

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyras AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

## **INTRODUCTION**

Nous communiquons par nos mots, gestes, regards, silences, intonations... En fait, le tout en nous communique. Nous adressons souvent des messages inconsciemment et parfois consciemment à l'autre qu'il comprendra à son tour de manière consciente ou inconsciente.

« Tout parle. Tout est parole. Tout cherche à nous communiquer un état d'être mystérieusement enrichissant... » (Amadou Hampâté Bâ, courrier de l'Unesco, cité par (Frechet, 1997, p. 20)

Une autre caractéristique imposante de la communication apparaît ici : on ne peut pas ne pas communiquer.

En parlant ou en se taisant, en étant actif ou bien passif, présent ou absent, on ne peut ne pas communiquer, et c'est là encore une autre caractéristique imposante de la communication.

### **1. L'expression orale**

Même si nous avons appris à parler étant enfant, les questions sur le savoir dire, ou bien le fait d'oser dire restent posées. Parvenons-nous à exprimer nos idées, nos sentiments, en bref, ce qui trotte dans nos têtes ?

L'expression orale n'est-ce pas cela avant tout : savoir et pouvoir prendre la parole ? (Bizouard, 2006, p.5) Ou encore :

- Dire et se dire
- Comment le dire ?
- Pourquoi le dire ?

Alors que certains d'entre nous semblent avoir le don du beau parlé depuis leur tendre jeunesse, d'autres sentent le besoin d'un apprentissage, car nous avons tous perçu ou même avoué un jour notre désir d'exprimer et de dire. Toutefois, les moyens pour arriver à se faire entendre ne sont point évidents.

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyras AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

## **2. Les composantes de l'expression orale**

Bien que nous sachions beaucoup de choses, nous ne savons pas toujours exploiter ce savoir, savoir qui représente un des grands attraits de l'apprentissage de l'expression. Faire l'inventaire des composantes en une liste qui ne sert que d'exemple, et non de prototype nous permettrait de parler d'un langage plus apprêté.

### **2.1. Niveau corporel**

« Quoi des mains ? Nous requérons, nous promettons...

De la tête : nous convions, nous renvoyons, avouons...

Quoi des sourcils ?

Il n'est mouvement qui ne parle et un langage intelligent sans discipline et un langage public... » (Montaigne, essais, 2 cité par Frechet, 1997, p.30)

La communication se divise en deux volets : le verbal et le non-verbal. Même si nous sommes relativement conscients des mots qu'on émet, le domaine non-verbal nous échappe le plus souvent. Souvent, notre voix, ainsi que nos gestes prennent le dessus et finissent par nous échapper. Pour pouvoir travailler tous ces éléments non-verbaux, il nous faut d'abord en prendre conscience puis améliorer et développer sa communication.

Une expression facile passe primordialement par le corps et certaines de ses fonctions.

Plus on se connaît, mieux on sait quelle est la meilleure position qui favorise notre bien-être, et que l'on doit adopter lors d'une communication.

Certains préfèrent être debout, d'autres assis, tenir un stylo, regarder au fond de la classe, ou même par la fenêtre... mais on ignore au fond que c'est la position qui facilite cette communication. Toutefois, un entraînement régulier pourrait être la clé d'une facilité constante, peu importe le cas.

Se gratter le nez, l'oreille, danser d'un pied sur l'autre, enfiler des trombones, se cramponner à son collier, sa ceinture, répéter le même mot à plusieurs reprise, passer la main dans ses cheveux, remonter ses lunettes, faire basculer un stylo d'un doigt à l'autre... sont là des « tics » qui naissent suite à une méconnaissance de notre point d'appui, notre position d'équilibre.

Ces points d'appuis peuvent être soit discrets, ne gênant en aucun cas l'auditoire, soit plus présents et pertinents, agaçant ainsi le récepteur, et le menant à monopoliser son

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyras AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

attention envers ces tics au lieu de se concentrer sur l'écoute de ce qui est dit. Par exemple, tenir son stylo et faire fonctionner le « clic » sans arrêt devient vite exaspérant. Enfoncer ses mains dans les poches peut dénoter une certaine crispation non pesante pour le spectateur. Celui-ci s'énervera si l'orateur remue clés ou pièces de monnaie. Les mouvements de mains sont inévitables, ils mettent de la vie en accompagnant le discours. Faire craquer ses jointures est vite intolérable. De même un mouvement de va et vient, d'avant en arrière, talon, pointe, talon, donne le vertige.

