

Les cinq piliers de l'art oratoire

- **L'ancrage dans le sol** : quelle posture pour capter l'attention ?
 - sur les deux appuis, écartés et un peu fléchis, laisser le haut du corps libre et détendu → donner une impression de stabilité (donc : ne pas se dandiner, ne pas se mettre sur un seul pied, ne pivoter qu'à partir des hanches). Cela vaut assis comme debout : ne pas gigoter sur sa chaise, s'affaler, se tenir trop en arrière...
 - gestes des bras, des mains : ils convoquent des messages. Réfléchir donc à l'amplitude du geste, à sa vitesse, à son axe – et à sa signification (pointer, trancher, réunir, séparer...)
- **Le regard** : comment donner une impression de stabilité, et que le discours s'adresse à chaque membre de l'auditoire / à l'examineur ?
Trouver un point d'appui pour le regard :
 - fixer des points successifs dans la salle, croiser le regard de l'auditeur (ne pas balayer rapidement, ne pas regarder dans le vide)
 - penser à changer régulièrement de point d'appui dans la salle
 - ce qui veut implique qu'il est impossible de regarder tout le temps sa feuille un jour d'oral...
- **La verticalité** : comment donner une impression de stabilité, de dialogue naturel ?
Penser à la verticalité du corps, mais aussi de la tête, qui porte le regard. Des significations différentes :
 - en arrière : hautain / désinvolte
 - en bas : timide
 - sur le côté : rêveur, pas tout à fait là
- **La respiration** : comment être / donner une impression de calme et de naturel ?
Pour se calmer, pour être plus détendu : respirer avec le bas des poumons, ce qui fait gonfler le ventre, pas le haut du buste) → respiration naturelle, celle du dormeur.
A l'inverse, respirer avec le haut du poumon = respiration plus rapide, plus tendue, qui met en position défensive → plus de stress, moins d'air pour la voix.
- **La voix, donc les silences**
Au delà des points précédents, qui permettent un meilleur usage de la voix :
 - des critères à prendre en compte :
 - intensité (volume) : pas trop forte, pas trop faible.
 - hauteur : pas trop haut perchée (due souvent à une respiration trop rapide)
 - mélodie ("expressive") : trop monocorde, donne l'impression de ne pas croire à ce que l'on dit
 - débit (rythme) : lent, avec des silences.
 - penser à placer des silences, car ils permettent :
 - de vérifier les autres piliers, donc de se calmer
 - de marquer les différents moments du discours : au début du discours ("s'installer" devant l'auditoire), entre les parties, à la fin du discours (ne pas s'enfuir)
 - de laisser aux autres le temps de s'imprégner de ce qui est dit – et de jeter un œil sur sa feuille.

Les cinq piliers de l'art oratoire

- **L'ancrage dans le sol** : quelle posture pour capter l'attention ?
 - sur les deux appuis, écartés et un peu fléchis, laisser le haut du corps libre et détendu → donner une impression de stabilité (donc : ne pas se dandiner, ne pas se mettre sur un seul pied, ne pivoter qu'à partir des hanches). Cela vaut assis comme debout : ne pas gigoter sur sa chaise, s'affaler, se tenir trop en arrière...
 - gestes des bras, des mains : ils convoquent des messages. Réfléchir donc à l'amplitude du geste, à sa vitesse, à son axe – et à sa signification (pointer, trancher, réunir, séparer...)
- **Le regard** : comment donner une impression de stabilité, et que le discours s'adresse à chaque membre de l'auditoire / à l'examineur ?
Trouver un point d'appui pour le regard :
 - fixer des points successifs dans la salle, croiser le regard de l'auditeur (ne pas balayer rapidement, ne pas regarder dans le vide)
 - penser à changer régulièrement de point d'appui dans la salle
 - ce qui veut implique qu'il est impossible de regarder tout le temps sa feuille un jour d'oral...
- **La verticalité** : comment donner une impression de stabilité, de dialogue naturel ?
Penser à la verticalité du corps, mais aussi de la tête, qui porte le regard. Des significations différentes :
 - en arrière : hautain / désinvolte
 - en bas : timide
 - sur le côté : rêveur, pas tout à fait là
- **La respiration** : comment être / donner une impression de calme et de naturel ?
Pour se calmer, pour être plus détendu : respirer avec le bas des poumons, ce qui fait gonfler le ventre, pas le haut du buste) → respiration naturelle, celle du dormeur.
A l'inverse, respirer avec le haut du poumon = respiration plus rapide, plus tendue, qui met en position défensive → plus de stress, moins d'air pour la voix.
- **La voix, donc les silences**
Au delà des points précédents, qui permettent un meilleur usage de la voix :
 - des critères à prendre en compte :
 - intensité (volume) : pas trop forte, pas trop faible.
 - hauteur : pas trop haut perchée (due souvent à une respiration trop rapide)
 - mélodie ("expressive") : trop monocorde, donne l'impression de ne pas croire à ce que l'on dit
 - débit (rythme) : lent, avec des silences.
 - penser à placer des silences, car ils permettent :
 - de vérifier les autres piliers, donc de se calmer
 - de marquer les différents moments du discours : au début du discours ("s'installer" devant l'auditoire), entre les parties, à la fin du discours (ne pas s'enfuir)
 - de laisser aux autres le temps de s'imprégner de ce qui est dit – et de jeter un œil sur sa feuille.