

PETIT GUIDE POUR ACQUÉRIR...

# LES COMPÉTENCES ENGAGÉES DANS LA PRISE DE PAROLE



académie  
La Réunion



Région académique

## Pratiquer l'oral c'est aussi...

<b>L'esprit de groupe</b>	<b>3</b>
Préalable - L'esprit de groupe	3
Corps - Equilibre et points d'appui	3
<b>La détente</b>	<b>5</b>
<b>Travail sur la voix</b>	<b>7</b>
Le souffle et la respiration	7
Le corps et la posture	8
Le regard et la voix	10
L'éloquence	14
<b>Oser le moment des mercis</b>	<b>18</b>
<b>Développer l'écoute</b>	<b>19</b>
<b>La cohérence cardiaque</b>	<b>20</b>
<b>Le rôle des neurones miroirs</b>	<b>21</b>

# L'esprit de groupe

## Des exercices possibles

Une synthèse proposée par Yann Ledorner, professeur au lycée Boisjoly-Potier

## Préalable - L'esprit de groupe

**Exercice** – **Le cercle des « orateurs anonymes »**. Les élèves sont en cercle. Chacun s'avance au centre ou reste à sa place, présente son nom (tous les autres reprennent en cœur « bonjour, X »), une chose qu'il aime / n'aime pas. Au deuxième tour de cercle, chacun doit répéter ses propos avec un effet à rendre : irrité, amusé, gêné, méditatif, péremptoire, orgueilleux, incertain, enthousiaste, ennuyé. On clarifie avec les élèves le sens de ces adjectifs.

**Exercice** – **Le nombre secret**. Chaque élève écrit un nombre sur un bout de papier qui est plié et rangé dans la poche. Il est secret. Les élèves ont quelques minutes pour se classer par ordre croissant sans parler. Le silence doit être total.

**Exercice** – **Image miroir**. Un élève se met face aux autres et doit faire un geste (se maquiller, danser, bailler...). Il fait le geste en boucle et tout le monde doit en face lui renvoyer son image en miroir... Quand il estime que quelqu'un l'imité bien et est satisfait du résultat, il désigne en silence son remplaçant et ainsi de suite.

**Exercice** – **Les ballons de couleur**. Participant en cercle. Le meneur fait mine de tenir un ballon entre ses mains et le lance à l'un des participants en disant « rouge ». Dès réception, le participant montre qu'il « tient » le ballon en répétant « rouge » et l'envoie à un autre participant. Le ballon rouge circulant, le meneur envoie selon le même système un ballon vert, puis un bleu etc. Les ballons circulent... Quand le meneur arrête le jeu, il interroge les participants pour retrouver chaque ballon selon sa couleur.

**Exercice** – **Evacuer les célébrités**. Un paquebot où voyagent quelques célébrités commence à sombrer dans les eaux de l'Atlantique. Votre équipe aura pour mission de décider dans quel ordre vous allez évacuer vos célébrités sachant que vous n'avez qu'un seul canot, un temps limité et qu'il faut faire rentrer une par une ces célébrités dans le canot.

## Corps - Equilibre et points d'appui

**Exercice** - **Dos à dos**. Par deux, dos à dos, on s'appuie et on donne son poids à l'autre (si difficulté ou pas entièrement réalisé, l'animateur prend la place d'un élève pour montrer)

**Exercice** - **La bouteille** : tous les participants se mettent en cercle, épaule contre épaule, et un élève au milieu, bras collés le long du corps et les yeux fermés, se laisse tomber (comme une bouteille). Il

doit se tenir bien droit, gainé au niveau des abdominaux. Les élèves en cercle mettent un pied en arrière pour être plus stables et accompagnent le mouvement. Si l'élève du centre est un peu craintif, les autres placent leurs mains assez près de lui au début.

**Exercice - Le chien aveugle** : par deux, un élève ferme les yeux (chien) et l'autre le guide ; ils se tiennent par le poignet, ou simplement par un doigt dans le dos. Sur la fin, suggérer des situations plus délicates : courir, monter sur une chaise.

**Exercice - Ancrage au sol** : rester dans une position instable sans perdre l'équilibre ; s'enraciner au sol comme un arbre et, dans cette position, se balancer d'avant en arrière et de gauche à droite sans que les pieds quittent le sol. Trouver le point d'équilibre. On peut faire le même type d'exercice à deux : un des élèves est dans la position de l'arbre (enraciné mais souple) et l'autre tourne autour de lui et essaye de le déraciner en exerçant de petites poussées sur son dos, son épaule, son torse, ... On travaille ainsi sur l'équilibre.

**Exercice - Le regard : un point d'appui**. Lever une jambe en fermant les yeux, puis en fixant un point dans la salle. Le regard projeté permet de garder sa stabilité, d'éviter le déséquilibre interne. Le regard sur un point fixe = point d'appui.

**Exercice – La souris**. En cercle, on imagine qu'une souris passe sous nos pieds ; il s'agit donc de sauter pour la laisser passer (exemple : d'abord pied droit puis pied gauche et ensuite l'inverse). Ensuite la souris se transforme en rat puis en éléphant... et les sauts se font de plus en plus importants.

# La détente

## GUIDE DÉTENTE POUR MES EXAMENS

Proposé par Laurence Maillard, professeure au lycée Boisjoly-Potier

### **Pour commencer : Je détends mon corps**

#### MON COU

1. Debout ou assis, mon dos est bien droit. Mon menton est perpendiculaire à ma poitrine.  
J'inspire
2. J'expire et je tourne lentement ma tête à droite en essayant d'amener mon menton à la hauteur de mon épaule droite. Je reste 3 secondes dans la position. Je reviens sur l'inspiration
3. J'expire et je fais la même chose à gauche.
4. Je répète l'exercice 10 fois.

