

Parole pour être écouté !

Être vrai, naturel, c'est être en mesure d'utiliser toutes nos ressources d'expression.

La libération des ressources de l'expression orale va enrichir le discours.

Elle donne la vie aux arguments, les anime et les soutient. Plus encore, l'adhésion physique et orale aux sens de la pensée, aux idées, joue comme garantie d'unité et donc d'authenticité pour l'interlocuteur et l'auditoire.



#1 ÊTRE PLEINEMENT PRÉSENT AVEC SON CORPS

Avant le langage, le corps est expression. Par sa tenue, il peut signifier : assurance, ouverture, stabilité, gêne, crispation ...

Il est donc important d'apprendre à sentir son corps pour dynamiser la ceinture abdominale, les muscles dorsaux et fessiers et pour détendre le cou, la nuque, les mâchoires.

Chaque orateur doit rechercher dans ses postures les points de repères qui donneront à son corps stabilité, tonicité et dynamisme.

#2 RESPIRER PROFONDÉMENT

La respiration joue un rôle capital chez l'orateur. La répartition du souffle conditionne la qualité de la voix, d'autant que celle-ci est directement affectée par les émotions (énervement, irritation) et par l'anxiété.

La respiration de l'expression orale doit être abdominale et intercostale.

« Chez un orateur, le geste rivalise avec la parole. Jaloux de la parole, le geste demande lui aussi à servir d'interprète ». Henri Bergson

Elle se pratique sur le modèle de brèves inspirations par la bouche et d'une longue expiration contrôlée. On envoie de l'air au fond de soi-même, le ventre gonfle, la cage thoracique s'élargit latéralement.

Une bonne gestion de la respiration a plusieurs avantages :

- favoriser la sérénité et le calme (gestion du trac)
- donner plus de puissance et d'amplitude au souffle (projection de la voix)
- aider à mettre du relief dans les propos (intonations).

#3 POSER SA VOIX

Pour poser correctement sa voix, il faut d'abord détendre la gorge et le cou. Enfin, il faut ressentir le rôle de caisse de résonance du visage (le masque).

Enfin, il faut sentir le son projeté en avant à l'image du sportif qui lâche sa tension pour envoyer un poids le plus loin possible.

#4 ARTICULER

Le confort d'écoute pour l'auditeur se caractérise en premier lieu par une identification sans effort des sons émis.

Une articulation correcte est le résultat d'une gymnastique à laquelle l'orateur accepte de se contraindre.

Pour articuler il faut desserrer les mâchoires, retrouver toute la mobilité des lèvres, de la langue et des joues et bien travailler les consonnes. Une bonne articulation peut venir compenser une voix de faible intensité.

#5 DONNER DE LA VIE ET DU SENS PAR LES INTONATIONS

L'intonation est porteuse de sens. Nous savons tous qu'une même expression dite avec des intonations différentes provoque des réactions, elles aussi différentes dans l'auditoire.

« On contredit souvent une opinion, alors que ce qui nous est désagréable est en réalité le ton sur lequel on l'a exprimé ». Nietzsche

Un discours reposant sur le même ton provoque le décrochage de l'auditoire.

Il faut cependant se souvenir qu'un ton adapté est davantage le résultat du ressenti que de la volonté de l'orateur.

*« Ne dites jamais : il faut y mettre le ton. Vivez, pensez, ressentez, c'est tout. Mais tout est là ! ... »
Lionel Bellenger*

#6 EXPLOITER LA FORCE EXPRESSIVE DU LANGAGE NON-VERBAL

Les gestes et l'expression du visage sont un livre ouvert qui nous renseigne sur les états d'âme de l'orateur et sur le sens qui sous-tend la parole.

Cinq critères permettent d'apprécier le rapport existant entre la parole et le non-verbal :

- **La cohérence entre le geste et l'intention**
 - ✓ Unité de sens
- **Le synchronisme entre le geste et l'intonation**
 - ✓ Sincérité
- **La netteté du geste**
 - ✓ Conviction
- **La diversité des gestes**
 - ✓ Spontanéité
- **La sobriété des gestes**
 - ✓ Equilibre

« Les expressions du visage accompagnent ..., précèdent même la parole ou le sens d'un énoncé. Le visage est le lieu des sourires, des grimaces, des mimiques, des tics, des crispations de toute nature.

Le visage c'est l'épiderme de la pensée avec ses aspérités et ses harmonies, ses couleurs et ses ombres. La dépression se lit d'abord sur un visage comme l'assurance, l'équilibre, la conviction, l'amour. Le front enregistre, par ses plissements, les soucis, la gravité, la sérénité, l'étonnement ». Lionel Bellenger

Quant au regard, s'il garantit la présence, il est marqueur aussi par son intensité, engagement, révélation et force de persuasion.

Regarder un public c'est faire face, ne pas regarder c'est se recroqueviller sur soi et son discours, c'est aussi fuir.

Postures, voix, intonations, gestes, expressions et regards nous traduisent. Sachons en faire des éléments de présence efficace au service des idées que nous défendons.