Comment se trouvera cette position d'équilibre ?

Il faut en premier lieu retrouver le confort de la situation debout correcte, établir la verticalité générale du corps. Le but est d'éviter de faire des gestes répétés, inutiles, dits « tics » ou gestes parasites. Il ne faut pas rester figer telle une statue, mais pas non plus bouger comme un boomerang. Adoptez le juste milieu, ni trop, ni peu. Restez attentif à captiver l'auditoire en restant fidèle à vous-même.

#### **\* Le regard**

« Le meilleur auxiliaire ou le pire traître. On dit que par les yeux, passe toute une personnalité » (Frechet, 1997, p. 35).

Le regard est le miroir de l'âme. Qui ne s'est jamais fié à l'intensité du regard pour juger ou non de sa sincérité ? À travers les yeux, on communique plusieurs états. Les yeux qui fuient, qui se baissent, rieurs, malins, ébahis, fiévreux... Et c'est ainsi, que dans les relations sociales, le regard joue un rôle très important.

Le fait de regarder de temps à autres son public aide à créer cette connivence, un accord avec lui, on s'intéresse à lui, on ne l'oublie pas. On ne peut prétendre communiquer en gardant des barrières entre l'auditoire et soi-même. Cette relation là s'établie dès le commencement. Occuper tout l'espace, à travers un regard lancé de droite à gauche de temps en temps. Parfois l'attitude intérieure que nos yeux traduisent notre panique, un moment d'affolement, un sentiment d'ennui ... Veillez à surveiller votre expression, car la plupart voudront ressentir de la part de l'interlocuteur, une parfaite présence, et non un regard « intériorisé » perdu dans le fond de l'orateur, même si certaines âmes sensibles pourront être séduites.

#### **\* Les gestes**

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyraz AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

Les gestes se font à une certaine vitesse, à une certaine fréquence, et avec une certaine ampleur. « Le même geste répété 10 fois en trois minutes est un tic et gêne la communication. » (Frechet, 1997, p. 33)

L'extrême richesse du langage des gestes et l'expressivité du rythme des gestes de la main peuvent se montrer en observant un chef d'orchestre.

Beaucoup de gestes remplacent les mots, certains, parce que la communication verbale est impossible, le cas des sourds-muets, d'autres parce que celle-ci n'est pas favorisée, l'exemple des plongeurs sous-marins qui ne peuvent communiquer verbalement, ou encore les courtiers de la bourse où le bruit empêche toute audition...

Autre fonction des gestes, renforcés de langage parlé. Comme ce geste typiquement algérien parlant d'une personne radine, on met alors son pouce en dessous des dents avant, et on le tire vers l'avant, geste qui signifie que la personne chiche ne laisse pas échapper un sou. Ou encore, quand la personne est complètement à bout, elle exprime son état en mettant sa main sur le cou, comme si elle voulait s'étrangler avec une seule main. La notion évidente qu'on veut transmettre dans cette situation, est qu'on a tellement de soucis, qu'on arrive plus à respirer.

#### **\* Les mimiques**

Ce qui accompagne ou même remplace le langage sont les mimiques. Les muscles de la face animent le visage d'une quantité de mimiques utiles, car un visage de marbre, sans aucune émotion devient vite agaçant. Il ne faut pas non plus en abuser à en devenir un vrai clown.

Manifester ses émotions se fait à travers des postures, des gestes, de mimiques, mais aussi par des modifications sensibles de nos rythmes physiologiques. C'est ce qui permet de les observer et de les identifier.

#### **\* Les rythmes**

Notre corps va réagir et modifier certains rythmes, sans que nous en soyons toujours conscients, selon les sentiments qui nous occupent.

#### **\* La respiration**

Primordiale, il faut apprendre à respirer jusqu'au ventre, posément, profondément. La respiration varie dans une même conversation, selon la portée de celle-ci. Elle peut être régulière ou hachée, calme ou excitée, agressive, ou témoigner au contraire d'une

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyras AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

immense tendresse. Si on n'arrive pas à la maîtriser, l'expression avec aisance n'arrivera point.

Respirer : expirer et inspirer.

