

LES ÉLÉMENTS SUR LESQUELS VOUS DEVEZ ÊTRE VIGILANT·E LORS DE VOTRE ORAL

Votre voix

PENSEZ À :

- Articulez correctement.
- Vérifiez que votre débit est adapté à votre propos.
- Laissez des silences dans le texte.
- Évacuez les tics de langage.

Liste des tics de langage à éviter :

-
-
-
-
-

- ⋮ Pour progresser, enregistrez-vous et réécoutez-vous. Entraînez-vous grâce aux exercices :
 - « Le crayon dans la bouche » → p. 159
 - « La montagne » → p. 160
 - « La ponctuation du silence » → p. 162
 - « Les points cardinaux de la déclamation » → p. 163
 - « La tête à claps » → p. 168

Votre visage

PENSEZ À :

- Regardez vos interlocuteurs et vos interlocutrices.
- Souriez, quand le propos s’y prête.

- ⋮ Pour progresser, filmez-vous et regardez votre prestation. Entraînez-vous grâce au « Jeu du regard » → p. 178

Votre corps

PENSEZ À :

- Adoptez la posture qui vous permettra de bien respirer et de vous sentir à l’aise, que vous soyez debout ou assis·e.
- Servez-vous de vos mains pour accompagner votre prise de parole.

- ⋮ Pour progresser, entraînez-vous grâce aux exercices :
 - « S’échauffer et trouver son corps d’orateur ou d’oratrice » → p. 170
 - « Les gestes » → p. 176

Vos émotions

- Pratiquez la respiration abdominale → p. 181 avant de rentrer dans la salle, pour faire redescendre le stress.