

# L'oral et la communication : généralités

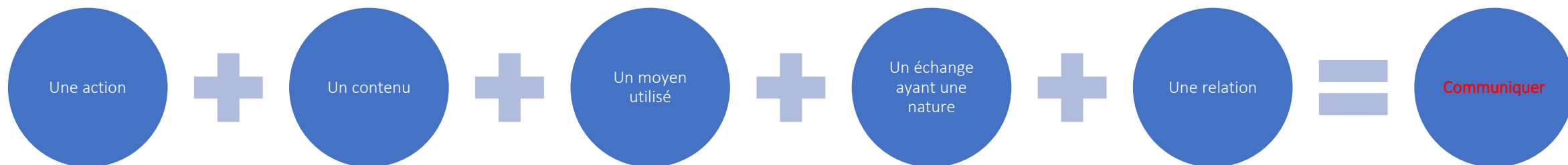


PRAF SES 2023 Allassane  
Sow et Rachel Testelin

# Communiquer

- Communiquer = acte social qui permet de mettre en relation les individus entre eux.
- Communico a des origines latines :
- mettre en commun
- Partager
- Entrer en relation
- ✓ Idée essentielle est l'échange

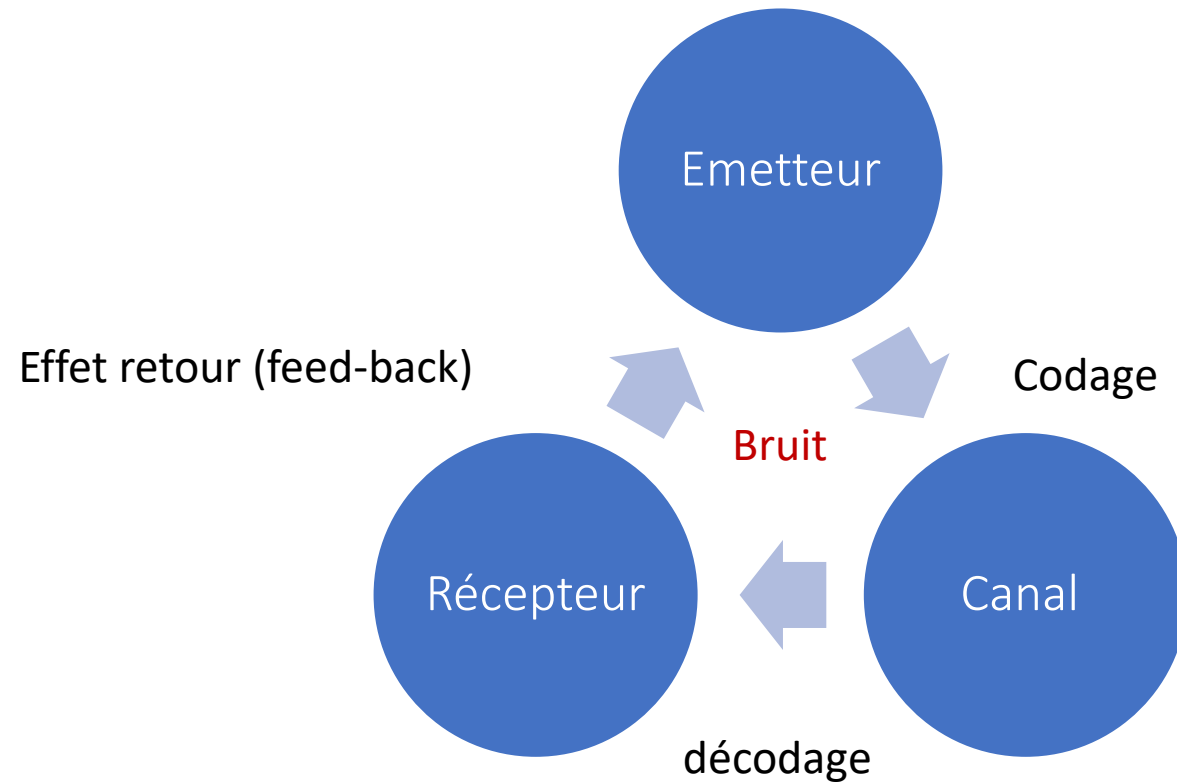
# Communiquer c'est à la fois



# Approche mécaniste de la communication

- Théorie du message développée par Claude Shannon
- un émetteur transmet un message à un récepteur via un canal (écrit, **oral = qui se fait par la parole par opposition à l'écrit**, visuel) en utilisant un code (langue, les signes, le morse, etc.). Il introduit la notion de bruit (éléments perturbateurs qui viennent contrarier la bonne transmission d'un message).
- Norbert Wiener introduit la notion de feedback (effet retour ou rétroaction)

# Approche mécaniste de la communication



# Approche interactionniste de la communication

- Développée par l'école de Palo Alto
- Deux grands principes de bases mis en évidence par le théoricien autrichien fondateur de l'école : Paul Watzlawick



1. "On ne peut pas ne pas communiquer"
2. "toute communication présente deux aspects : le contenu et la relation tels que le second englobe le premier"

# Approche interactionniste de la communication

- Gregory Bateson : toute communication s'inscrit dans un contexte ( culturel par exemple) lui-même porteur de sens.
- L'anthropologue américain Ray Birdwhistel approche orchestrale de la communication : l'individu en situation de communication est un "homme-orchestre" => il joue de plusieurs "instruments" simultanément.
- Sociologue Erving Goffman, les rites d'interaction introduit deux éléments essentiels :
  1. le concept de face
  2. les rituels : d'accès/de confirmation/réparation.



# Les deux grandes composantes de la communication orale

- Composante verbale : mots et phrases prononcés par les acteurs de la communication. On y ajoute les registres de langue : familier/courant/soutenu.
