

Table des matières

Introduction	5
L'éloquence n'est pas un don	5
De la mauvaise réputation de l'orateur	8
Une représentation de l'art oratoire en pleine évolution	9
Parcours de lecture	11

Chapitre 1

La nécessaire préparation de la prestation orale

Cernez la situation d'énonciation et posez-vous les questions

fondamentales	14
■ Identifiez le public visé.....	14
■ Identifiez l'enjeu de la prestation.....	16
■ Identifiez le lieu de la prise de parole.....	17
■ Identifiez le temps de parole attendu.....	18

Élaborez votre itinéraire, prévoyez votre parcours et construisez

un plan pour votre prestation orale	19
■ Utilisez des connecteurs logiques	20
■ Ménagez des pauses récapitulatives régulières.....	23
■ Soignez tout particulièrement l'introduction de votre discours.....	23
■ Soignez tout particulièrement la conclusion de votre discours	24
■ Utilisez efficacement votre prise de notes.....	26

Gérez votre stress pour en faire un allié et non un ennemi 28 |

■ Ne culpabilisez pas de stresser, au contraire	29
■ Cernez les facteurs qui déclenchent le stress.....	30
■ Identifiez vos manifestations ou symptômes de stress.....	32
■ Distinguez le bon stress et le mauvais stress.....	34
■ Adoptez quelques techniques de gestion du stress.....	34

Chapitre 2

Les piliers d'une prestation orale réussie

Le dynamisme et l'énergie	39
■ Investissez-vous intellectuellement et physiquement dans votre discours.....	39
■ Ne confondez pas dynamisme et précipitation.....	41
Le plaisir	42
■ Le plaisir est contagieux.....	42
■ Soyez épanoui, ouvert et souriant.....	43
■ Considérez le public comme un allié et non comme un ennemi.....	43
■ Fuyez les émotions négatives.....	44
La confiance en soi	44
■ Une confiance à conquérir.....	44
■ Soyez confiant mais jamais suffisant ni arrogant.....	45
L'art de la variation	46
■ Variez le débit et le volume.....	46
■ Osez les silences.....	47
■ Diversifiez les types de discours employés.....	49
L'adaptabilité	51
■ Adaptez-vous au lieu.....	52
■ Adaptez-vous au moment et au temps de parole qui vous est accordé.....	52
■ Adaptez-vous à l'objectif visé.....	53
■ Adaptez-vous aux interlocuteurs et à leurs réactions.....	56

Chapitre 3

L'art de la parole

Trouvez les bons mots	59
■ Employez un vocabulaire maîtrisé et précis.....	59
■ Privilégiez une formulation positive.....	61
■ Placez les mots essentiels à des endroits stratégiques du discours.....	61
Évitez les mots parasites	64
■ Ce que sont les mots parasites.....	64
■ Les mots parasites liés au stress.....	65

Choisissez les bons niveaux de langue	65
■ Distinguez les principaux niveaux de langue	65
■ Osez des ruptures de niveaux mais toujours volontaires, conscientes et assumées	66
Vulgarisez, si nécessaire	67
■ La vulgarisation, une pratique aussi nécessaire que délicate	67
■ Les techniques utiles pour vulgariser	68
Osez les procédés rhétoriques	70
■ Ce qu'est la rhétorique	70
■ Autorisez-vous le recours aux procédés rhétoriques	70
■ Quelques figures de style et procédés auxquels vous pouvez aisément recourir	71
Racontez une histoire	75
■ Ce qu'est le <i>storytelling</i>	75
■ Racontez pour toucher et émouvoir	76
■ Racontez pour illustrer et favoriser la compréhension, voire l'identification	76

Prolongement Chapitre 3

L'art de la parole

Exemple d'analyse verbale d'une amorce de discours	79
L'apostrophe et l'interpellation directe	80
Les répétitions et anaphores	81
La prétérition	81
Les oppositions	82
La présence marquée et investie du locuteur	83
Le rythme ternaire	84
Les sonorités claquantes	85

Chapitre 4

La voix, vecteur essentiel du discours

La voix : marqueur identitaire fort	88
■ Votre voix est unique, ou presque.....	88
■ Votre voix vous révèle.....	88
Adaptez le volume	89
■ Préparez votre voix.....	89
■ Mettez le volume en accord avec les émotions et états exprimés ou visés.....	90
■ Projetez votre voix, ne criez pas!.....	90
■ Les méfaits du stress sur le volume de la voix.....	91
Articulez et soignez votre diction	91
■ N'hésitez pas à surarticuler.....	92
■ Faites des exercices préparatoires pour favoriser une bonne diction.....	93
Jouez avec la prosodie ou mélodie	94
■ La mélodie au service du sens.....	94
■ La mélodie au service des émotions et des états.....	95
■ La mélodie au service du rythme et du tempo.....	96
Appréhendez votre timbre de voix	96
■ Les principales catégories de timbres vocaux.....	97
■ Ne cherchez pas à modifier votre timbre vocal.....	97
■ Identifiez et acceptez votre timbre vocal.....	98

Chapitre 5

L'impact majoritaire du corps

Trois langages à l'œuvre, aux impacts inégaux	101
■ De la suprématie de votre langage corporel.....	102
■ Mais un langage corporel que vous ne pouvez maîtriser pleinement.....	102
Adoptez une posture positive	103
■ La posture d'extension.....	104
■ La posture de soumission.....	105
■ En position assise aussi.....	105
■ Identifiez votre posture naturelle pour ajuster si nécessaire.....	106
■ La posture d'ouverture.....	106

