

- Méthodologie : la prise de parole : vaincre le stress et la timidité -

I) Les situations d'oral

1°- *l'oral avec échange*

ex. : la conversation, la discussion, le débat, l'entretien => interaction, écoute,

2°- *l'oral sans échange*

ex. : l'exposé, l'explication de texte

II) Comment s'entraîner ?

1°- *Avant l'oral du bac*

- Observer les prises de paroles des autres : analyser qualités et points faibles.
- S'enregistrer avec un magnétophone : s'écouter est souvent désagréable mais aide à analyser puis à corriger ses prises de paroles
- Vous pouvez « répéter » votre prise de parole devant un camarade attentif et critique.
- Profiter des occasions de prendre la parole devant un groupe : interventions en cours indispensables !!!
- !!! ne pas tenir compte du regard des autres !!!

2°- *Pour l'oral du bac*

- Travailler en groupe de 4 : chaque élève étudie le texte et prépare son commentaire puis prépare une liste de questions d'élargissement pour élargir l'entretien ; un élève A joue le rôle de l'examineur : il écoute le compte rendu oral présenté par B puis pose des questions d'élargissement ; pendant ce temps, C et D écoutent et prennent des notes en s'aidant d'une grille d'évaluation (cf. grille proposée dans M&T p.403) puis font la critique du compte rendu et de l'entretien.

III) Le corps et la voix

- Adopter une posture à la fois convenable et confortable : tête relevée, buste droit, épaules détendues, stabilité => cela facilitera la respiration ; une position stable (!!! risques de chute)
- Surveiller ses gestes : pas de gestes parasites détournant l'attention (mouvement des mains agitant un stylo, taper du pied, se ronger les ongles, jouer avec une mèche de cheveux...) => l'idéal est de garder les mains devant soi, ouvertes.
- Utilisez le langage des gestes pour donner un aspect vivant à sa prestation : *ex.* : un mouvement de l'avant-bras peut ponctuer efficacement les temps forts d'un discours (mais, attention pas d'excès et pas de tics)
- Les gestes peuvent :
 - apporter un appui à votre discours,
 - apporter de la variété dans votre prestation,
 - relancer l'intérêt de l'auditeur
- Articuler, adopter un débit soutenu mais pas trop rapide et pas monotone (habitude vient par l'entraînement)
- Placer sa voix : lecture p. 402 de M&T
- Ne parler ni trop fort, ni trop bas
- Eviter tous les longs « blancs » mais utiliser des pauses pertinentes aux moments importants et mettre des accents d'intensité sur des mots clefs
- Ne pas « en faire trop » : un oral n'est pas une interprétation théâtrale

IV) Pour éliminer le stress

1°- *Avant l'oral du bac*

- S'entraîner à la lecture à haute voix pendant l'année : en cours devant la classe (préparations des commentaires, exposé...), chez soi (lire les textes à préparer à haute voix : surtout dans le cas du théâtre, de la poésie et des parties dialoguées dans les œuvres narratives)
- La respiration abdominale plutôt que la respiration « par les épaules » car elle est la plus adaptée à l'expression orale comme au chant ; elle détend, cache l'émotion compréhensible un jour d'examen, évite d'être essoufflé

Ex. : en dormant, on respire par le ventre, donc tout le monde sait faire (exercice : une main sur le ventre, soufflez profondément et ensuite relâchez progressivement la tension abdominale)

Le regard :

- Pour une prestation orale devant un groupe : si l'on a peur de croiser le regard de ses auditeurs, fixer un camarade que l'on apprécie ou un point quelconque au milieu du groupe, dans le vague (trousse, table, chaise même vide...)

- S'habituer à regarder son interlocuteur et à croiser son regard.

2°- Pour l'oral du bac

- Ne pas finir ses révisions au dernier moment mais se ménager une pause avant son passage à l'oral (pour l'oral du bac, éviter de réviser le jour précédent l'épreuve, préférer une activité physique : marche, promenade, sport mais pas dangereux)

=> le jour de l'oral :

- boire un verre d'eau avant l'épreuve, respirer très profondément,

=> avant la lecture du texte à haute voix :

- (re)lire le texte calmement, retrouver les articulations principales, repérer à nouveau le sens.

- Feindre l'assurance (pas trop non plus !!!) et sourire : si l'on arrive pas à vaincre sa timidité ou son stress, il faut en tous cas essayer de ne pas les montrer mais au contraire donner une impression d'aisance, d'assurance, de confiance en vous et en ce que vous dites.

4 phrases pour s'entraîner à articuler :

- Dis moi gros gras grand grain d'orge quand te dégros gras grand grain d'orgeras-tu ? Je me dégros gras grand grain d'orgerai ; quand tous les gros gras grand grain d'orge se seront dégros gras grand grain d'orgés.

- Le fisc fixe exprès chaque taxe fixe excessive exclusivement au luxe et à l'exquis.

- Qui crut croquer une crevette crue croqua une croquette craquante.

- L'huile de huit huilliers huile sans bruit les huis de huit huissiers.

5 actions pour bien commencer

- aller vers le public : avancer

- faire un geste d'ouverture : accueillir

- entrer en relation : regarder

- se poser : expirer / souffler

- faire plaisir : sourire