#### MES ÉPAULES : Haussement des épaules

1. Debout, les bras le long du corps
2. J'inspire profondément en montant mes épaules jusqu'aux oreilles puis aussi en arrière que possible.
3. J'expire en ramenant mes épaules dans la position de départ.
4. Détente
5. Je répète l'exercice 10 fois.

#### MON DOS : Détente du haut du dos

1. Assis, dos bien droit.
2. J'inspire : je place ma main droite sur l'épaule droite et la main gauche sur l'épaule gauche,
3. J'expire : je ramène mes coudes devant moi afin qu'ils se touchent, jusqu'à ce que la sensation d'étirement se fasse sentir dans la partie haute de mon dos.
4. Je reviens à la position de départ.
5. Je répète l'exercice 10 fois.

**Un environnement devient stressant lorsque la perception des individus qui y évoluent est associée à un sentiment de faible contrôle, de vulnérabilité, d'inconfort et de menace.**

#### Piste 1 : Je me détends

Relaxation guidée de Carole Serrat

#### Piste 2 : Je visualise ma réussite

1. Je visualise le plus distinctement possible le moment où je lis la liste des résultats et où je vois briller mon nom dans la liste des ADMIS.
2. Je me représente cette réussite comme si elle se passait là maintenant, je suis content, je suis fier de moi !!
3. Je ressens quelque chose de très net dans mon corps, un peu comme des papillons dans le ventre : la JOIE.
4. Je savoure mon succès.
5. Pendant mon temps de détente je me connecte à cette sensation et j'ancre cette image au plus profond de moi.

Piste 3 : Avant d'entrer dans la salle d'examen - Ma détente express

1. J'inspire profondément en gardant l'air dans mes poumons.
2. Je fais une douce tension de tout mon corps, puis j'expire en prenant tout mon temps.
3. J'expulse tranquillement les éléments négatifs.
4. Je recommence cet exercice plusieurs fois avant d'entrer dans la salle d'examen.

Piste 4 : Mon balayage corporel

Temps de pause guidée par Jeanne Siaud-Facchin

Piste 5 : Dans la salle d'examen : je me détends - Ma minipause concentration

La moins repérable par les autres :

1. Je ferme les yeux.
2. Je pose mes deux mains sur la table et je focalise sur toutes les sensations que je ressens dans mes mains.
3. Elles sont froides, chaudes, fermes, elles picotent...
4. J'inspire et j'expire calmement

Piste 6 : Je masse mon point de la confiance

1. Mon pouce droit vient masser à la jointure du pouce et de l'index de ma main gauche dans le sens des aiguilles d'une montre. 10 fois.
2. Puis je change de main

# Travail sur la voix

## Le souffle et la respiration

**Exercice - Le bout de papier.** L'enseignant dépose devant chaque élève un minuscule morceau de papier. En s'agenouillant, chaque élève doit approcher le plus possible ses doigts du bout de papier, sans le toucher, mais pour se préparer au maximum à le prendre. L'animateur insiste pour que chaque élève s'en approche le plus possible, et au final, fait observer aux élèves leur respiration (qui sera en général retenue). Expliquer que si on retient sa respiration, le sang circule moins bien, le corps devient tendu et donc au final on perd des idées.

**Exercice – Le souffle :** Cet exercice très simple, a surtout pour objectif de faire prendre conscience aux élèves de l'importance du souffle dans la clarté et le volume qu'il est possible de donner à une réplique. Dans un premier temps, on leur demande de vider leurs poumons presque entièrement puis de prononcer : "La paire de boucles d'oreille est tombée sur le sol de la cuisine." de la façon la plus claire et en parlant le plus fort possible. On les invite ensuite à recommencer avec les poumons pleins.

**Exercice – Lecture lente.** On lit ou dit un texte mais on doit respirer 2 fois entre chaque phrase (ne pas hésiter à faire recommencer s'il n'y a pas deux respirations entre mais qu'une).

**Exercice - La bobine de fil.** Il s'agit de souffler doucement et le plus longuement possible en faisant le geste de sortir un fil de sa bouche et en émettant un "Aaaaaaaa" très doux. Précisez tout d'abord aux élèves que cet exercice, comme tous ceux qui concernent la voix, est là pour exercer et entraîner les cordes vocales et qu'il ne faut donc pas aller jusqu'aux limites de l'asphyxie. Au début de l'exercice, le son émis doit être à peine audible. On peut ensuite recommencer en émettant un son de plus en plus fort. Cet exercice peut connaître une variante : la lecture d'un monologue où le personnage se met progressivement en colère. Attention, même si l'élève tente de réciter la plus grande partie possible du monologue sans reprendre son souffle, il doit respecter les pauses de la ponctuation, les intonations et l'articulation du texte, car les bonnes habitudes ne souffrent pas de négligence.

**Exercice – Percevoir le diaphragme.** Halètements (respirer comme un petit chien) ; prononcer des hip, hop, hello, tss, kss, fft, pfc ; rire (en plaçant ses mains sous les côtes, pouces vers l'arrière, on doit sentir les doigts s'écarter = poussée du diaphragme).

