

# ORAL, GÉRER LE STRESS

## SOMMAIRE

1 Une respiration contrôlée et apaisante.....	2
1.1 La respiration forcée.....	2
1.2 La respiration totale.....	2
1.2.1 La respiration par le ventre.....	2
1.2.2 La respiration par le thorax.....	2
1.2.3 La respiration totale.....	3
1.3 La théorie de la cohérence cardiaque de David Servan-Schreiber.....	3
1.3.1 Explications.....	3
1.3.2 Application.....	3
2 Un corps détendu et bien positionné.....	3
2.1 Se détendre.....	3
2.2 Adopter une bonne posture.....	3
2.3 Avoir l'œil.....	3
2.4 Commencer au bon moment.....	4
3 Une voix ferme et expressive.....	4
3.1 Se donner des appuis.....	4
3.2 Mordre dans les mots.....	4
4 Des émotions bien gérées.....	4
4.1 Se lancer.....	5
4.2 Conserver des repères.....	5
4.3 Accepter ses émotions.....	5
4.4 Se connaître.....	5
4.5 Penser positivement.....	6
5 Une intervention préparée.....	6
5.1 Préparer précisément.....	6
5.2 Faire simple.....	7
6 Conseils et vidéos pour améliorer ses oraux.....	7

Voici une [vidéo montrant une prestation orale pendant laquelle le stress est très visible](#).

NIVEAU DE PERFORMANCE EN FONCTION DU STRESS



Gorge sèche, bouche pâteuse, difficultés à s'exprimer, mains moites / tremblantes, pulsation cardiaque accélérée... Le trac lié à une prestation orale est présent chez beaucoup. C'est une **montée d'énergie bloquante** : à chaque prise de parole, notre rythme cardiaque s'élève de 80 à 110 battements par minute environ et notre taux d'adrénaline augmente – autant de moyens que nous offre notre corps pour faire face à une situation que l'on appréhende. Pour le vaincre, il s'agit de libérer sa voix et son corps avant et pendant celle-ci. Pour y parvenir, il faut être conscient que tout ce qui nous freine ou nous empêche à un niveau quelconque de notre organisme va se ressentir dans notre voix, dans notre apparence. Réciproquement **tout ce qui libère la voix, le corps, libère la personnalité**.

# 1 Une respiration contrôlée et apaisante

Un orateur soumis au trac ressent des difficultés de respiration. Souvent, cette dernière s'accélère avec la montée de la tension. Parfois, cette gêne respiratoire conduit même à coincer la voix. Donc **la première des choses à faire pour gérer cette qu'est le trac est de respirer**. En effet, lorsque l'on prend la parole, un phénomène physique bloque la respiration. En conséquence, le cerveau n'est plus alimenté en oxygène et les fonctions intellectuelles sont arrêtées.

Voici trois techniques respiratoires : une efficace à court terme – la respiration forcée –, puis deux autres, complémentaires et utiles à long terme – la respiration totale et la cohérence cardiaque.

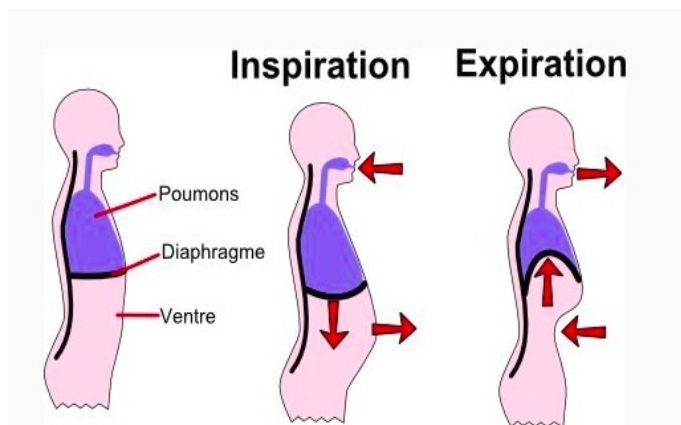
## 1.1 La respiration forcée

Pour se détendre sur sa chaise juste avant sa prestation et lors du déplacement vers le lieu de parole, on peut pratiquer la respiration forcée. D'après Jean-Pierre Légli – responsable de la formation « techniques d'expression orale » chez Elégia – « *la bonne technique est d'inspirer pendant quatre secondes puis d'expirer pendant huit secondes. Faire cela trois ou quatre fois suffit à relâcher le corps* ».

## 1.2 La respiration totale

Pour faire face à une situation de stress et trouver le point de gravité qui permettra à votre voix d'émettre les bonnes vibrations, vous pouvez faire des exercices de respiration chez vous. Il va de soi que ceux-ci doivent être réutilisés juste avant que vous ne passiez à l'oral – en particulier le dernier.

