Exercices d'application : l'attitude à adopter pendant l'oral

Les exercices suivants visent à améliorer en général vos qualités orales tant au niveau de l'élocution que du comportement, de la gestuelle, du débit et de la mémoire.

Exercice 1. Attitude et expressions face au miroir

Placez-vous devant un miroir sur pied. Vous devez vous voir en entier. Les étapes de cet exercice seront plus ou moins surprenantes et efficaces selon la fréquence à laquelle vous avez coutume de vous regarder dans un miroir.

1. Regardez-vous dans les yeux pendant vingt secondes. Habituez-vous à votre propre regard, et à votre propre personne.

2. Variez vos regards et les expressions de votre regard. Trouvez le regard qui vous plaît le plus, celui qui vous met le plus à l'aise et en confiance. Vous devez ressentir une vague de satisfaction. Entraînez-vous régulièrement à adopter ce regard, face au miroir, mais aussi quand vous prenez la parole.

3. Regardez-vous en entier. Trouvez la position debout qui vous convient le plus. Les jambes peuvent être droites, ou l'une légèrement repliée. Les mains le long du corps. Le dos droit. Ajustez cette position peu à peu. Le tout est de vous sentir à l'aise et en confiance.

4. Faites quelques pas en avant, en arrière, sur les côtés.

Les scènes face au miroir au cinéma

Nombreux sont les films qui ont mis en scène un personnage qui se regarde et se parle dans un miroir. Un épisode de l'émission *Blow Up*, sur la chaîne Arte revient dessus :
www.arte.tv/fr/videos/052439-075-A/le-miroir-au-cinema/
Relevons plus particulièrement deux scènes cultes, desquelles vous pouvez vous inspirer dans vos exercices face au miroir.
Dans *Taxi Driver*, de Martin Scorsese (1976), le héros Travis Bickle, incarné par Robert de Niro, se met en tête de se rendre utile à diverses personnes, au-delà de son métier de chauffeur de taxi. Dans une scène culte, il se dévisage longuement dans son miroir, et répète cinq fois "*You talkin' to me?*" (« C'est à moi que tu parles ? »)
Une telle répétition des mêmes mots apparaît aussi dans une scène de *Baisers volés*, de François Truffaut (1968). Face à son miroir, Antoine Doinel, incarné par Jean-Pierre Léaud, répète un nombre incalculable de fois, en modulant le volume et le ton, les noms des deux femmes dont il est amoureux, puis son propre nom.
Dans ces deux situations, l'exercice auquel s'adonnent les personnages leur donne confiance en eux. Ils ont des stratégies très différentes pour y parvenir. Travis s'imagine en train de parler avec détermination et agressivité à quelqu'un d'autre. Il surmonte une forme d'introversion en inventant cette situation de conflit. Quant à Antoine, il ne s'imagine pas répéter ainsi autant de fois ces noms. Mais il s'approprie son attitude, le son de sa voix, son débit, son regard, tout en tâchant d'exorciser ses obsessions. Peu importe donc la manière, passer du temps devant son miroir doit vous permettre de vous sentir mieux avec vous-même et l'image que vous renvoyez.

Exercice 2. Articulation et déclamation face au miroir

Toujours face au miroir, entraînez-vous à prononcer ces deux extraits de pièces de théâtre, en en respectant bien le rythme, la ponctuation, les répliques ou la prosodie. Votre langue ne doit pas buter sur les mots. Choisissez le texte avec lequel vous êtes le plus à l'aise et répétez l'exercice plusieurs fois. Regardez et ajustez votre attitude face au miroir. À chaque nouvelle répétition, variez la hauteur de votre voix. Elle doit porter, mais pas trop ! Enregistrez-vous et évaluez-vous.

Texte 1 : Molière, *L'Avare*, acte IV, scène VII, 1668

Harpagon, un riche bourgeois, a enterré dans son jardin une cassette[1] *contenant dix mille écus d'or. On vient de la lui voler... Voici le début de sa célèbre tirade. La ponctuation et la concision des phrases sont évidemment fondamentales.*
Harpagon, *criant au voleur dès le jardin, et venant sans chapeau.*
Au voleur ! au voleur ! à l'assassin ! au meurtrier ! Justice, juste ciel ! Je suis perdu, je suis assassiné ; on m'a coupé la gorge : on m'a dérobé mon argent. Qui peut-ce être ? Qu'est-il devenu ? Où est-il ? Où se cache-t-il ? Que ferai-je pour le trouver ? Où courir ? Où ne pas courir ? N'est-il point là ? n'est-il point ici ? Qui est-ce ? Arrête. *(À lui-même, se prenant par le bras.)* Rends-moi mon argent, coquin... Ah ! c'est moi ! Mon esprit est troublé, et j'ignore où je suis, qui je suis, et ce que je fais. Hélas ! mon pauvre argent ! mon pauvre argent ! mon cher ami ! on m'a privé de toi ; et puisque tu m'es enlevé, j'ai perdu mon support, ma consolation, ma joie : tout est fini pour moi, et je n'ai plus que faire au monde. Sans toi, il m'est impossible de vivre. C'en est fait ; je n'en puis plus ; je me meurs ; je suis mort ; je suis enterré.