Expirer : donner, exprimer

Inspirer : prendre de l'énergie à l'extérieur, se remplir, recevoir.

On l'ignore peut-être, mais l'apport d'oxygène ramène la mémoire. Alors plutôt que de faire « euh, euh », pensez à inspirer profondément.

Avant d'entrer en scène, un petit truc pour les timides, et qui réussit à la décrisper, est celui d'expirer totalement derrière la scène pour respirer en y entrant puis prononçant quelques mots, expirer lentement.

#### **\* Les tremblements**

Signes visibles que l'émetteur peut difficilement contrôler, ils peuvent être causés par la peur, l'excitation ou un violent effort physique.

#### **\* La coloration de la peau**

Baromètre coloré des émotions qui trahit les timides et les émotifs, la rougeur et la pâleur sont liées à la circulation sanguine.

#### **\* La forme, la santé**

L'état de santé joue bien évidemment sur le plaisir de s'exprimer et l'impact recherché. Quand on aspire à communiquer, souffrir d'une migraine, d'une digestion laborieuse ne rendent pas la tâche facile. Les symptômes premiers ne sont pas anodins eux non-plus ; langue sèche, transpiration ou au contraire grelottement, nœud d'estomac... Néanmoins, une fois dans le bain, tous les maux disparaissent.

#### **\* Les vêtements**

Attention aux vêtements inconfortables, aux souliers qui serrent, car même si votre tenue vous importe peu, elle ne l'est point pour vos auditeurs. Optez alors pour une tenue simple et correcte.

#### **\* La voix**

« La qualité de la voix joue un rôle important dans la manière dont est reçue la parole. Avant même de juger du contenu du discours, l'auditeur est favorablement ou défavorablement impressionné par le timbre, l'intonation, la douceur ou au contraire, la rudesse de ce véhicule du dire. » (G.Calame-Griaule, t.2, 1991, p.38)

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyraz AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

On revient encore une fois à l'importance d'une respiration profonde. La voix puise son énergie au centre du corps, car ce n'est pas uniquement une affaire de gorges et de cordes vocales. La voix sert d'agent de transmission des messages et se rattache au contexte physique.

### **\* Placer la voix**

Vous désirez parler longtemps sans vous fatiguer, ni fatiguer votre auditoire ? Sachez placer votre voix.

Voici un petit exercice très simple pour vous faire sentir que l'on peut, volontairement, placer sa voix avec un peu d'entraînement : placez votre index sur l'arête du nez, à l'endroit où l'os fait place au cartilage.

Faites « mmm » comme une vache meuglant, bouche fermée. Vous sentirez vibrer l'arête du nez. Maintenant prononcez des mots ou des phrases en projetant le son sur le palais, en tâtonnant, jusqu'à ce que vous sentiez vibrer votre nez de la même façon. Pour commencer utilisez des mots avec des m, b, v. vous vous habituerez ainsi à mieux régler la colonne d'air porteuse de sons qui vient de votre trachée. Lisez à haute voix. Peu à peu votre voix se placera d'elle-même sinus, palais et maxillaire inférieur. (Bizouard, 2006, p.62)

### **\* Voix et regard**

Une règle de l'expression orale : « la voix porte où le regard se pose » (Bizouard, 2006, p.63)

Il est important de savoir que ce n'est pas le fait de lancer une voix forte qui compte, mais le fait qu'elle soit lancée loin. Pour ce fait, regardez la personne qui est au fond, votre voix s'ajustera automatiquement à la distance et vous parviendrez à l'atteindre. Reste à signaler que toutes les voix ne sont pas pareilles.

Si vous bénéficiez d'une voix intériorisée, tournée à l'intérieur de vous-même, essayez de projeter votre regard plus loin que la personne que vous désirez atteindre. Si au contraire, vous avez une voix tonitruante, placez votre regard sur des personnes plus proches. Et inconsciemment, vous réussirez à atteindre qui vous voulez.

### **\* Différents aspects de la voix**

**Le timbre** de la voix est comme les empreintes digitales. Certaines voix profondes, très graves ont fait le succès d'animateurs, de même pour d'autres à tendance mélodieuses.

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyraz AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

**Le volume** ou la puissance tient à notre capacité à faire jouer nos muscles. L'exercice est simple tant qu'il repose sur le fait de dire des phrases en augmentant ou en diminuant le volume.

