

COMMUNIQUER AVEC SON CORPS

I. La posture assise

1. Eviter d'être assis

- sur le bord de la chaise, penché en avant ;
- penché en avant, la tête complètement tournée vers votre texte ;
- sur une fesse, ou tantôt sur l'une, tantôt sur l'autre ;
- en bougeant constamment le corps ;
- penché en arrière ;
- bras croisés ;
- le coude appuyé sur la table pour soutenir la tête ;
- les mains cachées sous la table.

2. Etre plutôt

- Assis, droit, la tête redressée, afin de :
 - vous exprimer avec une voix audible et claire,
 - de parler sans vous épuiser,
 - de regarder les membres du jury.
- Les mains visibles. Au début, contracté, vous ferez très peu de gestes.
- Assis, sans rigidité. N'hésitez pas à changer de position de temps en temps. Seule une attitude corporelle inadéquate est gênante.
- Assis, sans relâchement.

II. La voix

1. L'intensité

L'intensité de la voix est une marque de vitalité de l'orateur.

Une voix d'intensité faible contraint le jury à tendre l'oreille et à vous rappeler à l'ordre en vous priant de parler plus fort. Une voix d'intensité trop forte casse les oreilles du jury. Il faut ajuster l'intensité de votre en tenant compte de la distance entre vous et le jury.

Modulez également l'intensité de votre voix afin de faire ressortir certains points de votre exposé.

Faites attention aux variations d'intensité. Certains candidats perdent du tonus à mesure qu'ils présentent leur exposé et finissent par baisser sensiblement l'intensité de leur voix.

Pour parler suffisamment fort, sans s'épuiser, il faut :

- se tenir bien droit, afin de laisser la colonne d'air libre,
- adopter la respiration abdominale,
- parler sur une expiration.

2. Le débit

Le débit est la vitesse de production des mots.

Si le contenu est « facile », augmentez le débit. S'il est « difficile », ralentissez le.

Un débit rapide ne gêne pas la compréhension si la diction est bonne et les pauses bien placées. Ce qui perturbe l'audition, c'est un débit saccadé, sans pauses ou un débit lent avec des pauses trop longues ou mal placées.

3. L'intonation

Un discours monocorde risque d'endormir l'auditoire.

4. L'accentuation

L'accentuation consiste à mettre en relief une syllabe ou un mot afin de donner du rythme au discours et d'en faire ressortir le sens.

Exemple : « le sida est l'un des fléaux et non pas le fléau du XXème siècle. Pour prouver ce jugement, je m'appuie sur des faits. »

5. La diction

La diction comprend principalement l'articulation des consonnes et la prononciation des voyelles.

- L'articulation des consonnes

Il faut éviter de modifier ou d'escamoter des consonnes.

Exemples : il cherche à prende au lieu de prendre ; y faut savoir au lieu de il faut savoir ; un exempe au lieu d'un exemple ; ...

- La prononciation des voyelles

Elle impose d'ouvrir la bouche.

6. Les petits « ratés » du discours

Un discours manifeste nécessairement, à un moment ou à un autre, des hésitations, des mots répétés, des phrases modifiées, qui sont des petits ratés. Ceux-ci sont inévitables parce que la parole de l'orateur est vivante et spontanée. Quelques ratés n'incommodent pas l'auditoire ; c'est leur répétition qui devient gênante.

- Les hésitations : eh... ah... euh...

Elles s'expliquent par un défaut de fil conducteur ou l'absence de pauses respiratoires.

- Les modifications des énoncés

Ce sont des corrections de la structure des énoncés ou de certains termes des énoncés pendant le discours.

Exemple : Il y a cinq ans, j'ai débuté... ; (reprise en d'autres termes après une petite pause) lorsque j'ai commencé à travailler, il y a cinq ans, j'ai constaté, ... Les auditeurs perçoivent les changements de structure et de termes. Les énoncés modifiés sont achevés; le sens reste le même.

- Les interruptions des énoncés

Les énoncés sont interrompus, puis le discours continue en changeant de sens et de perspective.

Exemple : La crise, c'est... (interruption : l'énoncé est abandonné)... il faut d'abord régler le problème du chômage (reprise du discours). Le sens est modifié.

Les interruptions des énoncés traduisent souvent un défaut de fil conducteur et de logique et sont plus gênantes que les modifications complétées.

Pour éviter autant que possible modifications et interruptions des énoncés, on peut :

- travailler la structure de son argumentation ;
- faire un schéma de l'exposé avec des phrases clés courtes et bien visibles.

- Les répétitions

Il s'agit des répétitions superflues de mots et d'expressions de façon consécutive. Elles se distinguent des annonces ou des répétitions rhétoriques volontaires de certains mots.

- Les tics verbaux : hein, euh, alors euh, ben, bon, n'est-ce pas, quoi, comme quoi, si vous voulez, vous voyez, ...

Ponctuant chaque énoncé, répétés à haute dose, ces tics verbaux indisposent n'importe quel auditoire.

Exemple : Les dépenses publiques sont de plus en plus élevées quoi ; il va falloir les réduire quoi ; on ne peut pas s'en sortir quoi.

