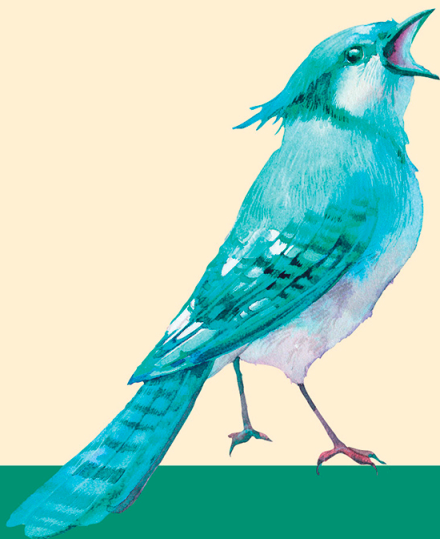


# PETIT MANUEL D'ÉLOQUENCE



Pour apprendre  
à s'exprimer  
avec clarté,  
aisance  
et précision



Mathilde Donat  
Yann Liotard



## Atelier 1

### Vaincre la peur de parler en public

« Ne vous en faites pas mon petit,  
ça vient avec le talent. »

Sarah Bernhardt à une comédienne qui lui affirmait  
ne pas avoir le trac avant de monter sur scène.

La peur est une réaction primitive quand on est tout seul face au nombre. Nous avons des réactions physiques qui nous indiquent qu'il faut soit fuir soit se battre soit rester tétanisé(e) le temps que le danger s'éloigne.

La sueur coule, les battements du cœur s'accroissent, le corps tremble ? C'est normal.

Ce n'est pas une métamorphose, ce n'est qu'une réaction physiologique éprouvée par tout être humain en situation de stress.

La peur est aussi une réaction sociale provoquée par le regard des autres. De quel droit je parle/qu'est-ce qui m'autorise à parler tandis que les autres se taisent ?

Parler en public, c'est interroger la représentation de soi dans le regard de l'autre. Et si personne n'était d'accord avec moi ? Et si j'étais ridicule ? La peur du jugement correspond au besoin vital d'être intégré au groupe, donc au besoin de plaire.

À l'idée de parler en public, on peut donc ressentir une peur, du moins un grand inconfort. C'est légitime.

Cette peur est souvent nourrie par des expériences répétées de déconvenues en public. Dites-vous qu'avoir du mal à s'exprimer en public provient souvent du fait qu'on ne sait pas clairement ce que l'on veut dire.

Une prise de parole se construit. Nous l'allons montrer tout au long de ce manuel.

## Exercice 1 Maîtriser la position de son corps

---

### Consignes

- Ancrez-vous dans le sol (Voir encadré Mythe d'Antée et la Terre ressource).
- Adoptez une respiration lente qui calme. Allongez les expirations pour abaisser le rythme cardiaque donc le trac.
- Souriez ou gardez le visage neutre, impassible.

NB : Dans cet exercice, l'orateur reste silencieux et calme, imperturbable devant un public pendant une durée d'une à trois minutes, le temps de prendre assurance et consistance.

## Exercice 2 Se présenter à un public

---

### Consignes

- Présentez-vous au public.
- Soyez économe de vos gestes (ils doivent être lents).
- Ponctuez chaque phrase d'un silence.

NB : Il s'agit dans cet exercice de poser sa voix, de prendre possession des lieux, de l'espace sonore, d'approprier le public.

## Exercice 3 Tomber sur un public parfait

---

### Consigne pour l'orateur

- Prononcez un discours simple. (Votre présentation précédente ou alors un des textes de la textothèque).

### Consigne pour le public

- Jouez au public parfait (écoute attentive, hochement de tête/accompagnement du discours par approbation physique, applaudissements...).

## Exercice 4 Tomber sur un public odieux

---

### Consigne pour l'orateur

- Prononcez un discours simple. Attention, même si vous éprouvez la pire des situations pour l'orateur, vous ne devez pas vous abaisser à interpeller le public, à lui reprocher son attitude.

### Consigne pour le public

- Jouez au public odieux (vous bavardez, regardez ostensiblement ailleurs, sifflez, huez, faites tomber des choses...).

## Exercice 5 Qu'est-ce qu'un public ?

---

### Consigne

→ Décrivez au public les émotions que vous ressentez quand vous êtes en face de lui.

## Exercice 6 Qu'est-ce qu'un mur à franchir ?

---

### Consigne

→ Décrivez un mur très haut et expliquez comment vous allez le franchir.  
L'orateur ne parle pas à un groupe, à une classe, mais à chacun d'entre eux, un à la fois.

Il faut savoir garder son calme. Un public n'est pas une créature dont les têtes repoussent à mesure qu'on les coupe, telle cette Hydre de Lerne que combattit Hercule dans ses douze travaux. Un public n'est formé que d'êtres humains, dotés d'oreilles et capables d'entendement.

