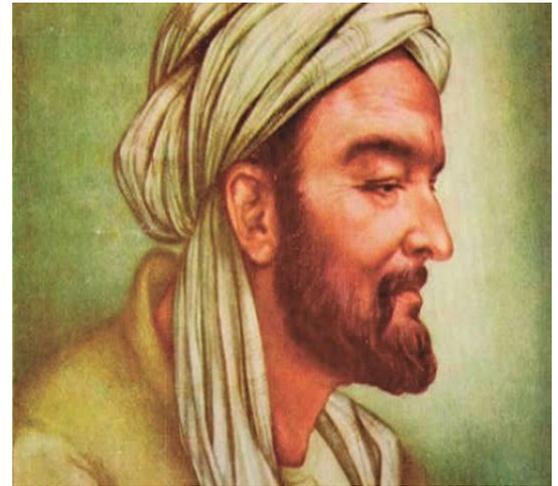


## L'EXPOSE ORAL

Un exposé a pour objectif de faire passer un message clair et mémorisable à l'aide d'un **discours oral** et d'une **iconographie** adéquate. Il s'agit de mettre en valeur la capacité de réflexion (scientifique) personnelle, à intéresser et à attirer l'attention, et à gérer le « stress ».

### PRENDRE LA PAROLE FACE A UN GROUPE :

- Je dois intervenir, quel est mon **objectif principal** ? établir une relation, un contact ; informer, expliquer raconter (historiques, évolutions) ; décrire (phénomène, situation) ; sensibiliser, convaincre ; justifier mon point de vue, me justifier face à des reproches ; faire faire ; obtenir un renseignement ou une information.
- Quelle est la nature et l'importance de **l'enjeu** de mon intervention ? **Pour un exposé de type didactique**
- Combien de temps ai-je pour mon intervention ? (mieux vaut être plus bref que plus long).  
Quelles connaissances mon auditoire a-t-il de la question ? Qu'a-t-il besoin de savoir ? Qu'a-t-il envie de savoir ? Tout est potentiellement intéressant pour peu qu'on sache y intéresser son auditoire ! Quelle est sa capacité d'attention ?
- Comment puis-je accrocher son attention ?
- Comment puis-je accrocher les informations nouvelles que je vais lui donner à ce qu'il sait déjà ? (liens avec ce qui vient d'être vu, dit, avec ce qui sera vu, dit).
- Quelle est ma ligne directrice ? Quels sont les points fondamentaux de mon propos que je veux que mon auditoire comprenne et mémorise ? sacrifier les détails inutiles (ceux qui voudront en savoir plus pourront toujours le demander) ; réduire les historiques (souvent fastidieux) à ce qu'il est nécessaire de savoir pour comprendre ce que vous allez dire; il est inutile de donner des détails si on n'a pas dit à quoi ils servent, comment ils convergent, comment ils s'articulent avec l'idée directrice (nécessité de « construire la charpente avant de poser les tuiles ou de faire le remplissage » ; nécessité de donner des points de repère simples avant de faire crouler l'auditoire sous des informations érudites ; l'érudition est rassurante (pour l'intervenant) mais écrasante pour l'auditoire ; aller du général au particulier, de la structure d'ensemble au détail ; dans certains cas, mieux vaut dire « première moitié du XVIème siècle » que « en 1523 »). Baliser nettement les digressions.



*Abu 'Ali al-Husayn Ibn Abd Allah Ibn Sina, dit Avicenne, ou Ibn Sīnā, né le 7 août 980 à Afshéna, près de Boukhara, dans la province de Grand Khorasan et mort en juin 1037 à Hamadan, est un philosophe et médecin médiéval persan, de religion musulmane*

Les points que vous aurez vous-même eu du mal à comprendre en préparant votre exposé risquent d'être également difficiles à comprendre pour votre auditoire ; y consacrer plus de temps.