**Le débit** autrement dit la rapidité ou la lenteur tant pour les mots que pour les idées. Le débit dépend de la situation et des tempéraments de chacun. Le régler peut se faire individuellement ou en groupe. L'exercice par excellence est de parler ou lire à haute voix devant un magnétophone. Le débit ne doit pas être trop lent, au risque de lasser l'interlocuteur, mais ne doit pas non plus être trop rapide, car il mène souvent à l'erreur à cause des mots qui se bousculent.

**Le ton** tient de notre vécu intérieur. Le plus naturel est le meilleur, car il ne devrait jamais être affecté ni forcé. Toutefois, il varie souvent, entre doux, monotone et agressif.

**L'élocution** est le soin de bien dire à travers une bonne diction. C'est la manière globale de parler, d'enchaîner les mots et les phrases.

**L'articulation** est offerte à tous, sauf pour certaines malformations physiques importantes. Mais, pour qu'elle soit correcte, elle nécessite un entraînement et une attention. Bien articuler ne signifie pas parler haut, mais parler d'une manière à être compris.

**La prononciation** est la correction des formes sonores qui porte plutôt exactement sur des voyelles.

**L'accent** peut réjouir ou faire rire. C'est une pointe de personnalité régionale qu'on peut atténuer s'il est trop désagréable, à travers l'écoute de textes, bien dits, à la radio ou au théâtre.

## **2.2. Niveau intellectuel**

### **\* La langue**

Quel bel outil qui, une fois manié avec aisance, épouse différentes personnalités qu'il côtoie ! La langue nous permet ainsi d'exprimer au mieux nos pensées et nos émotions.

### **\* Les niveaux de langue**

Les circonstances multiples ont fait naître trois niveaux de langue différents :

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyraz AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

- Langue ou registre populaire ou argotique. Exemple : « Chuis claqué de c'boulot ! ».
- Langue ou registre familier. Exemple : « Je suis fatigué de ce travail ! ».
- Langue ou registre soutenu. Exemple : « Je ressens une extrême lassitude liée à cette rude besogne ! ».

On reconnaît facilement les différents niveaux de langue grâce à leurs marques distinctes :

- Au niveau de la syntaxe : la langue populaire ou argotique adopte une forme simple, précise, et brève. Syntaxe qualifiée souvent d'incorrecte, elle enchaîne les prépositions sans vraiment les relier ;
- Du point de vue vocabulaire, la langue soutenue elle, joue sur la richesse et la rareté des expressions, souvent méconnues par la majorité.

Un usage adéquat des différents registres, suivant les diverses situations, ainsi qu'un passage approprié d'un niveau à un autre, prouve notre maîtrise ou pas de la langue qu'on parle.

#### **\* Langage, vocabulaire**

De la simplicité vient la beauté. Un bon parlé naît là où on ressent la simplicité et non le simplisme et la pauvreté du langage.

Un vocabulaire requiert de la clarté, un choix des mots, une précision, une richesse, et enfin, une variété.

Chacun a sa manière de dire les choses. Les mots deviennent ainsi nos amis et précieux alliés. Tout dépend de notre personnalité, de notre façon d'être. Un peu comme l'idée de prendre un bon bain. Certains opteront pour le côté soft, prenant le temps de le préparer avec soin ; bougies parfumées, musique douce, lumières tamisées...

D'autres par contre, ne penseront qu'à en finir, une douche rapide où le but est de se sentir propre. C'est de cette même manière que vient l'habillage et la mise en forme du message.

L'usage du jargon, des termes techniques, des sigles devrait être limité, le cas échéant, veillez à en donner immédiatement le sens. Garder votre propre style pour que l'auditoire puisse vous comprendre, parler à chaque personne de façon singulière, c'est ce que les gens aiment voir, votre façon à vous.

#### **\* Structure de pensée**

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyraz AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

Pour quelle raison parle-t-on ? N'est-ce pas pour se faire comprendre et transmettre des informations, communiquer des sentiments ou des impressions ? Tout cela ne reste possible sans une organisation cohérente que nous apportons à nos idées.

- Une démarche logique doit être suivie lorsqu'on aspire à transmettre un message. Ce message, qui porte en fait l'intention d'aller vers l'autre, suit une réponse à notre besoin d'assurer si on a été bien entendu et compris. Bons nombre de questions requièrent d'être posées comme : qu'est-ce qu'on veut dire vraiment ? Quel est notre objectif ? Et qu'est-ce qui est essentiel ? Ainsi, on cerner ce que l'on dit, ce que l'autre entend, et enfin ce qu'il comprend.