Convaincre un public relève pour vous quand même d'un des douze travaux d'Hercule ? Alors il faut se donner de la détermination, de la patience afin de constituer un arsenal d'éloquence capable de couper court à l'indifférence voire à l'insolence de l'auditoire. Ensuite, du haut de votre petite montagne de travail et d'exercices vous regarderez un public devenu guère plus gros qu'une souris et parfois un allié précieux lors d'un débat.

### **Antée et la terre-ressource**

Antée est un géant, fils de Gaïa et de Poséidon, qui vivait en Libye. Il obligeait tous les voyageurs qu'il croisait à se battre contre lui. Après sa victoire, il ornait les temples de son père, Poséidon, des dépouilles de ses victimes.

Le secret du succès d'Antée était simple. Tant qu'il touchait la terre, tant qu'il restait dans les bras de Gaïa, sa mère, il demeurait invincible.

Il fut vaincu par Hercule lors d'un de ses douze travaux (cueillir les pommes du jardin des Hespérides). Le héros le prit sur ses épaules et le priva de son assise terrestre jusqu'à ce que mort s'ensuive.

Ce mythe fait du contact avec le sol le gage d'une confiance en soi. Une présence physique sur scène enraine l'oratrice ou l'orateur.

## Atelier 2

### Parler avec le corps

L'orateur est un mimeur de fond.

#### ■ Geste/symbole

Prendre la parole devant un auditoire c'est engager tout son corps, des pieds à la tête, devant le regard d'autrui. L'orateur qui se présente sur scène, sans même dire un mot, s'adresse déjà au public. En effet, la posture, la gestuelle, le regard maîtrisés d'une seule personne peuvent intimider à plusieurs dizaines (voire des centaines !) d'autres le silence. En revanche, l'inverse est tout aussi vrai : une personne dont tout le corps exprime son appréhension mettra, toujours sans mot dire, tout le public immédiatement mal à l'aise. C'est ce que l'on appelle l'effet miroir.

Retenez qu'un orateur ne doit pas mettre le public mal à l'aise involontairement. S'il est normal d'avoir peur, ces exercices ont pour but de vous entraîner à donner l'impression que vous êtes parfaitement à l'aise sous le regard des autres ; respirez, commencer est le plus difficile !

#### Exercice 1 Se présenter devant les autres

---

→ N'oubliez pas que votre prestation commence dès que vous vous levez de votre chaise pour rejoindre la scène.

Reprenons le premier exercice de l'Atelier 1 mais cette fois-ci en vous concentrant sur votre corps plus que sur le public. Soyez conscient de chacun de vos mouvements.

Levez-vous lentement et rejoignez la scène en son centre.

Ancrez-vous dans le sol, les pieds à la largeur des hanches face au public. Prenez conscience de vos appuis et de votre verticalité.

Observez ce que vous ressentez, ce sont des indices précieux pour connaître vos atouts et vos points faibles. Soyez votre propre public.

Puis, les autres membres du groupe décrivent le langage corporel de celui qui se trouve sur scène et ce que cela suscite chez eux. Ils se concentrent sur les points suivants :

- Ouverture ou fermeture du corps.
- Posture statique ou marche parasite voire mouvements saccadés des bras ou jambes/balancement d'un pied sur l'autre.
- Position sur la scène : à l'arrière signe d'appréhension/à l'avant signe d'agressivité.
- Corps et mouvements raides/souples/mous.
- Gestes d'auto-défense : gestes parasites/gestes d'autocontact pour se rassurer...

## Exercice 2 Que faire de ses mains ?

---

- Les laisser le long du corps dans un premier temps.

Si l'appréhension provoque des tremblements, gardez vos mains derrière votre dos en verrouillant une main en tenant le poignet avec l'autre main.

Dès que vous vous sentez plus assuré placez-les le long du corps, impassibles.

À force d'entraînement, vous finirez par maîtriser vos gestes puis par oublier vos mains.

## Exercice 3 Utiliser ses mains

---

Les mains sont un précieux allié pour soutenir le discours. (Voir encadré sur La chironomie antique)

- Entraînez-vous à associer un geste de la main à ce que vous êtes en train de dire : commencez par des associations simples comme un poing fermé pour un discours vindicatif ou un geste d'ouverture des mains pour un discours apaisant.

Puis essayez d'affiner ces gestes de la main et de trouver ceux qui vous sont propres. À l'instar des sportifs, mettez tout votre corps dans chacun de vos mouvements.

- Exemples de textes célèbres pour s'entraîner :

- Le début de la *Première Catilinaire* de Cicéron (63 av. J.-C.) que vous avez peut-être apprise dans votre cursus scolaire : « Quousque tandem abutere, Catilina, patientia nostra ? », « Jusqu'ou enfin, Catilina, abuseras-tu de notre patience ? »

 **Voir textothèque : *Catilinaires de Cicéron***

- « I have a dream » de Martin Luther King (1963)

 **Voir textothèque : « I have a dream » de Martin Luther King**

- Le discours de Robert Badinter pour l'abolition de la peine de mort « Demain, grâce à vous, la justice française ne sera plus une justice qui tue. » (1981)

## Exercice 4 Parler avec les yeux

---

Rien n'est plus efficace qu'un regard pour transmettre un message : fusiller quelqu'un du regard ou au contraire le couvrir des yeux. Adopter un regard fuyant pour signifier son désengagement ou inversement regarder quelqu'un droit dans les yeux et soutenir son regard.