■ La posture de fermeture.....	107
■ La posture d'approche ou d'appétence.....	107
■ La posture de rejet ou d'aversion.....	108
■ En tant qu'orateur, privilégiez les postures positives.....	108
Occupez correctement l'espace.....	109
■ Soyez dynamique: bougez!.....	110
■ Rythmez votre prestation.....	110
■ Bannissez la gesticulation ou le corps « chewing-gum »!.....	111
■ Marquez des pauses, osez l'immobilité.....	111
Ayez un visage expressif.....	112
■ La forme du visage.....	112
■ Ouvrez votre visage.....	113
■ Soyez expressif, osez les mimiques.....	113
Jouez du regard, ou plutôt des regards.....	114
■ Adoptez un regard direct, phatique et franc.....	114
■ Utilisez concomitamment le regard collectif et le regard individuel.....	115
■ Évitez de focaliser votre regard sur une seule et même personne.....	116
Adoptez les bons gestes.....	117
■ Faites des gestes, mais pas trop.....	117
■ Les gestes à privilégier: gestes adjuvants, descriptifs, substituts et rythmiques.....	118
■ Les gestes à éviter: gestes barrières, de fermeture et parasites.....	119
■ Laissez vos bras et vos mains s'exprimer naturellement.....	119
Choisissez vos accessoires avec soin.....	121
■ Les accessoires comme marqueurs sociologiques, culturels, psychologiques ou symboliques.....	121
■ Les principaux axes de signification des accessoires.....	122
Mettez vos 3 langages en congruence.....	123
■ La congruence: un signal positif et rassurant.....	123
■ La discordance: un signal négatif et suspect.....	123

Chapitre 6

Le charisme de l'orateur

Tentative de définition du charisme.....	125
■ Un don de Dieu ou de la nature?.....	126

■ Vers une laïcisation du concept.....	126
Le charisme: inné ou acquis?	126
■ Le rejet de la conception déterministe d'un charisme qui serait inné.....	127
■ Des prédispositions néanmoins plus ou moins favorables.....	127
Les qualités propres à la personnalité charismatique	128
■ L'honnêteté et la sincérité.....	128
■ Une confiance méritée.....	129
■ Une exemplarité sans failles.....	129
■ L'originalité et la singularité.....	130
■ Le goût de l'audace, voire du risque.....	131
■ L'acceptation des émotions et de la sensibilité.....	131
Les objectifs du charisme	133
■ La vertu fédératrice du charisme.....	133
■ Le charisme au service de l'action.....	134
Charisme et altruisme	135
■ Un charisme centrifuge et non centripète.....	135
■ Le « nous » plutôt que le « moi ».....	136
■ L'idéal de l'enseignant charismatique.....	136
L'excellence indispensable au charisme	137
■ L'expertise, socle du charisme.....	137
■ La parole abusive contraire au charisme.....	138
L'humour au service du charisme	138
■ La proximité par l'humour.....	139
■ Dosez votre humour, n'en abusez pas!.....	139
■ Adaptez votre humour au public en présence.....	140
■ Ce qu'il vous convient d'éviter en matière d'humour.....	141
■ Des indispensables précautions à prendre avec l'ironie.....	141
■ Ce que l'humour peut dire ou signifier.....	142
Les paradoxes du charisme	143
■ Un rapport paradoxal et ambigu avec le public.....	143
■ Le charisme n'est pas l'emprise.....	144
■ Le charisme sera moral ou ne sera pas.....	145
■ Le charisme au service d'une pensée originale, d'une vision singulière.....	146

Chapitre 7

L'indispensable empathie

Définition d'un concept transdisciplinaire	149
Ce qu'est l'empathie, ce qu'elle n'est pas	150
■ Ne confondez pas l'empathie et la sympathie	150
■ La sympathie, une réaction naturelle et souvent immédiate	151
■ Des méfaits et risques de la sympathie pour celui qui l'éprouve	151
■ Des méfaits et risques de la sympathie pour celui qui en profite	152
■ De l'efficacité d'un orateur empathique	153
Naît-on empathique ou le devient-on ?	154
■ Une aptitude variable selon les individus	154
■ L'impact du contexte familial, culturel, éducatif et du vécu	155
Les différentes formes d'empathie	155
■ L'empathie cognitive ou la perception du paysage mental et intellectuel de l'autre	155
■ L'empathie affective ou la perception des émotions et des sentiments de l'autre	156
■ L'empathie bienveillante ou l'art de reconforter et d'aider l'autre	157
Comment entrer dans un processus empathique ?	158
■ Soyez disponible et à l'écoute	158
■ Soyez observateur	158
■ Considérez la personne dans sa globalité, ne la réduisez pas à sa fonction	159
■ Pratiquez l'échoïsation	161
■ Accueillez vos propres émotions pour vous en nourrir	161
Les freins à l'empathie	163
■ La valorisation de la raison, la condamnation des affects	163
■ La féminisation excessive et archaïque des émotions	164
■ Le verrouillage émotionnel	165
■ La projection sur l'autre de ses propres émotions et valeurs	165
L'empathie dans la sphère professionnelle	166
■ Une compétence professionnelle officielle	166
■ Le cercle vertueux de l'empathie	167
Les limites, voire les dangers de l'empathie	167
■ Quand l'empathie sert la manipulation	167
■ De l'indispensable utilisation bienveillante et morale de l'empathie	168

Conclusion	171
L'art oratoire « en distanciel ».....	175
Le discours comme marqueur socioculturel et psychologique.....	178
Le discours discriminant.....	178
La parole comme support de la pensée et la pensée comme terreau de la parole.....	179
Débattre pour ne pas se battre.....	180