

UNIVERSITE DE NANTES

PROGRAMME DE FORMATION

COMMUNICATION ORALE ET PRISE DE PAROLE POUR ETUDIANTS « AMBASSADEURS » EN LYCEE

« Ce n'est pas parce que les choses sont difficiles qu'on n'ose pas, mais c'est parce qu'on n'ose pas qu'elles sont difficiles »

A. de Saint-Exupéry

Sylvie DOREMBUS
Juillet 2011

Préambule

La plupart des étudiants durant leur cursus scolaire, puis dans leur vie professionnelle, seront amenés à gérer leurs émotions, établir un climat de confiance, améliorer leur écoute vis-à-vis des autres, animer un groupe, captiver un interlocuteur ou un public, s'adapter à des imprévus...

L'entraînement à la prise de parole et la communication orale pour les tuteurs « ambassadeurs » au service des lycéens est une excellente opportunité pour apprivoiser ces compétences.

Le support du jeu théâtral favorise la perception de soi-même et de son environnement pour trouver un juste positionnement. Il s'agit d'un outil privilégié pour travailler son comportement dans un objectif d'efficacité tout en développant une communication sincère. Il permet de mieux maîtriser son message oral et gérer ses émotions en proposant aux participants un rôle actif et dynamique.

Public concerné

Une vingtaine d'étudiants issus de 4 domaines de formation de l'UN

Durée de l'action

3 séances de 2h30, introduites par une présentation générale de 3h avec tous les intervenants des autres modules

Conditions matérielles

- 2 Salles mitoyennes
- Caméscope et écran
- Appareil CD
- Vidéoprojecteur
- Tableau et feutres de couleurs
- Paper-board

Objectifs de l'action

Après avoir identifié préalablement ses atouts, mais aussi ses peurs ou des obstacles à une communication réussie, l'étudiant sera capable à l'issue de sa formation de :

- S'affirmer avec **authenticité** dans la prise de parole
- **Ecouter** pour se faire écouter
- Gérer ses **émotions et l'imprévu**
- Concevoir et **structurer** sa prise de parole

Méthodes pédagogiques

Sylvie DOREMBUS propose une **méthode active et ludique** qui s'inspire des techniques théâtrales. Cet outil permet aux étudiants de convertir leur trac en défi pour eux-mêmes, leur tension en attention grâce à :

- ↪ Des exercices apprivoisant **le corps** (ergonomie, respirations, ancrage...) **et la voix** (diction, résonnances, rythme...) pour gagner en confiance
- ↪ **Des jeux d'improvisation** au service de la créativité et la réactivité
- ↪ **Des repères théoriques** d'une communication réussie comme points d'appuis
- ↪ **L'expression et l'analyse** des ressentis, des expériences
- ↪ **Des mises en situations** variées pour gagner en fluidité dans l'interrelation et transférer les acquis sur le terrain
- ↪ **Des grilles d'observation** pour être spectateur actif des mises en situations des collègues de formation
- ↪ **Une évaluation personnelle** en s'appuyant sur le regard distancié des autres et la vidéo afin de définir un plan d'action

Un fonctionnement flexible et ouvert, fondé sur le respect mutuel et l'accord de chacun.

L'étudiant est donc au coeur de l'apprentissage, il en retire de nouvelles ressources. La formation est basée sur le **comportemental** et l'action, non sur des modèles préétablis. Elle favorise l'émergence des ressources de chacun ; elle s'effectue et se construit à partir du **potentiel** des stagiaires et non par rapport à leurs manques.

Objectifs pédagogiques et déroulement

Des axes de travail seront développés, et pour chacun d'entre eux, des sous objectifs à atteindre qui se déclineront de la façon suivante :

Pour la séance du 20 octobre 2011

Au cours de premiers échanges sous forme de présentation ludique et d'une approche générale des mécanismes émotionnelles physiques/psychiques :

- **Déceler** son propre fonctionnement avec ses aspects positifs et négatifs

A travers des exercices verbaux et non verbaux :