Les tics verbaux s'expliquent souvent par l'absence de pauses respiratoires dans le discours.

7. Les pauses

Les pauses servent d'abord à reprendre son souffle, à inspirer et à parler en expirant selon le mode de respiration abdominale.

De plus, combinées avec les variations de l'intensité, de l'accentuation et de l'intonation de la voix, elles ont deux fonctions importantes :

- assurer un certain confort d'audition,
- donner du relief au discours de manière à faciliter la compréhension.

Les annonces - éléments orientateurs du discours - sont toujours précédées et suivies de pauses.

Les pauses servent aussi à distinguer les idées importantes.

Exemple d'utilisation des pauses :

Fin 94 - mini-pause - 74% des Français classent le sida comme la première préoccupation - mini-pause - avant le chômage (accent d'insistance).

Pause

C'est pourquoi il est intéressant - mini-pause - d'examiner la question suivante :

Pause

Le sida est-il le fléau du XXème siècle ? (intensité plus forte, débit ralenti, accent d'insistance).

Les pauses doivent donc être placées aux bons endroits du discours. Les pauses mal placées, un débit lent et l'absence de rythme exaspèrent l'auditoire.

III. Le regard

1. Le regard de survol

Au début de votre exposé, pratiquez le regard de survol. En effet, préoccupé par le contenu à présenter, vous risquez d'être troublé si vous fixez le regard d'un membre du jury qui vous paraît sévère. C'est pourquoi mieux vaut regarder légèrement au-dessus des têtes sans toutefois regarder trop

haut. Votre auditoire n'en ressentira aucune gêne, car le contexte d'un discours en public diffère de celui d'une conversation courante où le fait de ne pas regarder son interlocuteur crée d'emblée un trouble.

2. L'attention portée aux personnes de l'auditoire

Ensuite, à mesure que se déroule votre discours et que vous prenez plus d'assurance, regardez tantôt l'un, tantôt l'autre des membres du jury.

Attention, ne maintenez votre regard que quelques secondes. Faites en sorte de regarder équitablement chaque personne.

3. Les erreurs à éviter

Évitez - phénomène très fréquent - de regarder uniquement vers une moitié de votre champ visuel, soit à droite, soit à gauche ; les personnes qui sont situées dans l'autre moitié ne se sentent jamais regardées ; les autres se sentent trop regardées.

Ne regardez pas systématiquement vers le responsable du jury ; les autres membres se sentiront délaissés.

Ne baissez pas constamment votre regard vers votre brouillon. Ne regardez pas vers le bas, vers les pieds des membres du jury.

Évitez le regard dans le vague qui traduit le malaise, l'absence de motivation.

Évitez les paupières mi-closes, le regard de côté.

IV. Le visage

Ne présentez pas au jury un visage contracté, figé, inexpressif ; une mine affligée, contrite.

N'hésitez pas à manifester vos sentiments selon les moments de l'argumentation de l'exposé, en jouant des muscles faciaux pour les exprimer. Le doute, l'inquiétude peuvent se traduire par un froncement des sourcils ; l'assurance d'atteindre la (sa) vérité, par un relèvement des sourcils et un regard droit, les yeux étant plus ouverts.

C'est surtout lors des questions qu'il faudra manifester votre enthousiasme sur votre visage, si vous parlez par exemple d'une passion, d'une activité qui vous tient à cœur, d'un hobby.

Enfin, souriez à l'occasion, mais discrètement.

V. Les gestes

1. Les gestes illustateurs

Les gestes illustateurs accompagnent spontanément le discours pour marquer différents points.

Exemples : geste ample d'une main, gestes amples des deux mains, index pointé, marquage d'une énumération par les doigts de la main, ...

2. Les gestes régulateurs de vos auditeurs

Les gestes régulateurs ponctuent l'interaction entre deux ou plusieurs interlocuteurs.

Exemple : le mouvement vertical régulier de la tête d'un auditeur encourage l'orateur à poursuivre son discours. Si vous observez un membre du jury dodeliner de la tête en vous écoutant, cela signifie qu'il vous écoute et vous suit ; pas nécessairement qu'il approuve tout ce que vous dites ; ne passez surtout pas le reste du temps à ne regarder que lui.

3. Les gestes autocentrés

L'orateur, tendu et troublé, s'assure ou se rassure en touchant une partie de son corps, son vêtement ou un objet. Dans une interaction, l'interlocuteur ému fait un geste autocentré précisément quand il est « touché », car il n'a pas de réponse immédiate à un point embarrassant ou vient d'apprendre une information qui le déconcerte, ...

Exemples : l'orateur enlève, puis remet ses lunettes ; se frotte le dos d'une main avec l'index de l'autre main (F. Mitterrand) ; met une main sur la bouche ; réajuste sa cravate ; se touche la tête, les cheveux ; joue avec son alliance ; ...

Même les orateurs chevronnés font plusieurs gestes autocentrés au cours de leur prestation. Cela n'est pas gênant si ces derniers restent occasionnels. Ce qui trouble l'auditoire et se remarque très fort, ce sont les gestes autocentrés tellement répétitifs qu'on ne voit plus qu'eux.