### **\* Acquérir une pensée personnelle**

Possédons-nous des idées ? Si c'est le cas, il nous faut les ordonner, mais surtout, en avoir. « Je n'ai rien à dire », il faudrait traduire : « je n'ai pas encore découvert ce que j'ai à dire » et encore plus : « je n'ose pas dire » Notre expérience, celle des autres, nos lectures, nos échanges, nos activités professionnelles et de loisirs, nos goûts, nos désirs, nos rêves, en un mot notre vie donne lieu à un embryon de pensée personnelle.

S'enrichissant à tout âge, la densité intérieure croîtra en proportion d'efforts d'observation, de réflexion, de recherche, d'informations, de documentation et d'écoute. Le premier cap à franchir est celui de « l'oser dire ». Plus notre pensée nous est propre, plus nous l'exprimerons spontanément « à la demande ». Le reste n'est qu'entraînement.

On ne peut pas dire tout, partout, ni tout de suite. Il faut penser son public et se poser certaines questions : qui est-il ? Qu'est-ce qui l'intéresse ? Et on ne devrait parler que de ce que l'on sait, pense, sent et aime. Tâchez d'intéresser, à travers ce que vous dites, ceux qui vous écoutent, sans qu'ils en ressentent de la lassitude. Soyez enthousiaste et convaincu de ce que vous dites, car, ils vont de pair. Les mots sont porteurs d'idées explosives qu'on ne soupçonne pas.

### **2.3. Niveau relationnel**

Communiquer c'est être en relation avec autrui, parce qu'on ne s'exprime pas que pour soi-même. L'expression est régie sous certaines conditions déterminées. Pour ce, posez-vous de nouvelles questions :

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyraz AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

- Quelles sont les situations particulières où j'ai du mal à parler ?
- Quelles sont les personnes qui me font peur
- Hommes, femmes, intellectuels, jeunes, vieux, gens de la rue, étrangers, famille... ?
- Quelles sont les situations que je redoute
- Confrontation à un grand groupe ?
- Relation d'intimité ?
- Lieux impersonnels ?
- Cadre institutionnel ?
- Statut social, image de marque ?
- Statut d'autorité ?
- Suis-je à l'écoute de moi, des autres c'est-à-dire attentif à ce que je suis, à ce que je perçois de l'autre ?

L'expression est un domaine fertile qui ne laisse pas de place à la routine. La relation repose sur l'amabilité envers autrui, la maîtrise de soi face à l'agressivité, la tolérance, le respect, l'écoute, et la compréhension d'opinions, qui peuvent être différentes des nôtres. Les auditeurs ressentent notre gêne, notre frustration, et ils en deviennent vite mal à l'aise. L'inverse est le même, si convaincu, sûr, confiant, ils le seront aussi. Créer un courant de sympathie, et ils ne vous quitteront plus.

Chaque auditoire est unique. Il nous faut nous renouveler pour le satisfaire, même si on doit redire les mêmes choses, ça reste une expérience nouvelle et vraiment exceptionnelle.

## **CONCLUSION**

Prendre la parole en public, même avec des proches, est souvent une épreuve. Pourtant, la parole est indispensable à l'être humain. D'autre part, nous avons tous quelque chose à dire que personne ne peut dire à notre place.

Se faire comprendre, ce n'est pas seulement « trouver les mots ». C'est aussi susciter l'intérêt des interlocuteurs, habiller son propos de façon attrayante, nourrir sa pensée et la structurer, découvrir en soi des capacités et les mettre en valeur, affiner sa sensibilité, réveiller son imagination.

**Enseignante : M<sup>me</sup> Shyraz AGGOUN**

**Niveau : Première année**

**Crédit : CEO**

**Groupes : 4 et 5**

Tout cela demande de la recherche d'une expression personnelle à laquelle nous pouvons tous parvenir avec quelques notions techniques et l'entraînement.

Nous vous avons proposé quelques réflexions théoriques, qui peut être aideront le lecteur à découvrir le plaisir de s'exprimer, plaisir pouvant simplement être lié au plaisir d'être et de vivre.