La voix et le corps

Au-delà du contenu votre prestation, l'oral est une performance. Il vous reste donc à savoir comment vous comporter lors de l'épreuve. Sans être un acteur chevronné, quelques règles simples sont à suivre, non seulement pour renvoyer une image positive de vous-même, mais surtout pour vous mettre à l'aise. L'oral mobilise des compétences très variées, mettant en jeu la voix, la posture, le regard, les gestes et l'expression du visage. Si la solidité du raisonnement et la clarté du propos sont essentielles, l'expressivité, le langage corporel, la mémoire et la gestion du stress couronnent la performance. Ne vous focalisez pas sur l'image que vous véhiculez. Il est impossible de la maîtriser complètement, même si quelques réglages peuvent être opérés. Soyez convaincus que les auditeurs jugent surtout la présentation du cœur de votre propos que votre simple personne. Restez donc naturel.

La voix

Chacun dispose de sa propre voix, fluette ou grave, sonore ou inaudible. Vous ne la changerez pas avant l'oral. Mais le premier paramètre sur lequel vous pouvez jouer, c'est le **volume**. Votre jury se situera à une distance rapprochée : ne parlez donc ni trop fort ni trop bas. Entraînez-vous à vous adresser à votre entourage, et évaluez le niveau d'effort auquel vous devrez consentir dans un sens comme dans un autre.
Ce volume, vous pouvez aussi le **varier** au cours d'un discours ou d'une réponse. Vous ne vous mettrez ni à hurler, ni à marmonner, mais vous pouvez **hausser le ton** pour insister sur certains mots. Ce procédé est particulièrement valable lors d'une phrase exclamative. Si vous souhaitez introduire une connivence ou une parenthèse, vous pouvez aussi **baisser le ton**.

Jean Abitbol, *L'Odyssée de la voix* (2004)

Le phoniatre Jean Abitbol dévoile la complexité et la richesse de la voix humaine. Loin d'être un simple instrument de parole, chaque voix, unique, construit une passerelle entre corps et pensée, entre les autres et soi. Dans cet essai, Abitbol revient sur des considérations médicales sur les cordes vocales, la mue, les enrouements ou les soins. Mais il explore aussi l'usage extraordinaire qu'en font les chanteurs de génie, ou encore les avocats, les hommes politiques et les journalistes. Si le candidat du baccalauréat n'a pas besoin de cultiver une voix aussi exceptionnelle, il sera curieux de constater à quel point l'appareil vocal est puissant techniquement mais aussi symboliquement.

La respiration

La voix est intimement liée à la **respiration**, puisqu'elle provient de l'air qui fait vibrer les cordes vocales. Si vous sentez que le trac s'empare de votre voix, pensez donc à inspirer et expirer profondément et lentement. En plus d'oxygéner le cerveau, la respiration permet de réguler le ton et le débit. Votre jury a besoin de moments de pause pour assimiler votre propos.
Laissez **2 secondes** entre chaque phrase, et **4 secondes** entre chaque partie de votre prise de parole. Ce **débit** permet aussi une écoute confortable. Pour un oral de dix minutes, vous ne pouvez pas vous permettre plus.
Une **respiration profonde** juste avant de parler accroît ses capacités d'élocution ainsi que la force de conviction.
Respirez **par le ventre** et non par le thorax. Pour ce faire, vous pouvez faire quotidiennement cet exercice :
Placez une main sur le ventre et prenez une bonne **inspiration** en comptant jusqu'à 5 pour qu'il soit bien gonflé. **Expirez** ensuite en comptant jusqu'à 10. Seul votre ventre doit bouger.
La **respiration ventrale** se travaille en amont pour pouvoir l'appliquer le jour de l'oral.

Stéphane de Freitas

Dans son essai *Porter sa voix* (2018), le réalisateur Stéphane de Freitas constate : « La voix vient [...] habiller le discours. C'est pour cela qu'il est si important de la maîtriser. Il ne s'agit pas de la dénaturer : elle doit rester authentique. Pourtant, s'exercer jour après jour à une gymnastique vocale permet de développer une flexibilité dans l'intonation [...]. Bien maîtriser sa voix implique une bonne connaissance de sa respiration. L'air des poumons donne le souffle aux mots. Pourtant, dans le cadre de la prise de parole en public, on néglige trop souvent l'importance de la respiration, notamment de la respiration abdominale. »

Le corps

Pour ce qui est de la posture, tenez-vous **droit**, bien **stable** sur vos deux pieds à plat au sol. Commencez votre discours ainsi, et vous pouvez ensuite vous permettre quelques pas, toujours en **regardant** bien votre jury, en passant régulièrement de l'un à l'autre des examinateurs. Par le regard, vous affichez votre **présence** et votre **charisme**. Évitez donc le plafond et le sol...
Quand vous vous asseyez, mettez-vous **sur la moitié avant de la chaise**. Redressez-vous et posez légèrement les avant-bras sur la table, afin de vous donner toute liberté pour bouger les mains. Vos pieds sont encore posés à plat sur le sol. Ne croisez pas les jambes, ne les étendez pas et ne les placez pas sous votre chaise.