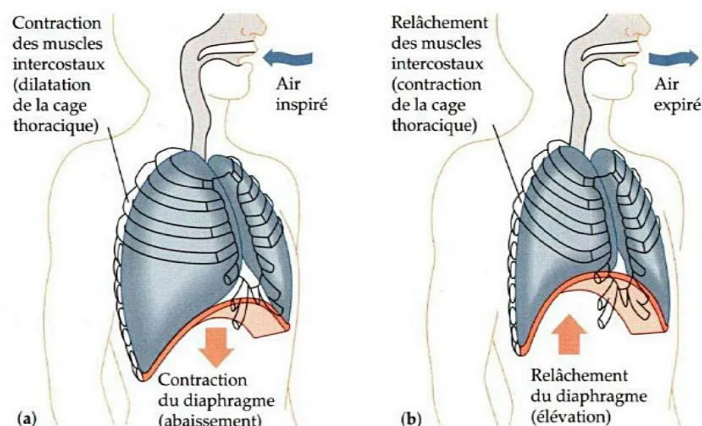
### 1.2.1 La respiration par le ventre



**La respiration ventrale calme et permet de poser la voix.** Pendant l'inspiration, le ventre sort et pendant l'expiration, il rentre. « *Pour s'entraîner à respirer par le ventre, le plus simple consiste à poser sa main dessus en s'imaginant que ses poumons sont situés à ce niveau* », explique Luc Teyssier d'Orfeuil, un coach qui forme aussi bien les comédiens que les hommes d'affaires ou les politiques. Pour que ce soit efficace, inspirez par le nez et gonflez le ventre en 7 temps, attendez 3 secondes, puis expirez par la bouche en 12 temps en rentrant le ventre.

### 1.2.2 La respiration par le thorax

**La respiration par le thorax et la poitrine permet de gagner en énergie.** Pour que cet exercice soit efficace, inspirez en 7 temps en gonflant la poitrine, attendez 3 secondes, puis expirez en 12 temps.



### 1.2.3 La respiration totale

Inspirez en 12 temps en commençant par gonfler la poitrine, les côtes puis le ventre. Attendez 3 secondes, puis expirez en 12 temps.

## 1.3 La théorie de la cohérence cardiaque de David Servan-Schreiber

David Servan-Schreiber dans son livre *Guérir* (2003) montre l'importance de la mise en cohérence du rythme cardiaque avec le cerveau émotionnel pour **retrouver un état de bien-être naturel et ainsi lutter contre le stress**. Ainsi respirer en adoptant une fréquence respiratoire d'une inspiration de cinq secondes, suivie d'une expiration de cinq secondes permet de retrouver une cohérence cardiaque sereine.

### 1.3.1 Explications

Pour comprendre le principe, regardez deux vidéos de 4 minutes chacune : [1<sup>re</sup> vidéo](#) et [2<sup>e</sup> vidéo](#).

### 1.3.2 Application

« Déstressez-vous en 5 minutes avec la cohérence cardiaque » : [le guide vidéo donne un minutage simple de cette fréquence respiratoire](#). Inspirez lorsque le logo des Thermes d'Allevard monte et expirez lorsqu'il descend. Les exercices sont efficaces entre trois et cinq minutes consécutives.

## 2 Un corps détendu et bien positionné

---

### 2.1 Se décontracter

Une des nombreuses techniques de décontraction est de **se... tendre** ! « À quelqu'un dont les épaules sont tendues, je conseille paradoxalement de s'efforcer de les tendre, explique Luc Teyssier d'Orfeuill. Ainsi, lorsqu'elles se relâchent, elles se retrouvent moins tendues qu'initialement. » Ces exercices, à répéter plusieurs fois avant un oral, sont aussi bien applicables au visage qu'aux jambes ou aux bras.

### 2.2 Adopter une bonne posture

Qu'on se tienne assis ou debout durant un oral, mieux vaut être **droit, tonique, avoir les épaules dégagées, une gestuelle ouverte**. En outre, **sourire** permet de se détendre un peu.

### 2.3 Avoir l'œil

Regarder chaque participant avec naturel, sans excès et de manière aléatoire permet que chacun se sente concerné. On peut s'y entraîner :

- chez soi par exemple fixer un point proche, avec intérêt et intensité durant dix secondes. Respirer, relâcher. Puis un point extérieur (par la fenêtre). Y mettre toute son attention. Respirer. Passer à un autre, etc. ;
- dans le même esprit toutes les fois que c'est possible, bien regarder ses interlocuteurs dans les yeux.

## 2.4 Commencer au bon moment

**Capter l'attention de l'auditoire dès le début** est essentiel. Pour ce faire, il faut attendre le silence et **ne pas commencer dans le brouhaha**. Cela implique de ne rien faire pendant un court laps de temps, simplement d'accepter de se faire regarder, tout en regardant les autres. C'est loin d'être évident mais c'est une étape importante pour améliorer sa présence. Pour se rassurer, il faut se convaincre que les personnes à qui l'on s'adresse sont le plus souvent bienveillantes, à tout le moins attentives.