**Exercice – Respiration ventrale.** La respiration ventrale est plus efficace et se contrôle mieux que la respiration thoracique. Pour la « visualiser », on peut demander aux élèves de respirer avec une main sur le ventre. Ils sentiront leur ventre qui se gonfle et se dégonfle. Faire cet exercice plusieurs fois en cherchant à augmenter le temps d'inspiration (et donc la quantité d'air inspiré). Pour atteindre le volume respiratoire maximum, on démarre par une inspiration ventrale puis on complète par une inspiration thoracique.

## Le corps et la relaxation anti-stress

**Exercice – Observation.** Les participants se mettent assis sur une chaise, mains sur les cuisses, et les yeux fermés. En procédant de bas en haut, sentir ses doigts de pieds, on remonte par les chevilles, puis les jambes, on passe le bassin, on vérifie qu'il n'y a pas de tension dans le dos, on sent sa respiration à travers la colonne vertébrale, les épaules bien relâchées, le cou et surtout la nuque bien détendue, et puis enfin le visage, jusqu'au bout des cils. Objectifs = observer les tensions du corps.

**Exercice – Expiration longue.** Faire des phases d'inspiration plus courtes que les phases d'expiration. Pour cela, on inspire sur 4 temps et on expire sur 8 (ou 3 et 6). L'animateur compte les temps et donne consigne de bien réguler le flux sur toute la durée de l'expiration. De plus, il donne la consigne de ne pas faire d'arrêt entre l'inspiration et l'expiration (de même que, si je lance une pierre en l'air, il n'y a pas de moment où elle est suspendue en l'air : soit elle monte, soit elle redescend). *Explication* : avoir plus de CO2 longtemps dans les poumons permet la détente des muscles lisses (ceux qu'on ne contrôle pas : le cœur, les alvéoles pulmonaires, les intestins, ...) donc le cœur se calme, l'estomac est plus détendu, on est moins rouge

**Exercice – L'image mentale positive.** En fermant les yeux, chasseur élève se concentre sur une image mentale positive, réconfortante, apaisante pour reprogrammer ses émotions et être plus serein.

**Exercice – Concentration.** Fixer l'attention sur la respiration et chasser les pensées parasites. En répétant l'exercice, allonger le temps durant lequel on résiste à l'invasion de représentations mentales.

**Exercice – Cri primal.** Mouvement de décompression en quatre temps. 1. Debout, pieds écartés de la même distance que celle des épaules. Bras en l'air bien haut. 2. Plier les genoux pour protéger le dos et avoir une plus grande amplitude de geste. 3. Laisser retomber le haut du corps et toucher le sol avec les mains. Rester dans cette position tout en poussant un cri qui sort du ventre. 4. Se redresser tout doucement en déroulant le bas du dos jusqu'au cervicales, la tête en dernier.

**Exercice – Booster clap. Simuler un applaudissement pendant 30 secondes environ en disant « yes, yes, yes, yes... ».** Ne pas hésiter à faire ça plusieurs fois et surtout avec un visage décontracté. En plus d'être drôles (donc décontractant), ces paroles d'encouragement agissent positivement sur l'inconscient.

## Le corps et la posture

**Exercice – Tonicité musculaire.** Se frotter les mains, puis les bras, le torse, les épaules, le ventre, le dos... Secouer ses membres, son corps, ses mains de façon énergique. Réveiller le visage en le tapotant avec le bout des doigts, se masser le front, les tempes, les joues, les pommettes, les ailes du nez, les lèvres, le menton, le cou, la nuque. Bailler. Mimer différentes expressions pour solliciter muscles et articulations (visage le plus petit et froissé, le plus grand et gonflé, colère, dégoût, étonnement, émerveillement, sourire jusqu'aux oreilles, air béat, clins d'œil, cillement, ...). On obtient la souplesse et la tonicité du visage.



**Exercice – Redresser la situation.** Debout, les jambes ancrées dans le sol. Se tenir droit, épaules en arrière, relever le menton, regarder dans les yeux l’auditoire.

**Exercice – S’asseoir avec élégance.** Afin d’éviter l’avachissement irrévérencieux les jambes écartées, s’asseoir en appuyant un dos bien droit sur le dossier de la chaise, jambes serrées.

**Exercice – Altier / Grossier.** Comprendre que la posture du corps, même inconsciente, renvoie une image de soi et peut modifier le message. Travail sur le personnage altier et grossier. Altier : déambuler dans l’espace de manière neutre, en regardant devant soi, sans se préoccuper de ses voisins. Trouver une certaine rigidité des bras, avancer le plexus, basculer le bassin vers l’arrière, relever le menton, ralentir légèrement le rythme. Regarder les autres de haut, comme si on les considérait comme inférieurs. Sourire de façon hypocrite. Grossier : revenir à la position neutre. Relâcher la mâchoire, baisser une épaule puis l’autre, basculer le bassin vers l’avant, rentrer le plexus, marcher en traînant les jambes, émettre une sorte de grognement lorsque l’on croise quelqu’un. Regarder les autres de façon provocante, voire agressive. Faire deux groupes (altiers et grossiers). Tout en déambulant, avoir de la bienveillance pour ceux de son monde et de la défiance pour ceux du monde opposé. Terminer l’exercice en faisant passer les élèves devant les autres (spectateurs). 6 élèves sont altiers, 6 autres sont grossiers. Ils se mettent en ligne, dos au public. Ils prennent leur posture et se retournent (de façon tonique) face au public et se figent comme des statues.

## Corps – Gestuelle

**Exercice – Revers.** Simuler un revers au tennis avec un ample mouvement du bassin. Faire la même chose en disant un mot. Travail sur la tonicité, la coordination corporelle et les points d’appui.