- **Reconnaître** le corps comme support de base des émotions : gestuelle, expressivité, regard, sourire...
- **Améliorer** sa mobilité corporelle avec conscience de ses appuis en position debout ou assise (repères sécurisants)
- **Repérer** la manière la plus adaptée de se détendre à travers des formes différentes de relaxations (plus ou moins rapide, sensitive ou profonde)
- **Relier** sa respiration et sa voix : 3 niveaux de respiration + 3 résonances de l'émission du son
- **Adapter** le rythme et le volume de sa voix en fonction de l'environnement
- **Elargir** sa palette d'expression

Pour la séance du 17 novembre 2011

En jeu d'improvisation :

Pratiqué en exercices individuels ou en relation aux autres, cette approche favorise la mise en application, puis l'évaluation des potentialités et aptitudes à :

- **Affiner** son écoute et ses perceptions intérieures et extérieures
- **Activer** sa concentration et son sens de l'observation
- **Accueillir** les propositions d'autrui en gérant son objectif
- **Développer** sa créativité

Les mises en situations de prise de parole passeront d'analogiques à réelles (accueil, information dans une classe, un salon ou un forum) **progressivement afin de :**

- **S'approprier** les techniques de l'acteur, expérimentées en amont
- **Concevoir** sa présentation en valorisant tous les registres possibles : réalistes (faits, contexte, descriptions), émotionnels (ressenti), imaginaires (illustrations, anecdotes, images) et intellectuels (suppositions, jugements, références)
- **Traiter** les objections : écouter, questionner, reformuler, reconnaître, élargir le débat, donner un exemple ou reporter la réponse... Et vérifier l'accord de son interlocuteur (feed-back)

Pour la séance du 1^{er} décembre 2011

Récapitulation des repères les plus ressourçants pour être présent et s'affirmer avec son corps et sa voix.

Suite des mises en situation.

- **Organiser** son discours : clarté, précision du vocabulaire, les questions à se poser dans toute communication (qui, que quoi, comment, pourquoi, quand, où), différentes structures possibles.
- **S'engager** dans son discours : dynamisme, motivation, envie
- **Etre réactif**
- **Adapter son discours** à son auditoire et au contexte : écoute active (empathie, feed-back, reformulation, questions ouvertes, silence, objectif, intention)
- **Introduire** sa prise de parole par une accroche

- **Développer** sa prise de parole avec la règle des 3 idées principales
- **Conclure** sa prise de parole en laissant un impact
- **Se positionner et rebondir** face aux situations déstabilisantes avec confiance pour sécuriser ses interlocuteurs.
- **Mettre au point** des objectifs de progrès dans le cadre d'un plan d'action personnel

Présentation de l'intervenante

Sylvie DOREMBUS conjugue depuis 20 ans les activités de danseuse-comédienne metteur en scène, consultante, formatrice dans le domaine de l'expression et des relations professionnelles et humaines.

- Directrice artistique de la Compagnie 2 Kai Oche sur Nantes, elle conçoit et met en oeuvre des actions artistiques et de communication.
- Elle conçoit et anime des modules spécifiques à la formation par les techniques théâtrales et corporelles afin de répondre aux besoins fondamentaux en efficacité personnelle des acteurs des institutions : communication verbale, non verbale et écrite, créativité, affirmation de soi, préparation à la prise de parole en public, gestion du stress et des émotions, cohésion d'équipe et dynamisation, Techniques de Recherches d'Emploi, optimisation des énergies et des performances...

Quelques références : Scénergie Angers, organisme de théâtre d'entreprise ; C.N.A.M. Nantes ; C.C.I. Angers ; Jeunes Chambre Economique Lorient ; I.S.E.G. et E.A.C. Nantes et E.S.C. Brest (écoles de commerce) ; E.S.A.I.P. Angers (école d'ingénieurs) G.R.E.T.A. Lorient et Vannes ; M.A.F.P.E.N. (Mission Académique de Formation du Personnel de l'Education Nationale) Quimper et E.S.E.N. (Ecole Supérieure de l'Education Nationale) Poitiers; A.D.D.A.V. 56 Lorient (Association Départementale pour le Développement des Arts Vivants) ; A.D.D.M. 29, 44 (Association Départementale Danse et Musique – Finistère et Loire-Atlantique) ; P.A.C.E.I. Clermont-Ferrand (secteur médico-social); Centre SPIRE Formation Nantes (insertion professionnelle) ; Média et Formation Nantes (secteur socio-éducatif), InforSanté (secteur médical)...