

## 1/ Le souffle et la respiration

**Exercice1 Le souffle.** Cet exercice très simple a surtout pour objectif de vous faire prendre conscience de l'importance du souffle dans la clarté et le volume qu'il est possible de donner à une réplique.

Dans un premier temps, videz vos poumons presque entièrement puis prononcez :

« La paire de boucles d'oreille est tombée sur le sol de la cuisine »

de la façon la plus claire et en parlant le plus fort possible.

Recommencez avec les poumons pleins .

**Exercice2 Percevoir le diaphragme.** Respirez comme un petit chien (Halètements) et prononcez des :

« hip, hop, hello, tss, kss »

en plaçant vos mains sous les côtes, pouces vers l'arrière. Vous devez sentir vos doigts s'écarter = poussée du diaphragme.

**Exercice3 Respiration ventrale.** La respiration ventrale est plus efficace et se contrôle mieux que la respiration thoracique. Pour la visualiser, vous devez respirer avec une main sur le ventre. Vous allez sentir votre ventre qui se gonfle et se dégonfle.

Faites cet exercice plusieurs fois en cherchant à augmenter le temps d'inspiration et donc la quantité d'air inspiré.

Pour atteindre le volume respiratoire maximum, on démarre par une inspiration ventrale puis on complète par une inspiration thoracique .

➔ [Vidéo de respirations thoracique et ventrale](https://www.youtube.com/watch?v=zvKq7dBV9e0&ab_channel=EmmanuelleYamYoga) : [https://www.youtube.com/watch?v=zvKq7dBV9e0&ab\\_channel=EmmanuelleYamYoga](https://www.youtube.com/watch?v=zvKq7dBV9e0&ab_channel=EmmanuelleYamYoga)

## 2/ Le corps et la gestuelle

**Exercice4 L'imitation.** Regardez le film : puis imitez l'orateur pour comprendre l'engagement du corps dans la parole. Vous comprendrez que bouger même à faible amplitude change tout.

➔ [Vidéo « Le scrabble »](https://www.youtube.com/watch?v=1jIZESadnT0&ab_channel=UniversalComedyShow) : [https://www.youtube.com/watch?v=1jIZESadnT0&ab\\_channel=UniversalComedyShow](https://www.youtube.com/watch?v=1jIZESadnT0&ab_channel=UniversalComedyShow)

**Exercice5 Les mains ont la parole.** Un élève se met dans le dos de l'autre qui a les bras le long du corps et fait les mains de l'autre quand il raconte une histoire.

**Exercice6 Le nombre secret.** Chaque élève écrit un nombre sur un bout de papier, qui est plié et rangé dans la poche. Il est secret. Vous avez quelques minutes pour vous classer par ordre croissant sans parler. **Le silence doit être total.**

## 3/ Le regard et la voix

### A- Regard et écoute

**Exercice7 Deux vérités et un mensonge.** Chacun doit dire deux vérités et un mensonge sur lui. Aux autres de deviner.

### B- Parole - Poser sa voix

**Exercice8 Vocalisation.** La lettre A doit être dite en ouvrant grand la bouche. Le E, en avançant les lèvres en avant comme pour faire un bisou. Le I, doit être prononcé comme un sourire en montant le coin des lèvres vers les oreilles. Pour le O, il suffit que vos lèvres prennent la même forme toujours en avançant les lèvres. Et pour le U, idem on avance les lèvres.

**Exercice9 La gomme.** Prenez un objet entre les dents. Récitez les voyelles en creusant le ventre pour que le son sorte du ventre et pas seulement des cordes vocales.

**Exercice10 Les consonnes percutantes.** Prononcez « PDBT » en exagérant l'articulation comme s'il s'agissait de coups de révolver.

**Exercice11 Ta-pa-ta.** Assis ou debout les pieds parallèles bien posés au sol. Soufflez vigoureusement puis prenez une grande inspiration Dites : « ta pa ta pa ta pa ta » assez vite en exagérant l'articulation jusqu'à ce que vous n'avez plus de souffle. Recommencez cinq fois.

Vous pouvez également dire « to po to po to » ainsi que « ti pi ti pi ti » ou « tou pou tou pou tou ».

