

Matière : *Compréhension et production de l'oral*

Assuré par : *L. BENDREF et S. BELMIHOUB*

Niveau : *1^{ère} Année Licence*

Tous les groupes

Fiche de T. D. n° 02

L'EXPRESSION ORALE

I/ LA PSYCHOLOGIE ET LE MENTAL

1. Les principales difficultés : le trac ou la perte de confiance en soi ou dans les autres

*** Le trac :**

Le trac se manifeste par une angoisse, par une peur, par une impression de vide, qui fait craindre de ne plus pouvoir rassembler ses pensées ou trouver ses mots.

*** La perte de confiance en soi :**

C'est un mécanisme mental pervers par lequel on veut se persuader que ce qu'on fait n'est pas « bon », qu'on ne sera pas compris, pas entendu.

*** La perte de confiance dans les autres :**

Elle est un peu de la même nature que la perte de confiance en soi en ce qu'elle est un doute sur l'efficacité de l'expression, au moment de la prise de parole. Mais au lieu, comme dans le cas précédent, que les questions que l'orateur se pose le concernent personnellement, le doute porte, dans ce cas-ci, sur l'auditoire : les personnes à qui je m'adresse sont-elles capables de comprendre ce que je leur dis ? Sont-elles réceptives à ce que je leur dis ? Suis-je en train de leur plaire, de les intéresser, de les convaincre ?

2. Diagnostic des symptômes :

Ni le trac ni la perte de confiance en soi ne sont des affections graves. Elles sont, au contraire, bien normales. Une bonne préparation à l'expression orale devrait consister à bien les connaître, à bien les analyser et même, souvent, à bien les utiliser.

- *Tout le monde a le trac.*

* ***Les plus grands professionnels ont le trac*** : Les journalistes les plus chevronnés, les acteurs les plus endurcis, les enseignants les plus expérimentés, les chanteurs les plus assurés de leur talent et de leur gloire, continuent, au faite de leur carrière, à avoir le trac. C'est une affection que rien, même par un entraînement énergique, ne parvient à guérir.

* ***Une faiblesse psychique vient toujours d'un manque de préparation ou d'habitude***

3. Les principales solutions :

* **L'entraînement** : L'entraînement permet de vaincre les obstacles psychologiques. L'entraînement à l'expression orale doit porter sur trois points principaux :

- **L'entraînement à la prise de parole**
- **L'entraînement à son sujet**
- **L'entraînement aux techniques d'expression :**

Personne n'est parvenu à conduire en sécurité, rapidement, avec souplesse et liant, la première fois qu'il a tenu un volant entre les mains. Personne n'est devenu un champion de tennis la première fois qu'il a tenu une raquette. Personne n'est devenu un as de l'art oratoire à sa première tentative.

Pour dépasser les blocages, les hésitations, les inhibitions, il faut, le plus souvent possible, « se jeter à l'eau », « y aller », essayer de vivre –et de parler- avec ses inquiétudes psychologiques.

* **La décontraction** : Parler en public est une espèce de sport. D'une manière générale, celui qui doit prendre la parole en public a besoin de calme, de tranquillité et d'être en bonne forme physique.

* **L'autosuggestion** : L'autosuggestion d'un orateur qui doit prendre la parole et qui redoute des blocages psychologiques doit porter sur trois points principaux :

- * Être sûr de son succès
- * Éviter les réflexions négatives
- * Prendre la parole avec confiance

À suivre