

Élaboré par Sarah Camus (comédienne) et Anne Gagnepain-Bélorgey (prof maths/sciences)

↳ contact : sara_camus@yahoo.fr

Animer un atelier sur l'oral

Introduction : Ce document est destiné aux enseignants qui souhaiteraient travailler avec leurs élèves l'expression orale. Il s'agit d'une proposition de travail et non d'une « recette » unique ; proposition que chacun devra retoucher et/ou étoffer.

Il est important de dire aussi que la maîtrise des notions abordées ici, nécessite du temps et une formation plus poussée (en théâtre notamment), et qu'il paraît assez difficile de les transmettre correctement, sans une certaine expérience et une mise en pratique.

Cependant, dans ce document, chacun, suivant ses prédispositions, pourra trouver des inspirations et des exemples concrets d'activités.

Pour qui ? les élèves timides ou mal à l'aise à l'oral ou au contraire trop expansifs

Contenu : * travail sur la respiration et la détente corporelle ; pourquoi ? car la réussite à l'oral passe par une détente corporelle

* Les fondamentaux pour l'oral

Recommandations au professeur qui animera cet atelier:

- Expérimenter les exercices avant de les réaliser avec les élèves
- S'adapter à son public, être à l'écoute de ce qui va/ ne va pas
- Bien choisir l'intitulé de l'atelier : par exemple : « se sentir plus à l'aise à l'oral » plutôt que « théâtre »
- **Dédramatiser** : nous sommes tous confrontés à la prise de parole (élèves mais aussi professeurs, salariés,...) et tous, à un moment ou à un autre, mal à l'aise. Cependant, il y a des situations d'oral dans lesquelles tout se passe bien
- Etablir une **bonne ambiance** dans le groupe :
 - Cela implique un changement de posture pour le professeur : il devient un animateur, qui ne doit pas hésiter à se rapprocher des élèves.

- Mettre en avant la simplicité : heure particulière durant laquelle on peut être différent, se dévoiler un peu, bref « faire tomber les masques »
- Créer un espace convivial propice aux échanges : on libère de la place (en poussant les tables, s'il faut), on s'installe en cercle, y compris l'animateur
- Opter pour la sincérité : si certains exercices sont difficiles, il ne faut pas hésiter à le dire ; ne pas forcer les élèves

Bref, créer un climat de confiance et de respect

- Le professeur doit être détendu et serein, et doit participer aux exercices
- Expliquer tout au long des activités l'intérêt de chacune d'entre elles

Organisation :

- 5 heures + 1 heure deux mois après pour faire le point et réactiver les savoirs (si cette heure est difficile à organiser, demander aux autres professeurs de faire des rappels)
- 8 personnes maximum
- enchaîner cet atelier par un atelier « voix » pour approfondir ou « entraînement soutenance » ou « entretien embauche » pour réutiliser les acquis dans des situations concrètes

Déroulement :

1^{ère} séance : objectifs = instaurer un climat de confiance et faire connaissance

- 1^{er} temps : présentation de l'atelier → atelier un peu particulier donc risque d'être surpris, déstabilisé
- donner le déroulement et expliquer pourquoi on travaillera autant le corporel

2^{ème} temps : on peut éventuellement commencer par un **exercice pour mettre en place le groupe**

exemple : se faire passer une balle imaginaire en tapant dans ses mains et en se regardant bien dans les yeux

3^{ème} temps : Questionnement / présentation de chaque élève :

nom, prénom, classe, puis s'intéresser à ce que chacun aime/sait faire à l'école ou en dehors (loisirs, savoirs-faire, musique,...)

☞ Le but est de connaître pour chaque élève, les sujets qu'il maîtrise et dont il pourra parler aisément (ainsi par la suite dans les exercices, on se plongera dans ses situations sécurisantes et confortables pour retrouver des sensations agréables)

De plus, cela facilite aussi le premier contact et sont un signe de l'intérêt porté par l'animateur.

(Remarque : pour mémoriser ces informations, on peut brièvement relever par écrit)

4^{ème} temps : questionnement sur l'oral :

- « comment vous vous sentez à l'oral ?.... dans différentes situations : en cours, en stage, à la maison, avec les copains,.. »
- « qu'est-ce-qu'on vous dit souvent sur votre façon de parler ? »

☞ Le but est de démontrer qu'il y a des situations d'oral qui se déroulent bien et de casser certains préjugés (exemple : ne pas parler fort n'est pas forcément un défaut ; il faut voir selon la situation)

De plus, on gardera ces « bonnes » situations comme référence pour la suite.