**Exercice – Imitation.** Projeter un discours filmé. Demander d’imiter l’orateur pour comprendre l’engagement du corps dans la parole. Montrer que bouger, même à faible amplitude change tout.

**Exercice – Les mains ont la parole.** Un élève se met dans le dos de l’autre (qui a les bras le long du corps) et fait les mains de l’autre quand il raconte une histoire.

**Exercice – Le nombre secret.** Chaque élève écrit un nombre sur un bout de papier qui est plié et rangé dans la poche. Il est secret. Les élèves ont quelques minutes pour se classer par ordre croissant sans parler. Le silence doit être total.

**Exercice – Les statues.** Participants en ligne ; travailler sur la position neutre. Puis tous se retournent et le meneur évoque un sentiment, une attitude. Au top, tous se retournent, figés dans l’attitude demandée. (Peureux, confiant, anxieux, affirmatif ou sûr de lui...)

**Exercice – Le chef de meute.** Le chef de meute Le groupe est réparti en deux meutes qui sont placées face à face ; chacune a un chef de meute. Celui-ci propose une attaque que le groupe reproduit : geste et son. Le deuxième groupe répond par une nouvelle attaque. On change régulièrement de chef de meute (élu ou tiré au sort). Cet exercice très tonique réchauffe, désinhibe, et défoule les groupes un peu agités. (Il faut prévenir les collègues du voisinage). Il permet aux timides de s’investir dans un rôle de chef, d’oser exprimer leur agressivité.

# Le regard et la voix

## Regard et écoute

**Exercice – Droit dans les yeux.** On prend une phrase des yeux, puis on relève la tête et on la lance au public en regardant une personne droit dans les yeux.

**Exercice – Histoire à rebondissements.** En groupe de 6/7. Une phrase d’amorce est donnée et, à tour de rôle, chacun élève ajoute quelques phrases à l’histoire en veillant à la cohérence avec les propos précédents. Faire deux tours de façon à construire l’intrigue et à l’amener à sa chute. Amorce : « Il aurait pu crier. » « Longtemps, je me suis levé tard ». « C’était à Mégara, faubourg de Carthage, dans les jardins d’Amilcar. » Avant de démarrer, présenter quelques éléments de narration (personnage, obstacles, victoire ou défaite). Intérêt : parole contrainte, adaptée à un projet, ici narratif. Être obligé de s’engager dans la parole. Tenir compte de ce qui a été dit précédemment.

**Exercice – Deux vérités et un mensonge.** Chacun doit dire deux vérités et un mensonge sur lui, aux autres de deviner...

**Exercice : L’image parlante.** Pour être efficace à l’oral et faire passer le bon message, il convient de ne jamais oublier que ce qui est logique pour nous ne l’est peut-être pas pour tout le monde ! Afin d’apprendre à s’adapter au public, les étudiants relèvent un défi, celui de décrire un tableau ou une image à un extraterrestre, un aveugle. *Exercice par deux.*

## Parole - Poser sa voix

**Exercice – Vocalisation.** La A doit être dit en ouvrant grand la bouche. Le E en avançant les lèvres en avant, comme pour faire un bisou. Le I doit être prononcé comme un sourire, en montant le coin des lèvres vers les oreilles. Pour le O, il suffit que vos lèvres prennent la même forme, toujours en avançant les lèvres. Pour le U, idem on avance les lèvres.

**Exercice – La gomme.** Prendre une gomme ou un bouchon, le placer entre les dents. Réciter les voyelles en creusant le ventre pour que le son sorte du ventre et pas seulement des cordes vocales.

**Exercice – Les consonnes percutantes.** Prononcer PDBT en exagérant l’articulation, comme s’il s’agissait de coups de revolver.

**Exercice – Le cheval.** Pour assouplir le mouvement des mâchoires, des lèvres, de la langue et pour maîtriser l’articulation des consonnes et des syllabes. Imiter le galop d’un cheval sur du macadam (ta-go-da), sur le gravier (ti-gui-di), sur un pont (to-go-do), sur l’herbe (té-guédé).

**Exercice – Ta-pa-ta.** Assis ou debout, les pieds parallèles bien posés au sol. Soufflez vigoureusement puis prenez une grande inspiration. Dites «ta-pa-ta-pa-ta-pa-ta...» assez vite, en exagérant l’articulation, jusqu’à ce que vous n’ayez plus de souffle. Recommencez cinq fois. Vous pouvez

également dire : « topo-to-po-to... » ; ainsi que : « ti-pi-ti-pi-ti... » ou « tou-pou-tou-poutou.. ». Difficulté : bien prononcer, le plus vite possible. But : obtenir une bonne tonicité de la bouche.

**Exercice – Travail sur le R, le S et le Z.** « Ciel si ceci se sait, ses soins sont sans succès. » Puis remplacer les S par des R : « Riel ri re ri re rait, ré roins ront ran ruk ré. » « L'assassin sur son sein suçait son sang sans cesse. » remplacer les S par des Z. « L'azazin zue zon zein zuzait zon zan zan zezze. »

**Exercice – Travail sur le che.** Cha Che Chi cho chu. Puis Chla Chle Chli chlo chlu. Puis Chra Chre Chri chro chru.

**Exercice – Piano panier.** Répéter dix fois sans se tromper. Le but n'est pas d'aller vite mais d'aller au bout. Quelqu'un qui articule bien se fera toujours comprendre.

