**ATELIER « Grand Oral – Prise de parole en public »**

**Réunion zoom du 13/03/2020 à 10h00**

*Présents* : Emmanuelle G., Hélène H., Nathalie R., Pierre F., Virginie C., Christine C.

Nous avons demandé à Emmanuelle, qui est coach vocal :

***Qu’est-ce que le coaching vocal ?***

Il s’adresse aux chanteurs, conférenciers, ou toutes autres personnes souhaitant prendre la parole en public.

🡪 Il consiste en un travail de :

* La diction,
* La posture,
* La mise en scène,
* Le langage gestuel / non-verbal,
* La voix, le ton, le rythme,
* L’intensité du message que l’on veut transmettre (objectif).

***Comment procède Emmanuelle, en tant que coach vocal ?***

Importance de **filmer** la personne au départ : pas toujours agréable, mais essentiel ! 🡪 On va déconstruire notre façon de faire et nos habitudes.

* La base : la respiration.
* Connaissance physiologique : tout passe par le corps, voyage intérieur 🡪 La voix peut ensuite être incarnée (ne pas *projeter* la voix, comme on le dit au théâtre). Cela servira dans plusieurs situations : Grand Oral et ensuite dans la vie pro.
* Retrouver notre nature en respect avec notre physiologie. Notre instrument : notre corps.
* Contenu à travailler.
* Ne pas empiéter dans le champ des enseignants.
* Peut-être aussi proposer des ateliers pour les enseignants : ils forcent beaucoup sur leur voix, souffrent des cordes vocales.

**Conférence Cyril DELHAY** - professeur d’art oratoire - séminaire Grand Oral / Eduscol :   
« L’oral, cela s’apprend » <https://www.canal-u.tv/video/eduscol/oral_l_oral_cela_s_apprend.51503> :

* Faire travailler sur l’oralité dès la maternelle.
* Parler debout, sans notes. Mieux qu’assis (position statique, moins de tonicité).
* Importance du contenu et de la façon de le transmettre.
* Un référentiel de compétences par niveau va être mis en place par l’EN.

***Maternelle et primaire*** :

* Travailler l’oralité sous forme de jeux.
* A cet âge, les enfants n’ont pas peur de parler en public.
* Ne pas les brider ! Trouver la posture qui est la leur.
* Prendre conscience de leur corps : en bougeant, qu’est-ce qui se passe ?
* Tics de langage : si on les travaille chez les tout petits, c’est plus facile pour la suite.

*Exemples* d’exercices :

* Incarner un Super Héros : écrire une lettre pour présenter la classe à l’oral aux 2 nouvelles venues.
* Poème pour la fête des mères.
* Atelier théâtre avec un prof de théâtre, micro-mises en scène.

***Collège*** :

* Préparation à l’épreuve orale du DNB.
* Travail via des ateliers sur l’idée de parler en groupe, par 2, 3 ou 4 personnes.
* Mises en situation primordiales.
* Important d’associer un écrit (message à transmettre) à ce que je fais de mon corps et de ma voix.
* Principe de la cohésion de groupe.
* Objectif : se désinhiber, déconstruire des blocages.
* Prise de conscience : associer des sons pour mieux faire passer son message.
* Varier les intonations en ayant conscience de ce qui se passe dans le corps et dans le public.

🡪 Intonations diverses de voix / Voix saccadée.

* Changer de hauteur de ton quand quelque chose d’important à faire passer 🡪 Un peu de manipulation du public.

*Exemples d’exercices* :

* Créer des clubs de lecture, avec les profs de français.
* Jeux vocaux : voir **Guy REIBEL**, compositeur : « Dessine-moi la musique » <https://www.youtube.com/watch?v=YXPBb3tleQ8&feature=youtu.be>
* Jeux de corps : faire du bruit, taper dans les mains, sur les genoux 🡪 Quelqu’un qui dirige : observer la consigne, savoir s’écouter mutuellement.
* Jeux de sons : voir **Cathy BARBERIAN** : « Stripsody » <https://www.youtube.com/watch?v=0dNLAhL46xM>

Sons aigus : résonance dans le haut du corps + la tête.