Enfin, une courte plage d'expression libre concernant des éléments particuliers éventuels à dire sur soi.

A la fin de la 1^{ère} séance : on fixe des objectifs individuels à noter dans l'agenda

Exemple: participer plus en cours le mardi ; compter les participations du mardi et en faire une de plus le jeudi

(L'idée est de progresser, même un peu)

2^{ème} séance: objectifs = confiance en moi/confiance en l'autre-respiration (début)

1^{er} temps : bilan des objectifs fixés en fin de 1^{ère} séance

2^{ème} temps : la confiance : quelques jeux (de courte durée chacun, environ 5 minutes)

❖ **Le dos à dos** : par deux, dos à dos, on s'appuie et on donne son poids à l'autre (si difficulté ou pas entièrement réalisé, l'animateur prend la place d'un élève pour montrer)

❖ **La bouteille** : tous les participants se mettent en cercle, épaule contre épaule, et un élève au milieu, bras collés le long du corps et les yeux fermés, se laisse tomber (comme une bouteille). Les élèves en cercle mettent un pied en arrière pour être plus stables et accompagnent le mouvement.

Si l'élève du centre est un peu craintif, les autres placent leurs mains assez près de lui au début.

❖ **Le chien aveugle** : par deux, un élève ferme les yeux (chien) et l'autre le guide ; ils se tiennent par le poignet, ou simplement par un doigt dans le dos.

Sur la fin, suggérer des situations plus délicates : courir, monter sur une chaise, ...

❖ **Mur humain** : élèves en ligne, épaule contre épaule pour constituer un mur.

Le participant doit courir les yeux fermés jusqu'à atteindre le mur.

Remarque : Après un jeu, prendre quelques instants pour faire un petit débriefing (ressenti, difficultés,...)

3^{ème} temps : Respiration : « **qu'est-ce qui se passe quand on est dans une situation d'oral qui fait peur ?** »

Nœud à l'estomac, boule dans le ventre, on perd ses mots, envie de faire pipi, respiration s'accélère

☞ Le but est de faire prendre conscience que le corps réagit à ces situations

Ensuite **observer sa respiration** : les phases d'inspiration et d'expiration, sans interruption entre les deux, sans blocage

Expliquer que si on retient sa respiration, le sang circule moins bien, le corps devient tendu et donc au final on perd des idées

➔ **Exercice de démonstration : le bout de papier**

L'animateur dépose devant chaque élève un minuscule morceau de papier. En se baissant ou même s'agenouillant, chaque élève doit approcher le plus possible ses doigts du bout de papier, sans le toucher, mais pour se préparer au maximum à le prendre.

L'animateur insiste pour que chaque élève s'en approche le plus possible, et au final, fait observer aux élèves leur respiration (qui sera en général retenue).

Exercice de détente par la respiration : (Exercice très utile avant un examen, surtout oral)

Faire des phases d'inspirations plus courtes que les phases d'expiration.

Pour cela, on inspire sur 4 temps et on expire sur 8 (ou 3 et 6).

L'animateur compte les temps et donne consigne de bien réguler le flux sur toute la durée de l'expiration. De plus, il donne la consigne de ne pas faire d'arrêt entre l'inspiration et l'expiration (de même que, si je lance une pierre en l'air, il n'y a pas de moment où elle est suspendue en l'air : soit elle monte, soit elle redescend).

Explication : avoir plus de CO₂ longtemps dans les poumons permet la détente des muscles lisses (ceux qu'on ne contrôle pas : le cœur, les alvéoles pulmonaires, les intestins, ...) donc le cœur se calme, l'estomac est plus détendu, on est moins rouge

Fin 2^{ème} séance : objectifs individuels dans agenda

Choisir deux jours dans la semaine, où je dois faire plus attention à ma respiration et me le rappeler avec les autres élèves du groupe (ceci peut être noté dans l'agenda à l'aide d'un code, par exemple un petit dessin)

3^{ème} séance : objectifs = respiration - oral (début)-

1^{er} temps : bilan des objectifs fixés en fin de 1^{ère} séance

2^{ème} temps : **support : un petit texte** (apporté par les élèves ou par le professeur, ou connu par cœur)

Exercice : on lit ou dit le texte mais on doit respirer 2 fois entre chaque phrase (ne pas hésiter à faire recommencer si il n'y a pas deux respirations entre mais qu'une)

☞ Le but est de montrer l'utilité d'oser prendre le temps → il ne faut pas vouloir tout dire tout de suite

3^{ème} temps : Informations/explications : **les points essentiels en communication**

1/ la **respiration** : si la respiration de celui qui parle est coupée, l'interlocuteur est bloqué aussi

2 / **gestuelle** : il ne faut pas de gestes parasites (exemples : croiser/décroiser les jambes, taper le stylo,...) penser à sentir les tensions dans le dos, le cou et les épaules, et essayer de les relâcher. Vérifier que la tête est libre à tout moment.

