ni l'habitude de l'expérimenter régulièrement ? Car un comportement s'acquiert aussi par l'**entraînement** et la **répétition**.





Comment puis-je améliorer mes compétences à l'oral si je suis naturellement très timide et que je n'ai pas un « environnement » favorable ?

La marche à suivre

Enrichir mon vocabulaire relationnel (gestuelle, intonations, langage...)

M'entraîner à utiliser ce nouveau « vocabulaire » et pratiquer régulièrement.

J'enrichis ma palette comportementale.

Vous n'avez pas dans votre entourage de modèles d'orateurs charismatiques, au sens de la répartie unique ? Qu'à cela ne tienne ! Vous pouvez aller **chercher des références** au-delà de votre 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 : *concours d'éloquence, plaidoirie, concours de pitch, discours ou conférence... suivi du sujet qui m'intéresse...*

Je sélectionne des **orateurs charismatiques** qui m'inspirent par leur **langage** et leur **attitude**. En les observant, j'enrichis mes références comportementales. En analysant leur discours, je progresse sur le plan du langage et de l'argumentation. En les imitant, je développe ma capacité à m'exprimer.

EXERCICE N°1 MA LANGUE ÉTRANGÈRE



Je choisis un **modèle d'orateur** auquel je voudrais ressembler.

➡ **Observation** : J'observe sa manière de parler, son langage, sa posture, sa gestuelle, les inflexions de sa voix... Je m'interroge sur ce qui fait la qualité d'une prise de parole réussie.



◆ **Imitation** : J'imité sa manière de communiquer. Tel le perroquet, je reproduis son attitude, ses mots, ses intonations. L'objectif n'est pas de le « singer » mais de m'approprier un langage et un vocabulaire expressif plus large.



lienmini.fr/
ORALcahier1

On ne naît pas compétent, on le devient !

« Au début, je dois penser à sourire, à articuler, à marquer des pauses. Je surveille mes gestes et je pense aux mots que j'utilise. Comme quand on apprend une langue. Mais à force de m'entraîner, cela devient naturel et je peux être attentive à l'autre. **Assia**

jours que vous les consolidez sur le long terme. (Et c'est l'objet des chapitres suivants.)

Avec la répétition et la **pratique fréquente**, nous assimilons ces nouveaux modes d'expression. Nous les intégrons jusque dans nos propres gestes, nos attitudes et notre voix. Car pour acquérir de nouvelles compétences, il faut s'entraîner ! C'est parce que vous mettez en application de façon **immédiate** et **régulière** ces apprentissages dans votre communication de tous les

Je valorise mes échecs

En France, l'évaluation est souvent basée sur la note où la moindre faute pénalise le résultat final. L'erreur est donc crainte. Elle est vécue comme un échec et non plus comme une **étape normale de notre apprentissage**.

« Chaque fois que Léo se trompe, il recommence : « Je me dis juste que je dois faire autrement et que si d'autres y arrivent, alors je peux y parvenir aussi. **Léo**

Or, pour réussir à l'oral, il faut **valoriser vos « erreurs »**. Elles ne représentent pas un bilan définitif de vos propres capacités. Mais elles font partie de votre évolution. L'échec est une étape indispensable de votre **succès**.



Comment prendre la parole avec aisance ? Comment gérer son stress ? Comment porter une idée et argumenter pour la défendre ? Comment travailler son souffle, sa diction, sa posture... ?

Ce livre innovant propose une démarche pratique complète, globale et cohérente adaptée aux élèves de terminale et aux étudiants de l'enseignement supérieur. Au fil des pages, vous découvrirez comment nourrir votre pensée et votre confiance en vous, comment cultiver votre parole et votre esprit critique, comment prendre position, comment intéresser, convaincre ou inspirer... afin d'impacter véritablement votre interlocuteur. *L'oral ? j'excelle !* fourmille d'outils pratiques complets et amusants pour développer vos compétences à l'oral :

- ✗ des fiches conseils,
- ✗ des encarts pratiques,
- ✗ des exercices,
- ✗ des outils d'autoévaluation,
- ✗ et des vidéos.

À la fois enseignante, coach vocale et formatrice dans les domaines de la communication et de l'expression de soi, **Claire Lavédrine** accompagne les élèves comme les adultes. Créatrice de la Psycorophonie Relationnelle, son expérience multiple lui a permis de tester et de développer les outils les plus efficaces pour tous ceux qui désirent améliorer leur impact à l'oral.

ISBN 978-2-8073-3268-3