Quand vous arrivez sur scène, regardez les yeux des membres du public. Platon, philosophe grec du v<sup>e</sup> siècle av. J.-C. émet l'idée qu'en regardant quelqu'un dans les yeux on se regarde soi-même ; les yeux de l'autre agissent comme un miroir dans lequel notre âme se reflète.

Entraînez-vous à rassurer le public en soutenant les regards. Ainsi ne commencez jamais à parler en regardant le plafond ou le sol !

### Consigne

- Allez sur scène. Regardez les yeux des membres du public. Faites passer une des émotions suivantes (peur/joye/indignation/colère/indifférence...) juste avec les yeux.

## Exercice 5 Souriez, vous êtes écoutés !

---

Le sourire est communicatif s'il est naturel et au contraire gênant s'il est forcé.

### Consigne

- Entraînez-vous à sourire à quelqu'un du public qui ne vous sourit pas pendant 30 secondes.

Lorsque nous contractons nos muscles zygomatiques, cela produit un effet *smiling voice*. C'est ce que l'on fait naturellement lorsque l'on s'adresse à un petit enfant. Cet effet est particulièrement utile dans les médias radiophoniques ou pour la dynamique des voix off (reportage télé ou voix d'aéroport ou de SNCF). On le trouve aussi dans les discours publicitaires. C'est une façon forcée d'obtenir la complicité de l'auditeur en recourant à un effet de chantonement, à diverses marques d'intensité.

### Consigne

- Entraînez-vous à dire ces phrases (extraites d'une étude sur le sujet, CNRS 2018) en adoptant un sourire vocal.
- Je suis en route pour la réunion.
  - L'avion est presque plein.
  - J'aimerais avoir un nouveau réveil.
  - Est-ce que tu m'entends ?
- ([https://soundcloud.com/cnrs\\_officiel/plusieurs-exemples-sons-smile](https://soundcloud.com/cnrs_officiel/plusieurs-exemples-sons-smile))

## Exercice 6 Le mouvement des sourcils

---

Le mouvement des sourcils est lié à la hauteur de la voix.

- Lorsque la voix est basse, les sourcils sont abaissés.
- Lorsque la voix est haute, les sourcils se soulèvent.

Au xvii<sup>e</sup> siècle, un auteur de manuels oratoires condamnait comme le plus grand défaut remarqué par les auditeurs, le fait d'abaisser un sourcil pendant que l'autre s'élève.

### Consignes

- ➔ 1. Mettez un masque et entraînez-vous à exprimer différentes émotions en ne vous servant que de vos sourcils :
  - La colère.
  - La perplexité.
- ➔ 2. Adressez-vous au public et parlez le plus longtemps possible sans aucun mouvement de sourcils. Cela ne devrait pas durer longtemps...

## Exercice 7 Maîtriser les gestes superflus

---

Démosthène, un célèbre orateur grec du iv<sup>e</sup> siècle av. J.-C. avait un tic : un mouvement d'épaule incontrôlé. Il haussait une épaule beaucoup plus que l'autre. Il eut une idée. Il confectionna un dispositif avec un fer pointu ou une épée qui lui causait une douleur à chaque fois qu'il haussait cette épaule en déclamant.

« Lorsqu'il eut fait des progrès dans l'éloquence, il déclamait devant un miroir qui était de toute sa grandeur, afin de corriger ce qu'il avait de vicieux dans ses gestes. » (*Vie de Démosthène* de Plutarque, 100-120 apr. J.-C.).

### Consigne

- ➔ Parlez le plus longtemps possible en gardant un bol plein sans renverser la moindre goutte d'eau.



## La chironomie antique

**Chironomie** n. f. : du grec Χειρ, main et νόμος, règle.

C'est une technique d'abord grecque puis très utilisée à Rome. Une technique qui flirte avec le théâtre.

Quintilien disait que les gestes de l'orateur étaient soumis à cette loi, la chironomie. C'est un art qui enseignait aux apprentis orateurs les gestes du corps et notamment ceux des mains. Un art qui eut son spécialiste : le chironomiste.

Les orateurs grecs et romains en avaient notamment besoin lorsqu'ils exerçaient leur art oratoire en plein air.

Au xvii<sup>e</sup> siècle, John Bulwer (1606-1656) écrivit un traité, *Chirologia*, dans lequel il synthétisait l'ensemble des gestes expressifs à utiliser en complément de la rhétorique verbale. Cette somme, cette encyclopédie du geste, contient les ancêtres du Like des réseaux sociaux. *Pollice verso*, un pouce levé. Dans quel sens ? C'est aux Romains de le signifier au moment de décréter la mort ou d'accorder la vie sauve au gladiateur vaincu dans l'arène.