- Composante non verbale au centre de la **kinésique** (science de la gestualité) qui étudie : les gestes, les mimiques, les regards, les silences, les déplacements, les sourires, etc. Qui sont également porteurs de sens.
- Souvent la composante verbale et non verbale sont en adéquation, mais parfois le non verbal brouille ou contredit le verbal.



# Les différents niveaux de langues

Critères	Niveau familier	Niveau courant	Niveau soutenu
<b>Type d'échange</b>	Avec un ami, un familier (tutoiement)	Tout milieu où l'on ne se connaît pas forcément.	Milieus reconnus comme importants ou avec des responsabilités.
<b>Lexique</b>	Relâché (parfois grossier)	Simple, compréhensible	Vocabulaire et tournures rares
<b>Grammaire</b>	Incomplète voire incorrecte.	Grand nombre de structures simples.	Grammaire et syntaxe respectées.
<b>Phrases</b>	Phrases courtes. Beaucoup d'abréviations, absence de négation complète, tournures orales.	Phrases complètes mais courtes.	Phrases longues et complexes, utilisation de connecteurs.
<b>Exemple</b>	« <i>T'es sûr qui viendra ?</i> »	« <i>Tu es sûr qu'il viendra ?</i> »	« <i>Es-tu sûr qu'il viendra ?</i> »  Niveau plus soutenu : « <i>Croyez-vous envisageable qu'il puisse se rendre disponible ?</i> »
<b>Utilisation</b>	À l'oral	À l'oral et à l'écrit	À l'oral et à l'écrit, avec prédominance pour l'écrit.

Source : j'assure à l'oral,  
Lancien- Despert B et Samuel,  
P.

# La voix

- Le placement de la voix
- Le volume de la voix
- L'articulation
- Le débit
- Les pauses
- L'accentuation



# L'absence de voix : les silences

- Fait partie intégrante de la communication
- Pause courte/longs silences impactent la relation.
- Un silence peut avoir trois significations :
  1. Une écoute et une attention de la part de l'orateur
  2. Une distance, un isolement ou un retrait volontaire vis-à-vis du public
  3. Un ressenti qui marque notre sentiment ou notre état interne : étonnement, incompréhension, ennui, détente, etc.