Sons graves : bas du ventre.

🡪 Faire des liens entre la physiologie et le son. Apprivoiser sa voix.

* Diction : 1 crayon dans les dents 🡪 Tonifier les lèvres, se rendre compréhensible 🡪 Mais pas d’impact sur l’auditoire, par rapport au message à faire passer.
* Morse (point / trait) : attaque / résonance 🡪 Préférer le vocable « percussion / voisement (ou son) ». Jouer avec le rythme du discours : court - long.
* Pêche aux oursins : lire un texte en prenant une grande expiration, rester en apnée et se centrer sur l’articulation des phonèmes. Les voyelles vont faire le son, les consonnes vont servir au bon voisement de la voyelle. Rythme rapide, continu : on travaille sur la compréhension du discours.

**Michel DESMURGET**, chercheur en neurosciences cognitives (Lyon), propose des jeux qui peuvent être faits avec des ados.

\* Livre : « La fabrique du crétin digital, les dangers des écrans pour nos enfants » (Seuil, 2019, 426p, 20 €).

\* Article correspondant : <https://www.polemia.com/michel-desmurget-ecrans-rendent-cretin/>

Comment avoir un impact sur l’auditoire : 85 % du contenant est plus important que le contenu (15 %)   
🡪 Message para-verbal. Jouer sur l’intonation, l’humour.

Filmer les collégiens :

* Sont habitués à se filmer entre eux avec leurs smartphones.
* Utiliser le bon support / outil, selon l’âge des élèves.
* Toujours ramener à la bienveillance, rappeler les règles du **droit à l’image**.
* Vérifier auprès de l’école qui n’a pas signé le formulaire de consentement pour le droit à l’image.

**Attention** : c’est très procédurier, mais indispensable !

* Rédiger une **charte interne** à l’atelier et la soumettre aux parents.

**🡪 Filmer les élèves est nécessaire**, si on veut qu’ils progressent.

Au début : filmer le groupe, pour qu’il s’habitue au « regard » de la caméra.

Ex : mise en scène - travail de groupe : celui qui parle se met en avant.

\* *En primaire* : voir si c’est utile de filmer, ou pas. Selon les activités proposées et les finalités à atteindre.

Travailler par cycles, à partir du cycle 3 🡪 Début de la capacité de réflexivité. Se regarder OUI, relever les défauts NON.

Pour rappel, 5 cycles de 3 ans :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cycle 1 | | | Cycle 2 | | | Cycle 3 | | | Cycle 4 | | | Cycle 5 | | |
| PS | MS | GS | CP | CE1 | CE2 | CM1 | CM2 | 6ème | 5ème | 4ème | 3ème | 2nde | 1ère | Term. |
| *Maternelle* | | | *Primaire* | | | | | *Collège* | | | | *Lycée* | | |

***Que met-on à présent dans le contenu ?***

Travailler en partenariat avec les profs de : français, théâtre, sport, histoire, géo…

**Socle commun des compétences** : 5 piliers

🡪 <https://eduscol.education.fr/cid86943/le-socle-commun.html#lien1>

Vidéos explicatives :

- Tout le socle : <https://www.youtube.com/watch?v=1gOBVXtTpes>

- Le domaine 1 : <https://www.dailymotion.com/video/x2neach>

Le premier domaine est intitulé : *Les langages pour penser et communiquer*.

Ce domaine est subdivisé en quatre sous-domaines, le 4ème s’intitule : *Comprendre, s’exprimer en utilisant les langages des arts et du corps*.

🡪 C’est sur cette partie du socle que nous pouvons **prendre appui** pour initier une approche autour de la voix, du son (cf les apports d’Emmanuelle).

Approche à réaliser en 3 temps :

**1)** Lien avec le corps :

* Résonance des sons, posture 🡪 J’incarne un son, un mot, une phrase, un discours (et non pas « je sors un son »).
* Proposer des exercices de respiration reptilienne (on respire sans y penser) 🡪 Se reconnecter à sa respiration fondamentale par le corps.
* Ne pas parler d’ancrage, au niveau de la posture, sinon rigidification du corps.