## 3 Une voix ferme et expressive

---

### 3.1 Se donner des appuis

Il est difficile d'agir sans prendre appui, sans s'aider des pieds, des mains ou de toute autre partie du corps ou de l'esprit, concernée. Marcher, porter quelque chose, conduire une voiture et même lire un livre ou travailler à l'ordinateur, autant d'actions qui mettent en jeu nos appuis. Pieds au sol / regard sur l'écran, etc. C'est aussi vrai pour la voix : appui du souffle / diaphragme / voûte du palais, etc. En effet, parler procède d'un double appui :

- un **bon ancrage au sol** ;
- un regard assuré et ciblé. En effet **la voix porte où le regard porte** – ainsi pour être sûr·e de parler assez fort dans une grande salle, il suffit de regarder quelqu'un situé au fond et de s'imaginer lui parler.

### 3.2 Mordre dans les mots

Travailler sa voix consiste plus précisément à **poser sa voix**. C'est-à-dire à savoir optimiser le fonctionnement de sa voix **afin qu'elle soit expressive, riche d'harmoniques, et ce sans la fatiguer, donc sans la forcer**. Pour améliorer la pose de sa voix et donc pour enrichir son potentiel vocal, il est nécessaire de travailler sa respiration et de prendre conscience du rôle des résonateurs dans l'expressivité de sa voix. Enfin, il faut se forcer à **parler relativement lentement** pour articuler tout en n'ayant pas un débit monotone.

À cause de la timidité qui induit une manière de dire avec des appuis flottants, la voix a tendance à trembler. En effet, les mots ne sont pas mis en bouche avec autorité, mais avec mollesse et du bout des lèvres. Or quand on s'exprime, il ne faut pas garder pas les mots entre les dents ou au fond de la gorge, mais **parler de manière distincte**, ni trop vite ni trop lentement. Pour y parvenir, il est possible s'exercer en s'enregistrant et en se réécoutant pour s'améliorer peut être utile bien que déstabilisant au début. En effet, on n'aime jamais sa voix enregistrée qui est différente de celle que l'on entend lorsqu'on parle. Pour l'appivoiser, il est possible de jouer vocalement des histoires avec des changements de ton, d'intonation, des effets grandiloquents ou mystérieux...

## 4 Des émotions bien gérées

---

Une des caractéristiques de l'oral est de **transmettre une émotion à son interlocuteur ou à son auditoire**. On ne peut donc pas parler de manière neutre, sans émotion. Par conséquent, la gestion de ses émotions est importante pour transmettre les émotions souhaitées... et non subies. Mais ce point est très compliqué. Il faut :

## 4.1 Se lancer

Il faut essayer de ne pas repousser ses prises de parole. Dans le cas d'une réunion où chacun s'exprime tour à tour, **il ne faut pas passer en dernier**, chose qu'auront pourtant tendance à faire les victimes du trac. **L'attente ne fait qu'augmenter l'anxiété**. En outre, il est plus confortable psychologiquement de maîtriser une situation et donc de décider soi le moment de prendre la parole. Il faut donc se lancer.

## 4.2 Conserver des repères

Pour surmonter les sensations désagréables liées au stress, il faut **se concentrer sur des actions concrètes, simples à maîtriser** :

- allumer l'ordinateur, ranger ses feuilles de façon optimale... ;
- penser à sourire au public et à le regarder de façon à ce qu'il soit plus enclin à écouter ;
- articuler les premières phrases qui ont été apprises par cœur et les dire calmement, avec une voix posée permet d'évacuer les sensations désagréables et de prendre confiance en soi. **Plus on parle tranquillement, plus les idées apparaissent clairement et moins les idées se brouillent.**

## 4.3 Accepter ses émotions

Avoir peur avant une prestation publique, c'est normal. Il est donc important de **l'accepter pour mieux transformer sa peur**, de dialoguer avec ses émotions pour les transcender. D'ailleurs, de nombreuses études ont montré que face à une situation dont l'impact émotionnel est conséquent, **les processus de régulation des émotions sont plus efficaces que les processus de suppression**. En d'autres termes, mieux vaut apprendre à « voir les choses sous un autre angle » plutôt que tenter de « faire disparaître » une émotion qui, de toute façon, ressortira tôt ou tard sous une autre forme. Ainsi, avant de prendre la parole en public, les stratégies du genre « J'ai pas peur, j'ai pas peur, j'ai pas peur » ont pour conséquence une augmentation de la peur de parler en public... Au contraire, gérer ses émotions permet de ne pas être sous leur emprise, ne pas se sentir « écrasé·e » par elles. Ainsi, la voix restera stable, car l'esprit et le corps le seront.