Les gestes

© izusek/iStock

Que faire **de ses mains** ? Dans les poches, bras croisés, dans le dos, sur les hanches, le long du corps, contre un support ?
La première partie de l'épreuve ayant lieu debout, et les deux autres parties assises (si l'on souhaite), la question des mains doit être anticipée. D'autant que vous n'aurez aucun objet auquel vous rattacher.
Debout, **laissez tomber** vos épaules et vos bras, en résistant à la tentation des faux gestes inutiles. Inconsciemment, ils s'animeront et appuieront votre propos. Astreignez-vous surtout à faire des gestes souples et fluides, **au-dessus de la taille**. Ne les forcez surtout pas. **Assis**, posez vos mains **à plat** sur la table.
Exécutez de préférence des gestes à **connotation positive**. Certains gestes, comme le poing fermé ou la main sur le cœur sont classiques dans les discours politiques ou engagés. Dans le cadre de l'épreuve, ayez plutôt recours aux mains actives, **les doigts écartés**, ou au **doigt pointé en l'air**, et au **pouce et index joints**, tous trois **à valeur explicative**. Plus spécifiquement quand vous êtes assis et que vous écoutez, posez vos mains à plat ou **joignez-les**, les coudes sur la table.
Évitez les **gestes de compensation**, comme les mains dans les cheveux, sur le visage, à remonter vos lunettes, qui n'étaient pas

tombées, ou à vous gratter sans démangeaison. Par ailleurs, **se toucher le corps** et mettre **sa main devant la bouche** traduisent un manque de confiance en soi ; **les bras ou les doigts croisés** trahissent le stress de l'orateur ; **se tenir la tête**, c'est avouer les difficultés rencontrées.

© fizkes/iStock

La Rhétorique à Hérennius (– 85 av. J.-C.).

Ce texte anonyme est le plus ancien traité de rhétorique latin. Outre les enseignements théoriques complets qu'il prodigue aux orateurs, il accorde une grande importance au travail du corps. « On appelle mouvements du corps le geste et une certaine composition du visage qui s'accordent avec ce que l'on dit, et donnent au discours plus d'autorité. Il faut donc qu'il y ait dans la physionomie de la décence et de la force, et que le geste ne se fasse remarquer ni par trop d'élégance, ni par trop d'abandon. » Tout est une question d'équilibre, comme pour n'importe quel discours, et notamment celui de l'oral. Il faut se montrer déterminé et convaincant, mais aussi modeste et élégant.

La Rhétorique à Hérennius.

Les expressions du visage

Souriez ! Et ce, même si le jury ne répond que modérément (ou pas) à vos sourires. Soyez le plus **communicatif** possible en affichant un **visage ouvert**. Vous pouvez alterner les phases où vous expliquez simplement et ponctuer certaines idées par un sourire.

Votre sourire doit sembler **naturel**. Entraînez-vous face à un miroir. Souriez lors de **l'expiration**, et non lors de l'inspiration, faute de quoi vous auriez l'air crispé.

Lors de votre entretien, ayez **l'air concentré** sur les questions de votre jury. Vous serez forcément concentré. Mais ayez-en bien **l'air** ! N'accentuez pas non plus votre air sérieux : il doit sembler lui aussi naturel.

Hochez la tête de temps en temps, et modérément, pour montrer que vous avez bien compris la remarque ou la question. Si jamais vous n'avez pas saisi une nuance, ou une question entière, **froncez légèrement les sourcils**, mais sans avoir l'air agressif ! Encore une fois, le miroir est votre ami pour vous entraîner.

Giacomo Rizzolati et les neurones miroirs

Les neurones miroirs agissent aussi bien quand un individu en face de nous exécute une action que quand nous exécutons nous-mêmes une action. Le cas le plus connu est celui du bâillement. On bâille simplement parce que quelqu'un d'autre bâille. Plus précisément, l'effet que l'on ressent en bâillant est le même qu'en regardant quelqu'un bâiller.
Dans les années 1990, le neuroscientifique Giacomo Rizzolati et son équipe les ont tout d'abord identifiés chez le singe macaque rhésus, et chez certains oiseaux. Ces neurones réagissent identiquement à leur propre chant qu'au chant d'un congénère. L'existence d'un « système de neurones miroirs » chez les êtres humains a, quant à elle, été prouvée en avril 2010, par imagerie cérébrale fonctionnelle.
Or, le sourire fait partie des neurones miroirs classiques. Sourire et regarder quelqu'un sourire activeraient certains neurones identiques selon les circonstances. Une telle dynamique vous sera forcément bénéfique si vous souriez.

Les déplacements

Une **surface limitée** s'offre à vous lors de l'épreuve. Vous n'aurez donc pas une possibilité infinie de déplacements. Mais exploitez tout de même votre espace.
En réalité, lors de votre exposé de dix minutes, vous allez surtout **piétiner**, un peu en avant, un peu en arrière, un peu sur les côtés, de trois pas maximum à chaque déplacement. Mais se déplacer, ce n'est pas s'agiter. Les quelques pas que vous effectuez doivent être **souples, légers et maîtrisés**.
Ne commencez pas à vous déplacer dès le début de votre discours. Attendez de l'avoir lancé de façon convaincante et, au bout de **trente secondes**, vous pouvez esquisser vos premiers pas. Par la suite, pour ponctuer une idée importante, vous pouvez faire **deux pas en avant**.
Ne vous sentez toutefois pas obligé de vous déplacer ! Un oral statique, mais avec une gestuelle maîtrisée peut être parfaitement réussi.

Qualité de l'expression orale

- Qualités de débit
- Fluidité
- Variations et nuances
- Vocabulaire riche et précis
- Engagement dans la parole

- Variations dans l'utilisation de la voix
- Prise de parole affirmée
- Lexique adapté

- Voix audible mais monocorde
- Vocabulaire limité ou approximatif

- Voix difficilement audible

À éviter coûte que coûte

- Oublier de respirer.
- Parler trop fort ou pas assez fort.
- Parler trop vite ou trop lentement.
- Manifester une trop grande confiance en soi ou un manque de confiance en soi.
- Effectuer des gestes empruntés ou irréfléchis.
- Regarder ailleurs que dans les yeux du jury.
- Ne pas sourire.
- Avoir des expressions du visage inadéquates ou exagérées.

© 2000-2025, Miscellane