🡪 Mot clé : « **Laisser faire !** ». Ne pas intellectualiser.

**2)** Contenu :

* Voir avec les profs, pour la partie écrite.
* Prévoir d’informer l’école : ce qu’on propose, mais toujours en partenariat avec l’enseignant (binôme).

**3)** Articulation entre les 2 : c’est là que l’on apporte notre expertise.

- Travail de **collaboration** avec les profs : « Vous êtes surchargés, ok, mais je vous propose de monter en compétence : en observant ce que je fais et en co-préparant avec moi » 🡪 On entre dans le cadre de la formation des enseignants. Objectif : Leur donner de l’autonomie au fur et à mesure + il devient en capacité de transmettre à son tour.

- Réponse à leur leitmotiv : « Je n’ai pas le temps » 🡪 Leur proposer une formation sur la gestion du temps, l’approche de la temporalité : comment je me situe par rapport à ça ?

- C’est proche également de la gestion du stress (formation burn-out / stress au travail ??).

A propos d’une stratégie triennale :

\* Année 1 : le coach propose et anime des ateliers pour les enfants / parallèlement il propose aux enseignants volontaires de monter en compétences dans ce domaine en venant l’observer et en préparant / relisant les interventions + avec des apports dans le domaine.

\* Année 2 : les enseignants volontaires animent les ateliers pour les enfants / le coach les accompagne sur le terrain et en préparation / relecture + il forme une 2ème vague d’enseignants volontaires qui observent leurs collègues en situation et préparent / relisent avec eux, en présence (ou non) du coach.

\* Année 3 : Les enseignants volontaires de la première vague accompagnent les enseignants volontaires de la seconde vague sur le modèle induit par le coach (voir année 1) / Le coach supervise l’ensemble du projet et plus particulièrement les enseignants de la première vague + des apports aux enseignants de la 2ème vague.

Tics de langage, à déconstruire 🡪 Ce qui nuit au langage / discours.

Ex : Travail avec les bègues : respiration, stress. Par le chant : question de temporalité 🡪 Son + long.

On ne chante que les voyelles. Les consonnes sont les percussions. La voyelle donne sens : réalité des phonèmes 🡪 Voisement.

Comment j’accueille mon identité ? Apprivoisement de soi. Les jeunes n’aiment pas leur voix 🡪 Découvrir l’externalité de sa voix : se mettre dans un angle d’une pièce, sans fenêtre, et mettre ses oreilles en « ouïes » pour s’entendre parler comme les autres nous entendent.

***Lycée*** : construire la parole individuelle.

Travail de physiologie pure et de l’articulation, sans exagérer, sinon ça fatigue et ça parasite le discours.

🡪 Tonicité interne : lèvres, langue + voile du palais. Pas la mâchoire, contrairement à ce qu’on pourrait penser. Donc, grimacer, non !

**🡪 Mettre en bouche ce que l’on a à dire (les sons, les mots), et savourer.**

***Quel terme pourrions-nous employer pour désigner cet atelier ?***

Exercice : non Jeu : non Activité ? Animation ?

↳ Travail ↳ Pas sérieux

- Attention : on *n’échauffe* pas la voix ! 🡪 On part de la physiologie et on laisse faire.

- Mise en bouche, dégustation : exercice de diction, par ex. travailler avec un bonbon sur la langue, sans l’avaler. Ou un bâton de réglisse entre les dents ou les lèvres (pour la tonicité).

- Aller à la rencontre de soi, de sa voix.

- Déconstruire (PNL) : des acquis liés à la famille, à l’école, à l’inconscient, … pour revenir à soi 🡪 Posture de coach.

- Exercices de diction : voir sur le net, ou dans des films. Chacun peut prendre ses outils.

***Conclusion*** :

Importance de la prise de conscience du **laisser-faire physiologique** 🡪 C’est comme un lâcher-prise.

Avec, en parallèle, un travail sur l’estime de soi, la confiance en soi.

Faire confiance à notre corps, via la respiration reptilienne.