La redondance est indispensable à l'oral pour compenser les déperditions inhérentes à la transmission des informations, et causées par des bruits divers (toux, travaux, circulation, écho, distractions, préoccupations, fatigue, saturation...). Ne pas craindre de dire les choses 3 fois, sous des formes différentes (enfoncer le clou !).

Attention au vocabulaire spécialisé : ne l'utiliser que s'il est vraiment nécessaire et s'assurer qu'il est compris de l'auditoire. En dehors du vocabulaire technique, chercher à dire les choses simplement, utiliser des mots courts et concrets plutôt que des mots longs et abstraits.

Présentation de supports visuels : (illustrent, font comprendre, attirent ou fixent l'attention) ; vérifier avant l'intervention le matériel (vidéo-projecteur) ; texte des slides réduit à l'essentiel, typographie lisible et visible ; laisser à l'auditoire suffisamment de temps pour lire.

Lecture : utile pour appuyer un argument, illustrer une idée ; attention au rythme (on a tendance à aller trop vite), et au regard (coups d'oeil sur l'auditoire).

Trame d'une intervention, quelle qu'elle soit:

1. **Introduction:**(Eviter : « bon ben euh aujourd'hui je vais vous parler de...).De quoi je vais parler (= annonce du thème) ; attention à l'intonation descendante de fin de phrase qui peut rendre inaudible cette information pourtant essentielle ; sous quel aspect j'envisage le sujet.Pourquoi j'en parle, en quoi c'est intéressant ou important (dans l'absolu/par rapport au contexte -immédiat ou proche ou à plus long terme-), quels sont les problèmes posés à ce propos ?Mon objectif, c'est de... (cerner l'essentiel, on ne peut pas tout dire, il faut faire des choix).Comment je vais en parler (annonce globale du plan).
2. **Développement:**1 ère partie : reprise explicite de l'intitulé de la 1 ère partie et annonce globale des sous-parties (d'abord, ensuite, enfin... ; premièrement, deuxièmement, troisièmement...) ; exemples (facilitent la mémorisation) ; formules de récapitulation, transitions.2 ème partie : reprise explicite de l'intitulé de la 2 ème partie, etc.La structure doit toujours rester perceptible, même un récit au déroulement chronologique continu peut et doit être structuré (les grandes étapes). Ne pas craindre d'être scolaire, la clarté passe avant tout.
3. **Conclusion:**  
Il faut toujours une conclusion, clairement reconnaissable (« pour conclure sur ce point », « en résumé », « en conclusion », « que retenir de cela ? ») même très rapide (simple récapitulation des mots-clés), énergique ; intonation nettement conclusive, mais audible. Proscrire le « voilà, c'est fini ».

### **Quelques procédés utiles pour mettre en valeur des informations importantes :**

- métadiscours (« ce que je dis maintenant, c'est important parce que... » « il faut bien comprendre que...parce qu'on le retrouvera souvent, parce que c'est l'explication essentielle qui... », « cet aspect est fondamental ») ;
- accent d'insistance, pause avant et/ou après l'information ou l'argument ;
- intonations expressives, variation dans l'intensité de la voix, dans le débit ;
- gestuelle (à l'appui des propos, déictique, énumérative, descriptive...) ;
- mimiques (donnent de la vie, humanisent l'intervention
- Mieux comprendre le trac pour mieux l'appivoiser :

### **Définition :**

Le mot trac vient du verbe tracasser. Il apparaît au XVe siècle dans la langue française. Dans le Dictionnaire de l'Académie de 1778, il désigne l'allure et la piste suivie par un animal. Il est à mettre en relation avec la traque, terme de la langue des chasseurs qui désigne l'action d'enfermer l'animal dans un cercle de chasseurs de plus en plus resserré. D'où les connotations d'émotion intense, de peur, d'étreinte douloureuse et d'enserrement angoissant.