Difficulté : Bien prononcer et le plus vite possible afin d'obtenir une bonne tonicité de la bouche.

**Exercice12 Travail sur le R, le S et le Z.** Dites : « Ciel si ceci se sait ses soins sont sans succès »

Puis remplacez les S par des R : « Riel ri re ri re rait ré roins ront ran ruré »

**Exercice13 Piano panier.** Répétez dix fois sans se tromper : « Piano panier »

Le but n'est pas d'aller vite mais d'aller au bout → Quelqu'un qui articule bien se fera toujours comprendre.

**Exercice14 La syllabe.** Lisez les phrases ci-dessous à haute voix. Commencez en séparant nettement chaque syllabe que vous prononcerez exagérément. Recommencez en séparant toujours nettement les syllabes mais avec un intervalle plus petit entre chacune. Enfin prononcez la normalement, puis de plus en plus vite. Pour vous aider, vous pouvez utiliser un métronome ( Application sur téléphone), chaque battement correspondra à une syllabe. Commencez sur un rythme très lent puis augmentez la cadence progressivement .

**Songez à la sauge sans fausse chose  
Ta tatin tient tant que ta tati tient ta tatin très bien**

Difficulté : Ne pas mélanger les syllabes

But : Faire une distinction nette entre des sons proches afin que votre interlocuteur n'ait pas à faire d'effort pour vous comprendre.

**Exercice15 Virelangues.** A tour de rôle, lisez les phrases suivantes sans vous tromper (chaque lecteur qui se trompe est éliminé, donc concentrez-vous)

*Son sage chat, son sage chien, son sage singe Trois petites truites cuites, trois petites truites crues. Que lit Lili sous ces lilas-là ? Lili lit l'Illiade. Je veux et j'exige d'exquises excuses du juge. Du juge, j'exige et je veux d'exquises excuses. Aglaé glisse gracieusement sur la glace glauque du Groenland Donnez-lui à minuit huit fruits cuits ou huit fruits crus. Trois très gras rats gris dans trois très gros trous creux. Ces saucissons-ci sont si secs qu'on ne sait si c'en sont ! Ah les bons gros bras blancs ! Je vais chez ce Serge si sage et si chaste. Si ceci se sait, ses soins sont sans souci. L'assassin suçait son sang sans cesse Doit-on dire : seize sèches chaises ou bien seize chaises sèches ? J'examine cet axiome de Xénophon, sur les exigences, les excès et l'expiation. Cette taxe excessive est fixée exprès à Aix par le fisc. Papa boit dans les pins, Papa peint dans les bois. Un ange qui songeait à changer de visage pour donner le change se vit si changé que loin de louer ce changement, il jugea que tous les autres anges jugeraient que jamais ange ainsi changé ne changerait jamais et jamais plus ange ne songea à changer. Petit pot de beurre, quand te dé-petit-pot-de-beur-re-ri-se-ras-tu ? Je me dé-petit-pot-de-beur-re-ri-se-rai, quand tous les petits pots de beurre se dé-petit-pot-de-beur-re-ri-se-ront.*

**Exercice16 Muscler la voix.** (= Porter la voix) Il est important de faire résonner la voix en soi. Pour cela à chacun des participants doit prononcer en articulant à voix haute et en insistant sur le **m** (souffler et respirer largement) :

**« Maman mange mille macarons. Mille millions et mille milliards de mirifiques miracles mettent mon âme en émoi. »**

Il faut bien sentir les vibrations du crâne que provoque la prononciation de cette phrase.

Emettre sur une note grave les voyelles suivantes **o, u et a.**

Tenir chaque voyelle au moins 15 secondes en veillant à bien placer la voix dans le grave et à lui donner le maximum de rondeur Souffler, inspirer et prononcer le mot **MAMAN** en appuyant sur les m pour faire résonner chaque syllabe, bien porter la voix avec l'idée de se faire entendre de très loin.

Répéter puis Reprendre ce même mot en le projetant fortement sur un ton grave, très grave, aigu, très aigu.