**Exercice – La syllabe.** Lisez les phrases ci-dessous à haute voix. Commencez en séparant nettement chaque syllabe, que vous prononcerez exagérément. Recommencez en séparant toujours nettement les syllabes mais avec un intervalle plus petit entre chacune. Enfin, prononcez-la normalement, puis de plus en plus vite. Pour vous aider, vous pouvez utiliser un métronome. Chaque battement correspondra à une syllabe. Commencez sur un rythme très lent, puis augmentez la cadence progressivement. « Songeons à la sauge sans fausse chose » « Ta tatin tient tant que ta tati tient ta tatin très bien » Difficulté : ne pas mélanger les syllabes. But : faire une distinction nette entre des sons proches afin que votre interlocuteur n'ait pas à faire d'effort pour vous comprendre.

**Exercice – Virelangues.** Distribuer puis faire lire ou mémoriser les phrases suivantes sans se tromper : *Son sage chat, son sage chien, son sage singe Trois petites truites cuites, trois petites truites crues. Que lit Lili sous ces lilas-là ? Lili lit l'Illiade. Je veux et j'exige d'exquises excuses du juge. Du juge, j'exige et je veux d'exquises excuses. Aglaé glisse gracieusement sur la glace glauque du Groenland Donnez-lui à minuit huit fruits cuits ou huit fruits crus. Trois très gras rats gris dans trois très gros trous creux. Ces saucissons-ci sont si secs qu'on ne sait si c'en sont ! Ah les bons gros bras blancs ! Je vais chez ce Serge si sage et si chaste. Si ceci se sait, ses soins sont sans souci. L'assassin suçait son sang sans cesse Doit-on dire : seize sèches chaises ou bien seize chaises sèches ? J'examine cet axiome de Xénophon, sur les exigences, les excès et l'expiation. Cette taxe excessive est fixée exprès à Aix par le fisc. Papa boit dans les pins, Papa peint dans les bois. Un ange qui songeait à changer de visage pour donner le change se vit si changé que loin de louer ce changement, il jugea que tous les autres anges jugeraient que jamais ange ainsi changé ne changerait jamais et jamais plus ange ne songea à changer. Petit pot de beurre, quand te dé-petit-pot-de-beur-re-ri-se-ras-tu ? Je me dé-petit-pot-de-beur-re-ri-se-rai, quand tous les petits pots de beurre se dé-petit-pot-de-beur-re-ri-se-ront.* On peut instaurer une règle du jeu et « éliminer » le joueur qui se trompe. Cela oblige les joueurs à se concentrer.

**Exercice – Le stylo.** A tour de rôle, les élèves doivent réciter un texte de quelques phrases avec un stylo dans la bouche. Quand un membre du groupe ne comprend pas quelque chose, il demande à celui qui récite de répéter son texte. Pour éviter que le texte lu ne soit trop rapidement mémorisé par le groupe, on peut faire tourner le texte d'une pièce en demandant à chacun de lire la suite de la scène entamée.

**Exercice - Miam-Miam** : (exercice de résonateurs) Assis ou debout, tête et dos droits, les pieds bien posés au sol, dites «Miam-miam-miam» le plus longtemps possible en un souffle, sur la même note. Dirigez votre souffle vers l'avant de la cavité nasale pour la faire résonner. N'augmentez pas le volume pour autant. Faites percuter le souffle dans la cavité nasale. Reprenez « Miam-miam-miam». Arrêtez, reprenez votre souffle, tout à votre rythme. Inspirez puis recommencez sur une autre note et encore une autre. Sentez les résonances que cela entraîne. Difficulté : garder les muscles du cou et du larynx très relaxés. Sentir des vibrations au-dessus des dents supérieures au niveau du « pied de nez ». But : faire connaissance avec l'un des résonateurs principaux : l'avant de la cavité nasale. L'entraîner à résonner. L'assouplir.

**Exercice – Muscler la voix.** Porter la voix. Il est important de faire résonner la voix en soi. Demander pour cela à chacun des participants de prononcer en articulant à voix haute et en insistant sur le m (souffler et respirer largement) : — Maman mange mille macarons. — Mille millions et mille milliards de mirifiques miracles mettent mon âme en émoi. Il faut bien sentir les vibrations du crâne que provoque la prononciation de cette phrase. Emettre sur une note grave les voyelles suivantes : o, u, a. Tenir chaque voyelle au moins 15 secondes en veillant à bien placer la voix dans le grave et à lui donner le maximum de rondeur. Prononcer enfin le OM, en lançant le o énergiquement et en traînant sur le m qui vibre largement et doit devenir de plus en plus fort. Souffler, inspirer et prononcer le mot MAMAN en appuyant sur les m pour faire résonner chaque syllabe, bien porter la voix avec l'idée de se faire entendre de très loin. Répéter. Reprendre ce même mot, le projeter fortement sur un ton grave, très grave, aigu, très aigu. Trois fois de suite. Attention à ne pas crier.

**Exercice – Chant tribal.** Cet exercice vise à développer la puissance vocale. Les participants forment un cercle fermé. Ils sont tournés vers l'intérieur. Tout le monde émet en même temps un son faible, qui constitue l'environnement sonore puis chacun s'avance tour à tour au milieu du cercle et chante en solo pendant quelques secondes, par-dessus les autres participants. Le but étant de pouvoir se faire entendre malgré le bruit ambiant. Il faut bien sûr penser à utiliser la respiration ventrale pour expulser un son fort sans crier.