# Le corps dans l'espace : la proxémie

Zone intime < 50  
Cm

Zone  
personnelle  
= 1.20 m

Zone sociale  
= 3m

Zone  
publique > 3  
m



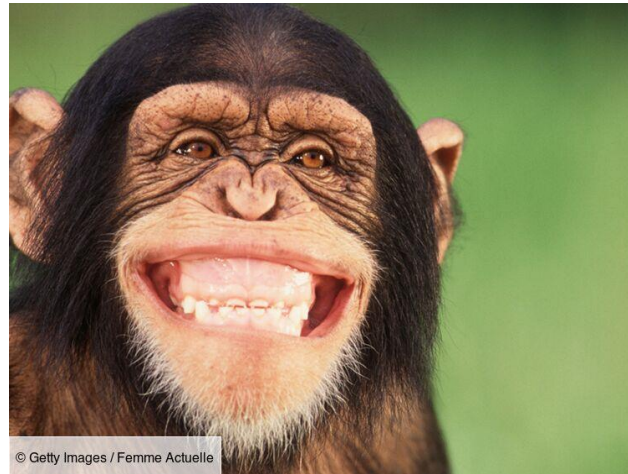
# L'utilisation du corps entier

- La position du corps (posture et attitude) informe de la personnalité par l'image qu'elle projette.
- Quelques règles pratiques :
  1. rester droit et en équilibre
  2. travailler l'ouverture du corps
  3. donner de l'énergie et du mouvement



# Les expressions faciales et micro-expressions

- Le regard comme "miroir de l'âme", créateur d'attention et de communication
- Le sourire : une porte qui nous ouvre à l'autre et qui ouvre l'autre à nous.



- Les mimiques et les micro-expressions. Elles gravent sur notre visage (extérieur), ce qui se passe au fond de nous (intérieur)

# Les différentes catégories gestes



- Les gestes co-verbaux : marquent le propos, appuient une idée
- Les gestes "quasi linguistiques" : remplacent les mots dans certaines circonstances
- Les gestes révélateurs : montrent un état intérieur, émotions
- Les gestes conventionnels : gestes reconnus par un groupe social
- Les gestes adaptateurs : faire comprendre le propos
- Les gestes protecteurs : protègent de l'agression ou d'un obstacle
- Les gestes d'auto-contact : sont révélateurs du besoin de se recentrer ou se rassurer.

# Le trac

- "*Le trac est fondamentalement le même chez un champion et chez un débutant. La différence vient que le premier a appris à mieux le maîtriser par rapport au second*". John McEnroe
- Trac : "*sentiment d'appréhension, de doute qui envahit une personne avant d'affronter le public, de subir une épreuve, et qui se traduit par une angoisse réelle, généralement passagère*"
- Trac vs timidité : la timidité est un trait inhérent de la personnalité. Le trac est un trouble ponctuel, même s'il est récurrent et potentiellement handicapant. C'est une émotion anticipatoire, la "*peur de l'échec doublée de l'excitation de réussir*" (Larivey 2002)



