

DÉLIE TA LANGUE

L'ART ORATOIRE

Comment captiver
son auditoire

TES FORMATEURS



Diane Aumond
Conseillère pédagogique
Soutien à l'apprentissage et
à la réussite



Dominic Brazeau
Conseiller pédagogique
Soutien à l'apprentissage et
à la réussite


LE MEILLEUR GAGE DE
SUCCÈS POUR UN ORATEUR,
C'EST D'AVOIR UN AUDITOIRE
GAGNÉ D'AVANCE.


-TRISTAN BERNARD

INTRODUCTION



Comment l'art oratoire peut être l'élément clé d'une présentation orale mémorable? On peut le résumer en 5 points:



1. Clarté et persuasion: débit, volume et répétition
 2. Impact émotionnel: contact visuel, posture, gestuelle
 3. Présence scénique: interaction avec l'auditoire
 4. Gestion du stress: préparer, respirer, visualiser
 5. Originalité et créativité: sortir du moule
- 

DÉBIT

Lire à voix haute

Choisir un texte et le lire à voix haute en alternant le rythme [rapide/lent] d'un paragraphe à l'autre. Cet exercice aide à prendre conscience de son débit naturel et à le contrôler.

Utiliser des pauses

Intégrer des pauses stratégiques dans le discours. Les pauses permettent de marquer les points importants et de donner à l'auditoire le temps de digérer l'information. Elles aident aussi à réguler le débit et à éviter de parler trop vite.

S'enregistrer

S'enregistrer en train de parler et écouter l'enregistrement. Identifier les moments où le débit est trop rapide ou trop lent et ajuster en conséquence. Répéter l'exercice jusqu'à obtenir un débit fluide et naturel.

VOLUME

Lire à voix haute

Pratique des phrases courtes en augmentant progressivement le volume. Par exemple, commence par chuchoter, puis parle à un volume normal, et enfin à un volume fort. Cela aide à trouver le bon niveau de projection sans forcer.

S'enregistrer

Si possible, pratique avec un microphone pour t'habituer à ajuster ton volume en fonction de l'amplification. Cela est particulièrement utile si tu dois parler dans de grandes salles ou lors d'événements.

RÉPÉTITION

En même temps que tu utilises toutes ces techniques, n'oublie pas de repérer les répétitions. Si tu constates que tu as tendance à répéter beaucoup de mots dans un passage spécifique, ceci indique qu'il n'est pas encore assez solide et qu'il faut continuer à le travailler.

CLARTÉ ET
PERSUASION





CONTACT VISUEL

Balayer la salle

Divise mentalement la salle en plusieurs sections et assure toi de regarder chaque section pendant ton discours. Cela donne l'impression que tu t'adresses à tout le monde et maintient l'intérêt de l'auditoire.

Utiliser le triangle

Imagine un triangle inversé sur le visage de chaque personne (yeux et bouche ou oreilles et menton). Alterne ton regard entre ces trois points pour éviter de fixer une seule partie du visage, ce qui peut être inconfortable.

Utilise un miroir

Pratique ton discours devant un miroir en te regardant dans les yeux. Cela t'aide à te familiariser avec le contact visuel et à te sentir plus à l'aise. Si les yeux te rendent mal à l'aise, essaie de poser ton regard sur ton front.



POSTURE

Exercice de la ficelle

Imagine qu'une ficelle est attachée au sommet de ta tête ainsi qu'à ton menton et te tire doucement vers le haut. Cela aide à allonger la colonne vertébrale et à maintenir une posture droite.

Rotation des épaules


Fais des rotations des épaules vers l'arrière pour ouvrir la poitrine et détendre les muscles des épaules. Répète cet exercice plusieurs fois. N'oublie pas de t'enregistrer (prise de côté) pour analyser et améliorer ta posture!



GESTUELLE

Reste calme!

Utilise des gestes calmes et contrôlés pour montrer que tu es à l'aise. Évite les mouvements brusques ou agités, qui peuvent indiquer de la nervosité. Les gestes calmes aident à créer une atmosphère détendue.



IMPACT ÉMOTIONNEL





PRÉSENCE SCÉNIQUE



INTERACTION AVEC L'AUDITOIRE

Encourage l'interaction en posant des questions et en invitant les participants à partager leurs opinions ou expériences. Démontre aussi de l'empathie en répondant aux réactions du public à l'aide d'expressions faciales ou de gestes inclusifs.

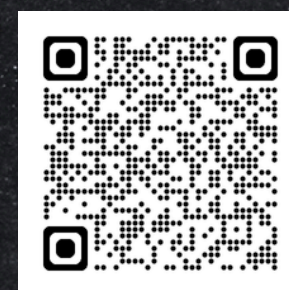
GESTION DU STRESS

APPLICATIONS POUR T'AIDER



RESPIRE IOS

Application qui t'aidera à diminuer ton niveau de stress quotidien en faisant simplement quelques séances de respiration consciente.



RESPIRELAX+ ANDROID

Exercices de respiration pour t'aider à réduire ton niveau de stress. Contenus et environnement sonore développés en collaboration avec Yves-Vincent Davroux, Inhalothérapeute.




TECHNIQUE DE RESPIRATION

- Ferme les yeux
- Inspire en comptant lentement jusqu'à 4
- Expire en comptant lentement jusqu'à 6
- Répète 10 fois



VISUALISE

- Ferme les yeux
- Imagine-toi en train de présenter
- Trouve ce que tu aimes dans cette scène
- Pratique en incluant les éléments visualisés



Pour faire preuve d'originalité et de créativité, on peut utiliser des **anecdotes personnelles** et des **histoires captivantes** afin d'illustrer ses points, rendant ainsi le discours plus vivant et mémorable.

On peut également intégrer des **supports visuels innovants**, comme des **infographies**, des **vidéos** ou des **démonstrations en direct**, pour enrichir son message.

L'utilisation de **l'humour** et des **métaphores** peut aider à simplifier des concepts complexes et à maintenir l'intérêt de l'auditoire.

Enfin, encourager l'interaction avec des **activités participatives** ou des **sondages en temps réel** peut rendre la présentation plus dynamique et engageante.



ORIGINALITÉ
ET CRÉATIVITÉ





En conclusion, ce qui distingue une bonne présentation orale d'une excellent sont les cinq sphère que nous avons explorées. Selon ce que vous avez appris, essayez de les identifier dans la conférence ci-dessus!

CONCLUSION

1. Clarté et persuasion: débit, volume et répétition
2. Impact émotionnel: contact visuel, posture, gestuelle
3. Présence scénique: interaction avec l'auditoire
4. Gestion du stress: préparer, respirer, visualiser
5. Originalité et créativité: sortir du moule

BONNE CHANCE
ET BONNE
PRÉSENTATION !

MERCI

POUR VOTRE PARTICIPATION !



N'hésitez pas à prendre rendez-vous avec nous si vous voulez aller plus loin avec les présentations orales.



Page de réservation



Courriel:

reussir@uqo.ca



En personne:

Local: D-0416

Pavillon Alexandre-Taché