3/ **regard** : fermer les yeux ou regard fuyant = communication coupée

4/ **intention** : maîtriser son sujet, penser à ce qu'on dit, ne pas avoir trop de documents, savoir se détacher de ses notes ; le mieux est de ne pas en avoir, car on s'y attache trop ; ce n'est pas un soutien, au contraire. Se faire confiance, si on connaît son sujet, on maîtrisera forcément et on aura pour but de communiquer notre pensée, plutôt que lire ses notes.

4^{ème} séance : objectifs = relaxation (début) -regard-respiration

1^{er} temps : **relaxation** : (début)

Les participants se mettent assis, mains sur les cuisses, et les yeux fermés.

En procédant de bas en haut, sentir ses doigts de pieds, on remonte par les chevilles, puis les jambes, on passe le bassin, on vérifie qu'il n'y a pas de tension dans le dos, on sent sa respiration à travers la colonne vertébrale, les épaules bien relâchées, le cou et surtout la nuque bien détendue, et puis enfin le visage, jusqu'au bout des cils.

Objectifs = observer les tensions du corps, notamment au moment de l'endormissement

Moment idéal pour pratiquer de nouveau cet exercice

2^{ème} temps : **exercice : le miroir de poche**

☞ But = voir l'importance, quand je parle, de tous les muscles qui entourent l'œil

On s'amuse à faire des mimiques en fonction des propos tenus

Lors d'un oral, penser à ces éléments (si j'ai peur, ne pas froncer les sourcils, essayer de détendre la zone autour des yeux ; savoir activer son regard pendant un oral)

3^{ème} temps : **Entretien d'embauche :**

Rappel de quelques points importants : point principal : maîtriser son sujet ; en général, c'est facile, car on parle de soi !

Donc pas besoin de pense-bête

Toujours penser à respirer et du coup regarder rapidement sa posture, ses gestes, ses frénétiques. Les gommer au besoin.

Les participants doivent être installés confortablement.

POURQUOI LA RELAXATION ?

Au théâtre, l'utilisation de la relaxation va dans le sens de son but premier : détendre ! Détendre les muscles mais aussi le mental.

Mais au-delà de cette détente, de ce mieux-être, l'utilisation de la relaxation permet d'entrer dans un état de disponibilité nécessaire à tout engagement théâtral quel qu'il soit et qui que l'on soit, professionnel ou amateur, adulte ou enfant.

Cet état de disponibilité renforce notre capacité à être surpris, à accepter l'inattendu, à laisser nos facultés créatives et imaginatives s'ouvrir et se libérer sans frein, sans contrainte et, surtout, sans jugement.

La relaxation peut intervenir en fin de séance pour permettre aux participants de terminer le travail tranquillement et sereinement, mais aussi avant une représentation pour apaiser les sensations négatives liées au trac ou pour mieux les gérer.

DÉROULEMENT DU TRAINING

On appelle training la façon dont le meneur va permettre au groupe d'atteindre un état de détente satisfaisant. Pour cela, il utilise des mots simples, précis qui aident les participants à se relâcher et à accepter d'être reliés au monde par sa seule voix (douce et rassurante).

Nous proposons ici un exemple de training utilisable pour les exercices 58, 59 et 60.

* Vous êtes allongés, les bras le long du corps, les yeux fermés. Vous prenez conscience du poids de votre corps sur le sol. Vous laissez chaque point d'appui se détendre petit à petit. Observez votre respiration, sans la forcer et laissez le rythme de votre respiration installer en vous une sensation de relâchement. Inspirez, expulsez l'air. Votre respiration vous berce et vous installe aux portes du sommeil.

Portez votre attention, maintenant, au niveau de votre visage et laissez les muscles de votre visage se détendre. Sentez votre visage devenir plus agréablement lisse. Puis cette sensation de détente glisse dans votre gorge, votre nuque. Elle est présente, maintenant, dans vos épaules, vos bras, jusqu'au bout des doigts. Votre poitrine est juste soulevée par le rythme lent, régulier, aérien de votre respiration. Votre ventre est détendu.