Texte 2 : Jean Racine, *Phèdre*, acte V, scène VI, 1677

Dans cette scène, le messager Théramène rapporte à Thésée les circonstances de la mort d'Hippolyte, son fils. Il ne s'agit que d'un extrait du monologue, qui comporte un rythme régulier et de nombreuses allitérations à bien faire ressortir par la diction. Respectez les règles de versification des alexandrins.

Cependant sur le dos de la plaine liquide,
S'élève à gros bouillons une montagne humide ;
L'onde approche, se brise, et vomit à nos yeux,
Parmi des flots d'écume, un monstre furieux.
Son front large est armé de cornes menaçantes ;
Tout son corps est couvert d'écailles jaunissantes,
Indomptable taureau, dragon impétueux,
Sa croupe se recourbe en replis tortueux ;
Ses longs mugissements font trembler le rivage.
Le ciel avec horreur voit ce monstre sauvage ;
La terre s'en émeut, l'air en est infecté ;
Le flot qui l'apporta recule épouvanté.
Tout fuit ; et sans s'armer d'un courage inutile,
Dans le temple voisin chacun cherche un asile.
Hippolyte lui seul, digne fils d'un héros,
Arrête ses coursiers, saisit ses javelots,
Pousse au monstre, et d'un dard lancé d'une main sûre,
Il lui fait dans le flanc une large blessure.
De rage et de douleur le monstre bondissant
Vient aux pieds des chevaux tomber en mugissant,
Se roule, et leur présente une gueule enflammée
Qui les couvre de feu, de sang et de fumée.

Exercice 3. Prendre la parole

Cet exercice a surtout du sens pour ceux qui n'osent pas prendre la parole dans certains contextes. Il s'agit donc :

1. D'identifier les contextes où vous ne vous exprimez pas. Il peut s'agir de situations où vous n'y arrivez pas, mais aussi d'autres où vous n'y pensez même pas : en classe, pour demander un renseignement, en famille, lors de repas, et même avec ses amis.

2. Dans ces mêmes contextes, fixez-vous pour défi de prendre l'initiative de raconter une histoire, lancer un débat, défendre un point de vue, poser une question, rebondir sur ce que quelqu'un avance, commenter une anecdote, un fait d'actualité... Les exemples sont innombrables. L'essentiel est de sortir peu à peu de votre zone de confort et gagner en confiance.

Exercice 4. Respirer avec le ventre

Dans la dernière ligne droite avant l'épreuve, octroyez-vous des séances de dix minutes chaque jour pour vous ventiler. Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil ou un canapé. Mettez une main sur le ventre. Du nez ou de la bouche, respirez lentement et régulièrement, en comptant jusqu'à 5. Votre ventre se gonfle progressivement. Expirez ensuite l'air en comptant jusqu'à 10, tout en appuyant doucement sur le ventre. Ne bloquez pas votre respiration. Ne faites pas bouger votre poitrine. Relâchez votre torse. Alors, vous serez bien oxygéné, apaisé et concentré. Cet exercice est particulièrement important la veille de l'épreuve. Vous pouvez même effectuer ce type de respirations quelques minutes avant votre épreuve.

Exercice 5. Parler sans notes

Choisissez un thème parmi la liste ci-dessous. Rassemblez des informations sur le sujet en 30 minutes, en les triant et les structurant du mieux possible. Leur organisation est plus importante que leur quantité. Relisez vos notes une fois. Puis, entraînez-vous à parler (devant un miroir ou devant des personnes) sans lire vos notes, sur ce sujet. Vous ne vous arrêtez que lorsque vous n'avez plus rien à dire. Refaites l'exercice jusqu'à ne plus éprouver de difficultés.

Liste de thèmes :

- La création de pistes cyclables dans les grandes villes.
- La trêve hivernale pour les sans-abri.
- Le rôle de l'UNESCO.
- La beauté des gestes sportifs.
- La pédagogie par les jeux vidéo.
- Les influenceurs sur les réseaux sociaux.
- La beauté intérieure.
- Les familles homoparentales.
- Les caisses automatiques dans les supermarchés.

- « Suis-moi je te fuis, fuis-moi je te suis. »
- « Un "tiens" vaut mieux que "deux tu l'auras". »
- Les complexes physiques et la pression de la société.
- La défiance vis-à-vis de la politique.
- Les bienfaits des pleurs.
- Le marché du livre aujourd'hui.
- Relire Voltaire aujourd'hui.
- Stoïcisme contre épicurisme ?
- Les vertus du bricolage et du jardinage.
- Les addictions sans substance.
- Cynisme, sarcasmes et ironie.
- L'histoire du hard rock.
- L'invention de la poubelle.
- La cryptobiose des tardigrades.
- Les cycles de la mode.
- L'influence de Mozart sur Beethoven.
- Les acides lactiques produits par les efforts physiques.