**Exercice – A distance.** Objectif : Faire correspondre un volume sonore à un volume spatial en modulant sa voix. Les participants sont 2 par 2, face à face, espacés de 50 cm environ. L'un d'eux adresse un son, un mot, ou un bruit à son partenaire, puis celui-ci recule d'un pas, 2 pas... etc. le premier devant ajuster sa voix à la distance. Puis inverser les rôles. Prolongement possible : L'un d'eux émettra un son en le modulant, (du murmure au cri) tandis que l'autre, les yeux fermés, ajustera la distance qui le sépare de son partenaire au volume du son.

**Exercice – La chasse aux parasites sonores** : un élève improvise une réponse sur un thème donné et les autres font retentir un buzz à chaque heu... hmmm...

## Parole - Rythme et tonalité de la voix

**Exercice - Les changements d'intention.** Lire une phrase en changeant son intention en fonction des indications que l'élève tire au sort. Il faut s'adapter aux conditions, à l'humeur des auditeurs ou à

l'ambiance de la salle. Capacité à métamorphoser son discours selon les circonstances, à imprimer un ton à une parole. *Aimable, angoissé, amoureux, enjoué, chantonnant, capricieux, tendrement; avec douleur, en pleurant, doux, désespéré, énergique, dégoûté, étonné, déplorant, anxieux, passionné, joyeux, furieux, en colère, gai, mélancolique, triste, plaintif, solennel, calme, en plaisantant, excité, enthousiaste, amoureuxment, passionnément, méchamment, nerveusement, ennui, agacé, grave, scandalisé, admiratif, emporté, sérieux, fâché, soulagé, incertain, sceptique, indifférent, vivement, surpris, malicieux, rôleur, moqueur.*

**Exercice - Les changements de rythme.** Lire une phrase en changeant son rythme et son ton en fonction des indications que l'élève tire au sort. Avec outrance, lentement, vite, débiter, proférer, déclamer, bégayer, baragouiner, bafouiller, patauger, parler bas, endormi, chuchoter, glisser à l'oreille, en confidence, parler entre les dents, se curer les dents, grommeler, bougonner, marmotter, chanter, ne pas trouver ses mots, hésiter, crier, hurler, tempêter, tonner, s'égosiller, vociférer, psalmodier, traîner, zozoter, susurrer, manière sèche, réciter, dans la gorge, dans le nez, en riant, en aparté.

**Exercice - Les silences éloquents.** A l'oral, les silences sont autorisés, à condition qu'ils soient propres, bien placés et... éloquents ! Le but ? Appuyer le propos qui précède ou bien celui qui suit. Pour maîtriser les blancs comme personne, les étudiants lisent un poème et respirent... au bon moment. Lecture de la déclaration des droits de l'homme et du citoyen.

**Exercice - Les fruits et légumes.** Remplacer les noms communs d'une scène de théâtre par des fruits et légumes. (But : travailler le ton, l'intention indépendamment du sens des mots). Pour réussir son passage à l'oral, l'orateur doit poser une intention. Il a un message à transmettre, une information à donner, et pour cela, il ne doit pas perdre le cap. C'est pour garder cet objectif en tête que les étudiants sont amenés, dans cet exercice, à remplacer les noms communs par des noms de fruits et légumes. Un exercice qui oblige à se concentrer sur la forme plutôt que la fond !

**Exercice - Crescendo vocal.** Objectifs : Apprentissage du crescendo vocal, répartition du souffle, chuchotement, projection. Dire le texte suivant en commençant très doucement, sur le chuchotement, et en élevant très progressivement la voix tout au long du texte pour finir sur une voix très forte, tonique et résonnante. Penser à bien respirer, rien ne presse. « Comme à mes chers amis je vous veux tout conter. J'avais pris cinq bateaux pour mieux tout ajuster ; Les quatre contenaient quatre chœurs de musique, Capables de charmer le plus mélancolique. Au premier, violons ; en l'autre, luths et voix ; Des flûtes au troisième ; au dernier, des hautbois, Qui tour à tour dans l'air poussaient des harmonies Dont on pouvait nommer les douceurs infinies. Le cinquième était grand, tapissé tout exprès De rameaux enlacés pour conserver le frais, Dont chaque extrémité portait un doux mélange De bouquets de jasmin, de grenade et d'orange. » Pierre Corneille, *Le Menteur*.

**Exercice – Diminuendo vocal.** Objectif : Apprentissage du diminuendo vocal, maîtrise du volume sonore, distribution du souffle. Sur le même système que l'exercice précédent mais dans le sens inverse, commencer le texte très fort puis diminuer progressivement pour finir en chuchotement. « Voici le monde : La boule ronde Monte et descend ; Creuse et légère, Qui, comme verre, Craque et se fend. » Goethe, *Faust*.

**Exercice – La ponctuation exagérée.** Chaque élève récite un monologue ou un poème (correctement ponctué) à tour de rôle. Les virgules et les parenthèses doivent être marquées par une pause de 1 seconde. Les points doivent être marqués par une pause de 2 secondes. L'articulation et les intonations doivent également être exagérées. Le meneur doit interrompre les participants qui ne respectent pas ces règles et leur demander de reprendre la lecture depuis le début en cas de négligence. En fin d'exercice, la lecture pourra être reprise par le groupe tout entier. C'est une excellente façon d'aider les participants en difficultés à se mettre à niveau.

**Exercice – Les chaises.** 3 chaises qui correspondent chacune à 3 attitudes ou émotions. Le participant s'assoira tour à tour sur ces chaises en changeant d'attitude pendant qu'il improvise sur le sujet donné. Chaise 1 : la panique / chaise 2 : la colère ou l'abandon / chaise 3 : la confiance, l'assurance.