Le trac se définit comme un état de peur (irrationnelle : contrairement à l'animal traqué, l'artiste ou l'intervenant ne court objectivement aucun danger vital) qui se manifeste quand on est exposé, au niveau de son comportement, de ses capacités ou de son identité, à l'observation attentive ou au jugement d'autrui.

**Quand et comment se manifeste le trac ?** Le trac regroupe un ensemble de manifestations physiologiques déclenchées par la nécessité de faire face à une situation difficile ou inhabituelle, quand nous nous sentons, de près ou de loin, menacés ou en danger. Ces manifestations de surface, souvent désagréables, sont associées à des réactions physiologiques profondes qui ont pour finalité de mettre l'organisme dans les meilleures conditions pour surmonter les difficultés.

**Les manifestations de surface du trac : Physiques :** Tremblements des mains, des genoux, des jambes ; frissons ; gorge sèche ; boule dans la gorge ; voix chevrotante ; voix tendue, aiguë ; tensions ou crispations musculaires ; transpiration, mains moites, rouge aux joues, plaques rouges sur le décolleté et le cou, chaleur ; battements cardiaques accélérés ; essoufflement ; poussée d'herpès, ou éruption cutanée ; dérèglement du système digestif (nausées, vomissements, diarrhée) et urinaire ;

**Psychologiques :** Tendance à être spectateur de ce qu'on fait (dissociation) ; idées intruses ; pensées catastrophe ; injonctions inhibantes ; trous de mémoire ; difficulté ou impossibilité de trouver ses mots, perte du fil de l'intervention, blocage...

**Physiologie (simplifiée) du trac** Tâche difficile (nouveau, enjeu, danger, pression familiale, scolaire ou sociale, perfectionnisme) Peur (d'échouer, de ne pas être à la hauteur, subir une dégradation de l'estime de soi ou de son image, de se dévoiler, de s'affirmer, d'être observé)-----Hypothalamus (glande à la base du cerveau)-----Médullosurrénales (glandes endocrines situées au-dessus des reins)----- Adrénaline (hormone)-----Augmentation du taux de globules rouges dans le sang (la rate libère les globules rouges ; or l'hémoglobine des globules rouges fixe l'oxygène).

- Augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle : le sang circule plus vite, la température corporelle augmente.
- Augmentation du rythme respiratoire : le sang est plus chargé d'oxygène. Déstockage de glucose (stocké dans le foie sous forme de glycogène) qui est transporté par le sang.
- Dilatation de la pupille pour mieux percevoir (l'ennemi dans la pénombre !)

Toutes ces réactions ont pour effet d'apporter aux organes, cerveau et muscles, tout le carburant nécessaire pour qu'ils puissent prendre les bonnes décisions et les exécuter avec le maximum d'efficacité. Donc le trac est un ami puisque il met l'organisme en état de faire face le mieux possible à la difficulté.

La courbe de performance est une cloche de Gauss (en abscisse, la quantité de trac ; en ordonnée, la qualité de la performance ; peu de trac, ou trop de trac : performance faible ; du trac, juste bien comme il faut : bonne performance). Comprendre le trac passe par une connaissance du fonctionnement du cerveau (les 3 cerveaux : reptilien, limbique, cortical).