Vous pouvez aussi choisir un autre thème, ou quelqu'un peut vous en indiquer un. Cette liste indicative illustre la variété des sujets, qui sont surtout des prétextes à ce que vous vous exprimiez sans notes.

Exercice 6. Mémorisations régulières

Avant d'être dans la dernière ligne droite avant l'épreuve, où vous aurez principalement à retenir les exposés que vous présenterez, vous pouvez entretenir votre mémoire.
Tous les jours, essayez de retenir au moins une date, une donnée précise et un nom propre. Chaque semaine, faites le point et remémorez-vous les 7 données, dates ou noms propres que vous avez retenus.
Dans son *Institution oratoire*, Quintilien affirme : « On exerce sa mémoire d'une manière plus pénétrante sur les productions d'autrui que sur les siennes ; et ceux qui auront pratiqué ce genre d'exercice, qui demande de la longanimité, apprendront sans peine et retiendront mieux ce qu'ils auront composé eux-mêmes ; ils se familiariseront en même temps avec ce qui est parfait, leur mémoire leur fournira sans cesse d'excellents modèles, et l'éloquence, naturellement empreinte dans leur âme, se reproduira d'elle-même, et à leur insu, dans leur style. »
Apprenez donc par cœur un extrait de discours, une tirade de théâtre ou un poème par semaine. Régulièrement, souvenez-vous de textes que vous avez appris plusieurs semaines auparavant. Vous pouvez vous aider de certains mots du texte en question au moment de vous rafraîchir la mémoire. Vous serez étonné de constater ce que votre cerveau a réussi à stocker ! À chaque nouveau rafraîchissement, les savoirs, les mots, les phrases s'ancrent de plus en plus solidement dans votre mémoire.

Exercice 7. Mémorisation d'un lieu

Choisissez un lieu, habituel ou non, que vous le connaissiez ou non : peu importe. Observez cet endroit sous toutes ses facettes en endossant un costume...

1. D**'architecte** : repérez les formes, les volumes, l'emplacement des arbres, des bâtiments. (Ou chez vous : les meubles, les matières, les cadres, les objets...)

2. De **peintre** ou de **photographe** : relevez les couleurs, la luminosité, les zones sombres...

3. De **mathématicien** : dénombrez les arbres, les bancs, les jets, les fenêtres, les portes, les magasins, les voitures stationnées... (Ou chez vous : les tableaux, les objets, les chaises, les tables...)

4. De **détective** : constatez tous les évènements qui se passent. Retenez certains détails de ces événements. (Si vous êtes chez vous, il ne se passera peut-être rien. Essayez donc de trouver des indices qui indiquent un événement passé. Visualisez cet événement.)

Fermez les yeux et mentalement, essayez de vous rappeler l'ensemble de la scène dans ses moindres détails. Rouvrez les yeux et vérifiez l'exactitude de votre restitution mentale. Vous ne devez omettre aucun détail de ces quatre catégories. La quatrième catégorie sert en réalité de lien entre les autres. Il s'agit d'une sorte de moyen mnémotechnique pour se souvenir du reste. Vous ne pourrez en effet pas concrètement vérifier que vous vous êtes rappelé correctement d'un événement passé !

Retenir son exposé mobilise de telles facultés : ranger toutes les parties de son exposé dans certains espaces, les connaissances supplémentaires dans d'autres espaces. Les événements qui les relient sont contenus dans la question que vous traitez.

Exercice 8. Se détendre

Le trac du jour J et les angoisses lors de la préparation sont on ne peut plus naturels. Tout le monde ressent de telles émotions. Il ne faut donc pas nécessairement chercher à les combattre ou à les éviter. Mais il est aussi important de savoir les atténuer, et se détendre quelque peu. Outre les techniques de respiration, fondamentales, existent aussi de nombreux exercices de relaxation. En voici deux :

1. Extériorisation de l'angoisse
Débout, le dos droit, inspirez lentement. Ramenez vos deux mains paumes collées derrière la tête. Respiration bloquée, contractez alors tous les muscles de votre corps, dont ceux de votre ventre et votre visage. Maintenez cette position quelques secondes. Puis expirez d'un coup par la bouche et en repoussant symboliquement votre angoisse devant vous, les bras tendus et la paume des mains en avant.

2. Le pompage des épaules
Ce mouvement antistress peut s'effectuer facilement n'importe où et n'importe quand. Il permet de se relâcher quand on se sent accablé ou simplement d'évacuer le stress. On le conseille particulièrement avant un entretien important. Mettez-vous debout, les pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin. Fermez les yeux et concentrez-vous sur les sensations de votre nuque, de vos épaules et du haut de votre dos. Inspirez profondément par le nez en fermant les poings. Bloquez votre respiration et faites doucement monter et descendre les épaules plusieurs fois. Soufflez par la bouche. Vous devez vous sentir confortable dans cette position et avoir l'impression de vous débarrasser d'un poids.

(1)**Cassette** : petite boîte.

© 2000-2025, Miscellane