**Exercice – Duo.** Deux élèves, face à face, répètent la même phrase apprise par cœur : en la chuchotant, en parlant normalement, en haussant le ton, en chantant. Silence.

**Exercice – Lecture à haute voix.** Première lecture. Parler lentement. Exagérer l'articulation pour que chaque mot soit clair, audible et fluide. Compter mentalement 1 à chaque virgule, 1-2 à chaque point. Appuyer les majuscules, et à chaque fin de phrase taper la main sur la cuisse. Deuxième lecture. Donner la bonne intention. Respecter les ponctuations. *Variante* : lire le texte en zézayant.

**Exercice – lecture situationniste.** Faire dire le texte, mais en imposant une situation, un lieu, un contexte : Exemples : en train de déménager (avec ou sans accessoires : les chaises sont des cartons), dans une voiture, au téléphone, en attendant le bus sous la pluie, en faisant le ménage, en se rasant, en désherbant, en tricotant, en cuisinant, en mangeant... Dans tous les cas, ne pas laisser les élèves trop réfléchir. Offrir une pioche toute prête est pratique et évite la contestation.

**Exercice – Zone d'émotion.** Le texte est d'abord lu de façon neutre. On découpe le plateau en quatre zones : neutre, colère, tristesse et joie. A chaque claquement du meneur de jeu, les comédiens changent de zone.

## L'éloquence

### Éloquence – Exorde

**Exercice – Rendre hommage.** Chaque élève tire une question au hasard et a 5 mn de préparation pour rendre hommage ou remercier des personnes liées à la question. C'est par exemple « mesdames, messieurs, je suis honoré de prendre la parole devant vous ce soir... »

**Exercice – Dramatiser l'enjeu.** Chaque élève tire une question au hasard et a 5 mn de préparation pour rappeler en quelques phrases l'enjeu, la gravité, l'importance du sujet. Commencer par quelque chose de grave, sur un ton grave. « J'ai quelque chose de très grave à vous dire, aujourd'hui : la liberté a trépassé... ». Pour l'exemple, dans la Rome Antique, Cicéron, alors consul, s'en prend au conspirateur Catilina en débutant son discours par l'exorde suivante : « Jusqu'à quand abuseras-tu de notre patience Catilina ? »

**Exercice – Surprendre.** Chaque élève tire une question au hasard et a 5 mn pour élaborer un début apparemment hors-sujet qu'il rattache à la question. Cela permet de susciter l'interrogation pour capter l'attention. Cette technique est très efficace mais il faut relier le propos initial au sujet traité assez rapidement pour ne pas perdre son auditoire.

## Éloquence - Narration

**Exercice – Secret story.** Chaque élève pioche une émotion et un « secret intime », a 5 mn de réflexion et doit improviser une anecdote, un récit visant à susciter l'émotion comme s'il l'avait personnellement vécu. (Exemple : surpris tout nu / joie, regarder par le trou de la serrure / consternation, etc.).

## Éloquence - Confirmation

**Exercice - Impossible vente.** Chacun se voit présenter un objet improbable... à vendre. Il faut le rendre attractif et désirable en le présentant à son public. Retour à l'origine même de l'éloquence : être capable de persuader celui qui écoute. *Exercice par deux.*

**Exercice – Thèse à rebondissements.** En groupe de 6/7. Une thèse est donnée et, à tour de rôle, chacun élève ajoute un argument en veillant à la cohérence avec les propos précédents. Première phrase : "Je vais au théâtre plus souvent qu'au cinéma" Dernière phrase : "C'est pour cela que je préfère le théâtre au cinéma".

## Éloquence – Réfutation

**Exercice – Dire non.** L'enseignant donne une thèse qui semble « évidente » et l'élève doit la nier (je ne suis pas d'accord avec vous) en énonçant un argument.

**Exercice – Débats contradictoires.** Par équipes qui s'affrontent, taper sur la table à chaque fois qu'on a une idée. Exemples : < pour ou contre la saint Valentin ? /pour ou contre la légalisation du cannabis /pour ou contre la mort assistée /pour ou contre l'égalité homme / femme.... /peut-on rire de tout ? Etc.

## Éloquence – Péroration

**Exercice – L'amplification.** Chacun reçoit une citation sur laquelle il doit gloser pendant deux minutes. gloser », c'est-à-dire développer, expliciter et donner du volume à leurs idées et leurs propos. Pour quoi faire ? Pour approfondir leurs réflexions, se rendre intéressants, nourrir le public et ouvrir le débat. Mais aussi pour ne pas clôturer trop vite leur intervention... (Nietzsche : « rien n'est plus puissant qu'une idée dont l'heure est venue »).

**Exercice – Résumé.** Chaque élève se voit remettre un texte et doit le résumer en trois phrases claires. Des phrases courtes qui accrochent.

**Exercice – Péroraison vers le haut.** L'élève lit quelques phrases et accélère le débit en renforçant l'intensité de sa voix. Il salue l'auditoire (merci pour attention, votre écoute).

**Exercice – Péroraison vers le bas.** L'élève lit quelques phrases en baissant le ton et ralentissant son débit. Il salue l'auditoire (merci pour attention, votre écoute).

## Éloquence - Improvisation

**Exercice : Improviser un récit.** Il s'agit tout simplement de poursuivre le discours entamé par son voisin. Une sorte de cadavre exquis à l'oral, si vous préférez ! L'un raconte une histoire et l'autre prend le relais à l'aide d'un mot tiré au sort. Ici, l'esprit d'à-propos et la rapidité sont sollicités.