Observez à présent votre bassin et laissez-le, naturellement, se détendre lui aussi. Et du haut des cuisses jusqu'au bout des doigts de pieds, une sensation de détente s'installe peu à peu.

Votre dos, du bas jusqu'en haut, est détendu lui aussi. Il est plus agréablement lourd que tout à l'heure. Votre colonne vertébrale respire. Chaque vertèbre se détend, se relâche.

Votre corps tout entier est paisible, calme, serein.

Vous effectuez trois grandes respirations afin d'accentuer cet état agréable. »

QUELQUES RECOMMANDATIONS

Le training dure environ dix minutes.

La voix du meneur doit être douce sans être trop monotone. Le ton doit être continu.

Il est nécessaire de laisser des temps de silence suffisants pour que les participants aient le temps d'enregistrer puis de réaliser la proposition verbale.

L'exercice doit être agréable à mener et il vaut mieux avoir assimilé le texte plutôt que de le lire.

La visualisation intervient toujours après le training.



LA VISUALISATION

Qu'est-ce que visualiser ? Il s'agit simplement de voir, derrière ses paupières fermées, les images proposées par le meneur. Comme un rêve éveillé. Tout le monde peut visualiser puisque tout le monde rêve. Plus le lâcher-prise dans la relaxation est profond plus la visualisation se fait facilement.

IMPORTANCE DE LA VISUALISATION

Il faut savoir que dans un état de relâchement extrême le cerveau reproduit la même situation que celle qu'il rencontre lorsque nous rêvons : il fait très peu de différence entre une image réelle et une image fictive. Dans les trois exercices proposés, il s'agit de mettre à profit cela en proposant des images agréables, restructurantes, revigorantes, donnant aux participants une impression nette d'assurance, de solidité et de maîtrise émotionnelle ainsi qu'un recentrage des pensées autour du seul plaisir à être ensemble et à offrir aux spectateurs les fruits de son travail.

APRÈS LA VISUALISATION

Après la visualisation, le meneur invite le groupe à revenir à la tonicité musculaire et à la vigilance mentale. Les participants peuvent bouger légèrement, pianoter avec les doigts, s'étirer et ouvrir les yeux. Tout cela sans précipitation.

Il est recommandé, à la fin de l'ensemble du processus (training, visualisation, retour à la réalité) de laisser les participants allongés au sol pendant quelques minutes avant le retour à la station debout et la reprise des activités.

Une musique douce et relaxante peut accompagner l'ensemble des étapes de la relaxation.



Un lieu si agréable

G E

OBJECTIFS

- Détente du groupe
- Harmonisation
- Gestion du stress
- Dédramatisation d'une situation vécue comme tendue ou conflictuelle
- Gestion du trac

DÉROULEMENT

Après avoir dirigé le training (voir page 128), le meneur propose aux participants de visualiser un lieu paisible en respectant le protocole suivant : « Maintenant que vous êtes parfaitement détendus, vous laissez venir derrière vos paupières closes l'image d'un lieu agréable et paisible. C'est un lieu que vous connaissez déjà ou bien que vous découvrez maintenant, peu importe. Dans tous les cas, c'est un lieu dans lequel vous vous sentez bien. Ici tout est calme, tranquille. Tout est en harmonie et vous vous sentez vous-mêmes dans un état d'harmonie avec ce lieu. Ici tout est bonheur, paix. Ici vous n'avez pas le trac. Ici vous êtes en confiance. Ici vous savez que vous pouvez donner le meilleur de vous-mêmes. Observez ce lieu, posez votre regard sur ce qui vous entoure. Prenez quelques instants pour savourer les sensations délicieuses qui sont les vôtres. [...] Maintenant vous décidez de quitter ce lieu pour revenir à la réalité. Mais vous gardez en vous les sensations et la certitude qui sont en vous. Ces sensations resteront inscrites en vous de longues heures et vous serez empreints d'une joie et d'une volonté que rien ne viendra contrecarrer. »

ATTENTION

- Le meneur doit laisser du temps aux participants pour qu'ils puissent visualiser le plus nettement possible cet endroit paisible.
- La précipitation est le contraire de la détente donc le rythme lent, la régularité, la tranquillité font partie des ingrédients nécessaires à la bonne conduite d'une relaxation.
- Après la visualisation, le meneur propose au groupe un retour à la tonicité selon les modalités proposées précédemment (voir page 130).