# Manifestations du trac

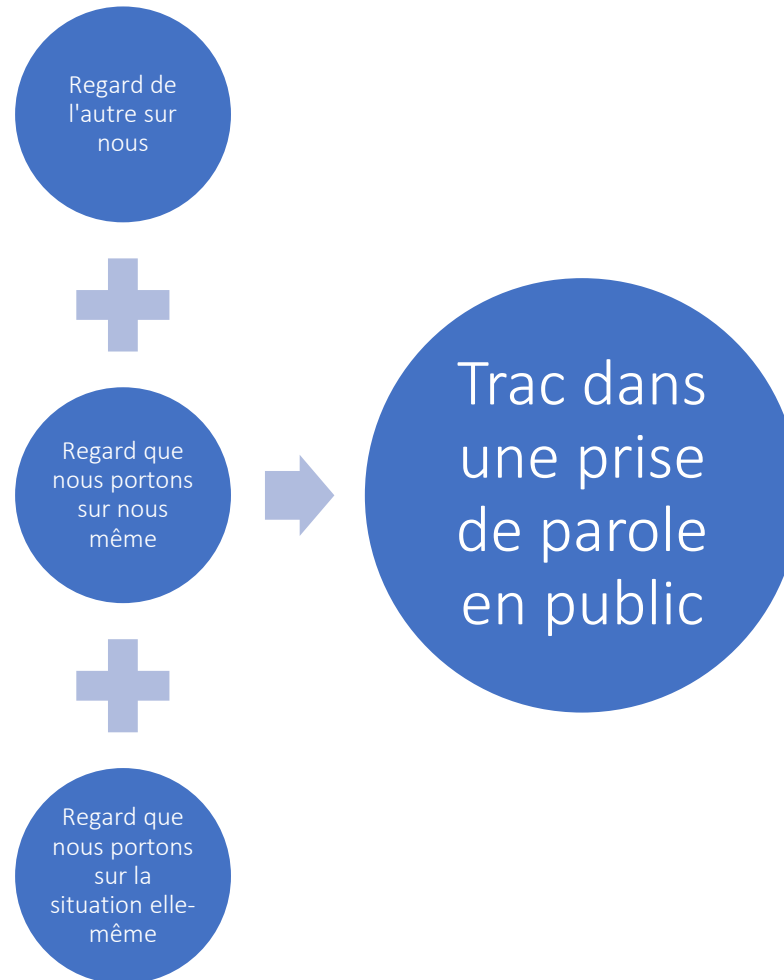
- Le cœur bat
- Les mains sont moites et tremblantes
- La bouche et la gorge sont sèches
- La respiration est difficile
- Le visage rougit



# Manifestations du trac

- Troubles de la phonation (bégaiements)
- Sensation d'enclume sur la poitrine
- Blocage des cervicales et lombaires
- Gorge nouée
- Maux de têtes sévères
- Tensions musculaires (doigts, mains, jambes, épaules, etc.)
- Troubles de la concentration et de la mémoire.

# Origines du trac dans une prise de parole



# Quelques astuces pour gérer les émotions

- Etre prévoyant : préparer ses affaires la veille, arriver en avance le jour J, etc.
- Améliorer les postures et les gestes.
- Renforcer l'estime de soi.
- Canaliser le flux des émotions : joie, angoisse, excitation, euphorie, anxiété, etc..
- Bien respirer.

# La respiration

- Les différentes méthodes de respiration

- La respiration abdominale

- La respiration thoracique

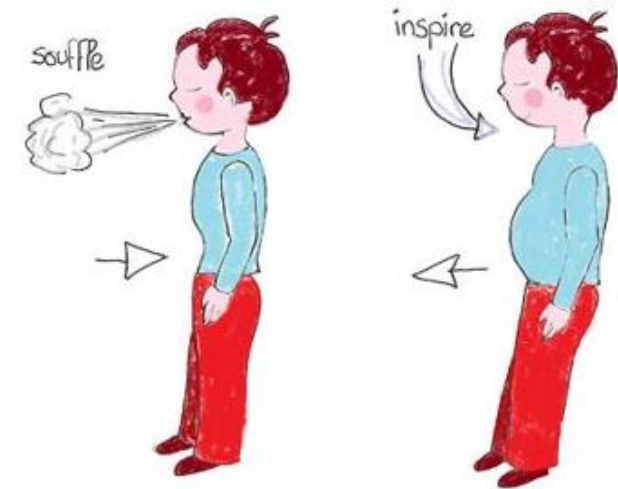
- Conseils pour bien respirer :

1. Inspirer par le nez et expirer par la bouche

2. Se tenir droit, les épaules dégagées, les pieds solidement campés par terre

3. Expirer lentement et régulièrement

4. On parle sur l'expiration



# Les pauses respiratoires

- Les retenues
- Les reprises de souffles
- Les respirations complètes.