**Exercice : Présenter un bulletin météorologique.** Projeter une carte météorologique. L'élève doit la commenter en moins d'une minute en coordonnant les mouvements du corps et les intonations de la voix.

**Exercice – Finis mes phrases.** On définit un sujet et par groupe de 2, chaque participant doit pouvoir terminer la phrase de l'autre et enchaîner un début de phrase etc... tout en gardant un vrai sens à l'histoire. Sujets proposés : récit d'un accident- Exposé sur un sujet- Présentation d'une action, d'un livre...

## Éloquence - Sens de la répartie

**Exercice – Associations d'idées.** L'enseignant désigne un des participants et lui donne un mot. Le participant a 20 secondes pour donner le maximum de mots auxquels le premier lui fait penser.

## Éloquence - Enrichir le vocabulaire

**Exercice – L'interview des mots interdits.** Un élève en interview un autre qui n'a pas le droit d'utiliser les verbes être, avoir, faire. (but : élever le niveau de langage).

**Exercice – Ni oui, ni non.** Un élève en interroge un autre qui ne doit répondre ni par oui, ni par non.

**Exercice – Le mot juste.** L'élève tire un mot dans un panier et doit en donner la définition la plus exacte. Si un autre élève n'est pas d'accord, il buzze et prend à sa charge la définition du mot.

## Éloquence – Mémoriser des éléments

**Exercice - Cercle de mémoire.** Les élèves sont un en cercle. Un premier élève doit associer son nom à un signe, le second élève reproduit le signe du précédent et ajoute le sien, ainsi de suite sur plusieurs tours de cercle. On peut varier et complexifier l'exercice en associant un son à un geste et en tournant de plus en plus vite. Si besoin, on rajoute les prénoms.

**Exercice – Citations.** Proposer une liste de citations et demander aux élèves, pour la prochaine séance, d'en retenir quatre par cœur.



## Éloquence - Contrainte du temps

**Exercice – Minutes de silence** : demander à la classe 5 mn de silence afin de leur faire prendre conscience de l'ampleur de la prise de parole demandée, aussi bien dans les 5 mn liées à la question de spécialité et les 5 mn de présentation du projet d'orientation.

**Exercice – Chronomètre**. En fin d'année, faire passer les élèves 5 mn sur la question de spécialité et 5 mn sur l'orientation.

# Oser le moment des mercis

## Dire merci, exprimer sa gratitude

Au-delà des « s'il-vous-plaît » et des « mercis », il y a bien plus que de simples règles de politesse. Dire véritablement merci, c'est éprouver une réelle gratitude pour l'élément énoncé, et cela s'apprend !

Exprimer sa gratitude, la verbaliser, c'est aussi apprendre tout simplement à se faire du bien et à faire du bien aux autres, à mettre de la bienveillance dans le groupe, de l'écoute..., argumenter son merci aussi !

**Et c'est aussi construire un jalon de confiance en soi pour le grand oral !**

- [La gratitude](#) (en anglais)
- [Merci, pour que la gratitude prenne vie en classe](#) ! Carrefour Éducation



# Développer l'écoute

“L'écoute est à la fois une condition préalable à tout travail sur l'oral et un des objectifs de ce travail. Elle est le versant inséparable de la parole”, in *Je parle, tu dis, nous écoutons*, IFÉ 2017

Développer l'écoute est aussi un objectif de formation à l'oral.

- [Je parle, tu dis, nous écoutons](#), dossier de veille de l'IFÉ, avril 2017 (pdf)
- [Écouter peut-il être un objectif d'apprentissage ?](#) Fiche Éduscol (pdf)



# La cohérence cardiaque

Travailler la cohérence cardiaque régulièrement avec ses élèves c'est leur donner des outils pour gérer le stress et leurs émotions.

C'est aussi apaiser l'ambiance de travail dans les classes, déterminer un temps de concentration, où chacun apprend à déposer ses soucis pour entrer dans le cours.

Donner les clés de la cohérence cardiaque à vos élèves pourra les aider le jour de l'examen à gérer leur stress.

- Une vidéo pour [travailler la cohérence cardiaque avec les enfants](#)
- Pourquoi ne pas suivre les pas de [Petit Bambou](#) ?
- Un article de l'Université de La Réunion : [Cohérence cardiaque et éducation. Une pratique comme soutien à l'inclusion scolaire ?](#)



# Le rôle des neurones miroirs

À partir d'un article de Sciences et avenir, mars 2015.

100 milliards, c'est, approximativement, le nombre de neurones qu'on retrouve dans un cerveau humain. Et parmi cette multitude, il en existe une espèce particulière qui permet au cerveau d'ordonner au corps tous les gestes dont celui-ci est capable : ce sont les neurones moteurs, sorte de micro-circuits capables de commander au corps. À chaque geste, chaque action, comme se lever, tourner la tête ou claquer des doigts par exemple, correspond donc un ensemble de neurones spécialisés.

Chez les singes, des neurones moteurs d'un genre un peu particulier ont été mis en évidence : les neurones miroirs, dont on pense - sans en avoir de preuve directe - qu'ils existent de la même façon chez l'homme. Ils permettraient en fait de se voir agir à la place de l'autre, comme dans un miroir. Un phénomène neurologique qui serait à l'origine d'un apprentissage "par imitation". Ces neurones pourraient également être impliqués dans la compréhension des autres et de leurs comportements. Un rôle essentiel donc.

Pour mieux comprendre comment fonctionnent ces neurones un peu particuliers, l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) a réalisé une animation pédagogique que vous pouvez retrouver ci-dessous :

- [Les neurones miroir](#), Inserm (vidéo)