### COMMENT CONTROLER OU REDUIRE LES EFFETS DESAGREABLES DU TRAC :

- **Respirer** (respiration abdominale profonde et régulière) ; attitude d'ouverture : les bras croisés coïncident la respiration ;
- **Se détendre** (secouer vos mains, relâchez vos bras, vos épaules... avant d'être face au public) ; adopter une bonne position qui favorise la détente musculaire, pour éviter les tensions négatives qui vont mobiliser inutilement votre énergie : la position assise sur la pointe des fesses, les pieds accrochés enroulés aux pieds de la chaise, crispe les muscles.
- **Assis ou debout, prendre des points d'appui** et prendre conscience de vos points d'appui (plantes des pieds, fesses et dos calés sur la chaise...) Vos points d'appui « fondamentaux » vous permettront de libérer vos mains. Choisissez la position (assis/debout) dans laquelle vous vous sentez le mieux, en mesurant les avantages et les inconvénients de chacune. Position assise : sentiment de sécurité, le bureau vous protège, vous pouvez y poser vos documents ; inconvénient : vous risquez de vous avachir, de bloquer vos bras en points d'appui, ou de les faire disparaître entre vos jambes. Position debout : mobilité, regard, déplacements facilités ; risque de danser, de ne pas être stable, de ne pas savoir quoi faire de vos notes.
- **Prendre le temps de vous installer calmement** (notes, montre, siège).
- **Se concentrer** (comme le musicien se concentre sur le tempo qu'il va prendre et installe le silence avant de commencer ; comme le joueur de foot marque un temps d'arrêt avant le coup franc)
- **Regarder l'auditoire et lui sourire** ; éventuellement trouver un allié dans la salle ; l'échange de regards et sourires vous détendra (à condition que vous regardiez ensuite également l'ensemble de l'auditoire).
- **Vous jeter à l'eau** : le trac s'atténue très rapidement
- Réactiver les situations de prise de parole antérieures réussies et en analysant les conditions de réussite.
- **Se donner les moyens d'avoir confiance en soi** par la qualité et le sérieux de la préparation de l'exposé ; parler de ce qu'on connaît bien ; avoir pris des notes structurées, claires, lisibles, visibles, utilisables.

- **Relativiser les effets désagréables du trac** : vous avez l'impression d'être une pivoine ; le rouge qui vous monte aux joues vous donne simplement bonne mine ; le plus souvent ce qui vous met vous mal à l'aise n'est pas perçu de votre auditoire.
- **Adopter des stratégies ou des outils qui rendent moins visibles** les effets désagréables du trac ou réduisent la tentation de gestes parasites : si vos mains tremblent, utilisez des fiches bristol de petit ou moyen format plutôt que de grandes feuilles de papier ; posez le crayon sur la tablette de rétroprojection ; prenez un simple crayon, plutôt qu'un stylo bille à bouton clic clac ou un stylo à bouchon que vous allez boucher et déboucher ; attachez vos cheveux pour éviter de renvoyer votre mèche constamment en arrière.
- **Une gestuelle ample et coulée** vous aide à retrouver votre souffle.
- Adopter une **tenue vestimentaire** dans laquelle vous êtes à l'aise ; n'en faites pas trop, certes vous êtes en représentation, mais ce n'est absolument pas un défilé de mode et si vous vous sentez complètement étranger à vous-même dans un vêtement tout à fait inhabituel, cela risque de parasiter votre attention.
- **Relativiser l'enjeu** : dissocier la qualité de la prestation de la valeur attribuée à son auteur ; si telle intervention est ratée, dans tel contexte, avec telles conditions de préparation et d'exécution, hic et nunc, cela ne veut absolument pas dire que son auteur est nul. Chacun a le droit à l'erreur, c'est un des droits fondamentaux de l'homme ; errare humanum est ! Il n'y a que ceux qui ne font rien qui ne font pas de bêtises.
- Avoir confiance  **dans l'auditoire** : curieux de ce que vous allez lui apprendre, capable de chercher à comprendre et de s'intéresser à ce que vous aussi vous avez cherché à comprendre et qui vous a intéressé.
- **Face à un jury**, le considérer non pas comme un ennemi qui cherche à vous piéger, mais comme un partenaire de l'interaction qui n'a pas plus que vous intérêt à ce que l'interaction échoue ; les questions qui vous sont posées sont d'abord des perches tendues pour vous faire rectifier une erreur ou vous faire approfondir une réflexion ; ensuite une façon de voir jusqu'où vous pouvez aller.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - Cours adapté de : <https://www.tifawt.com/methodologie-du-travail-universitaire-2/expose-oral/>