Mais comment les gérer ? Ce n'est pas simple, car cela passe par plusieurs points :

- **se concentrer**, avant et pendant la prise de parole, notamment en respirant correctement ;
- faire attention à la **qualité de préparation du contenu** au préalable ;
- bien **définir ses objectifs** au regard du contexte ;
- **relativiser l'enjeu** en se rappelant cette évidence que nul n'est parfait et aussi qu'on va, par son intervention, répondre à l'attente de ses **interlocuteurs – qui sont donc à considérer comme des alliés** et non comme des personnes hostiles.

## 4.4 Se connaître

Comme le note Jean-Pierre Léglise, « **c'est en s'appuyant sur ses points forts que l'on améliorera ses faiblesses en communication**. » Donc, avant de commencer une intervention, il faut savoir quels sont ses points forts (la connaissance du sujet ? la capacité à regarder les autres ? la capacité à avoir une gestuelle efficace ? la capacité à bien s'exprimer ?, etc.) et ses points faibles. C'est pour cela qu'il est important d'avoir un retour sur ses prestations : il est ainsi plus aisé de savoir ce qui est perfectible et ce qui va bien. Pour la même raison, faire de nombreuses prestations est utile, d'autant que cela aide à apprivoiser son trac.



Voici une vidéo montrant l'évolution d'un étudiant lors de ses interventions : si tout n'est pas parfait (le balancement d'un pied sur l'autre est toujours présent, les mains sont encore frottées à la fin de la deuxième intervention), au niveau des regards et de la gestuelle, c'est nettement mieux.

Enfin, sur le long terme, il est important d'**analyser les causes de son trac** et de comprendre ce qui provoque un déficit de confiance en soi – son perfectionnisme (or les échecs ne sont pas des voies sans issue, mais bien des occasions d'apprendre), des problèmes de positionnement familial, etc.

## 4.5 Penser positivement

La pensée positive agit sur le physique à associer à la respiration basse. Il faut donc préparer sa prestation en se représentant la salle et le public de façon détendue, ainsi que le déroulement de la situation et son issue la plus optimiste.



En effet, s'exposer à la prise de parole, c'est se risquer à l'inconnu et éventuellement à l'échec. **Utiliser son imagination pour voir à l'avance les conditions de sa prise de parole** permet de maximiser ses chances de réussite. Par ailleurs, il est nécessaire d'**être convaincu que ce que l'on va dire sera intéressant et bien dit**. Cette pensée doit accompagner la préparation, mais aussi les minutes qui précèdent la prise de parole. Elle détend quelque peu le psychisme et donc le corps et la voix. En outre, se plonger dans les premières minutes de son intervention (si possible les yeux fermés) avant de commencer permet un début de prestation orale serein. « Avant une intervention importante, il est vital

*de se visualiser mentalement la situation de manière positive »,* confirme Luc Teyssier d'Orfeuil. Dans la projection, la scène doit se dérouler à la perfection, sans anicroches. « *S'imaginer à l'avance un trou de mémoire constitue l'un des meilleurs moyens d'en subir un* », conclut le coach.

Ainsi, la **méthode Coué** est toujours d'actualité : verbaliser des phrases positives peut avoir un effet bénéfique sur la prise de parole à venir. « *Avant l'intervention, il faut se focaliser uniquement sur les aspects positifs et le dire à voix haute* », indique Luc Teyssier d'Orfeuil. En fonction de ses besoins, **on peut se répéter que l'on sera concis, clair, droit, décontracté ou souriant**. À la longue, cette autosuggestion a toutes les chances de devenir réalité.

## 5 Une intervention préparée

### 5.1 Préparer précisément

Préparer son sujet très en détail est indispensable, mais il faut aussi **analyser à qui l'on va s'adresser et comment parler à ce public**. Tout cela contribue à se sentir sécurisé. « **La préparation intellectuelle représente 70 % de la gestion du trac et de la réussite d'une situation** », estime Jean-Pierre Légglise. De cette manière on peut gérer son trac et donc développer ses capacités d'improvisation.

## 5.2 Faire simple

La personne timide s'emmêle parce qu'elle voudrait trop bien faire – particulièrement les perfectionnistes. D'où des phrases trop longues et/ou des mots trop compliqués, dits sans reprendre son souffle. Pour se simplifier la vie, mieux vaut **avoir un langage naturel, ni trop formel ni trop relâché et employer des phrases courtes, des mots simples.**

## 6 Conseils et vidéos pour améliorer ses oraux

---

*iutenligne* propose tout un [dossier concernant la préparation des exposés et soutenances](#). Des textes rappellent l'essentiel de ce qu'il faut faire et ce qu'il faut éviter, par ailleurs des vidéos illustrent ces propos.