Trois fois de suite mais **Attention à ne pas crier**

## **C- Parole - Rythme et tonalité de la voix**

**Exercice17 Les changements d'intention.** Lire une phrase en changeant son intention en fonction des indications présentées dans la liste ci-dessous. Il faut s'adapter aux conditions, à l'humeur des auditeurs ou à l'ambiance de la salle → Capacité à métamorphoser son discours selon les circonstances, à imprimer un ton à une parole.

**« Je ne rêve pas en couleur, je ne rêve pas en noir, je ne rêve pas du tout, je n'ai pas le temps! »**

*Aimable, angoissé, amoureux, enjoué, chantonnant, capricieux, tendrement; avec douleur, en pleurant, doux, désespéré, énergique, dégoûté, étonné, déplorant, anxieux, passionné, joyeux, furieux, en colère, gai, mélancolique, triste, plaintif, solennel, calme, en plaisantant, excité, enthousiaste, amoureuxment, passionnément, méchamment, nerveusement, ennui, agacé, grave, scandalisé, admiratif, emporté, sérieux, fâché, soulagé, incertain, sceptique, indifférent, vivement, surpris, malicieux, râleur, moqueur.*

→ Vidéo : La tirade du nez : [https://www.youtube.com/watch?v=PMVrWMzpzMU&ab\\_channel=LesCultivores](https://www.youtube.com/watch?v=PMVrWMzpzMU&ab_channel=LesCultivores)

**Exercice18** **Les changements de rythme** Lire une phrase en changeant son rythme et son ton en fonction des indications suivantes :

*Avec outrance, lentement, vite, en bégayant, en baragouinant, en bafouillant, en parlant bas, en mode endormi, en chuchotant, en parlant entre ses dents, en grommelant, en chantonnant, en hésitant, en criant, en zozotant, en riant.....*

« Les idées, c'est comme les amis: faut pas en avoir de trop ».

**Exercice19** **Les silences éloquents** A l'oral les silences sont autorisés à condition qu'ils soient propres bien placés et éloquents. Le but est d'appuyer le propos qui précède ou bien celui qui suit. Pour maîtriser les blancs comme personne, vous lirez le texte suivant, en respirant aux bons moments :

### **Article 1<sup>er</sup>**

*Les hommes naissent et demeurent libres et égaux en droits. Les distinctions sociales ne peuvent être fondées que sur l'utilité commune.*

### **Article 2**

*Le but de toute association politique est la conservation des droits naturels et imprescriptibles de l'homme. Ces droits sont la liberté, la propriété, la sûreté, et la résistance à l'oppression.*

### **Article 3**

*Le principe de toute souveraineté réside essentiellement dans la nation. Nul corps, nul individu ne peut exercer d'autorité qui n'en émane expressément.*

### **Article 4**

*La liberté consiste à pouvoir faire tout ce qui ne nuit pas à autrui : ainsi, l'exercice des droits naturels de chaque homme n'a de bornes que celles qui assurent aux autres membres de la société la jouissance de ces mêmes droits. Ces bornes ne peuvent être déterminées que par la loi.*

### **Article 5**

*La loi n'a le droit de défendre que les actions nuisibles à la société. Tout ce qui n'est pas défendu par la loi ne peut être empêché, et nul ne peut être contraint à faire ce qu'elle n'ordonne pas.*

## 4/ L'éloquence

### A- Éloquence – Narration

**Exercice20** **Secret story**. Chaque élève choisit une émotion et a 5 mn de réflexion pour improviser une anecdote, un récit visant à susciter l'émotion comme s'il l'avait personnellement vécu.

Exemple : surpris, joie, consternation, etc.

### B- Éloquence - Confirmation

**Exercice21** - **Impossible vente**. Chacun se voit présenter un objet improbable à vendre. Il faut le rendre attractif et désirable en le présentant à son public.

Retour à l'origine même de l'éloquence : être capable de persuader celui qui écoute.

*Yaourt périmé  
Téléphone qui ne fonctionne plus  
Tee-shirt déchiré  
Stylo qui n'a plus d'encre*

### C- Éloquence – Réfutation

**Exercice22 Dire non.** L'enseignant donne une thèse qui semble évidente et l'élève doit la nier (« je ne suis pas d'accord avec vous ») en énonçant un argument.

*Si tu gagnes plus d'argent, tu seras plus heureux !*

**Exercice23 Débats contradictoires.** Par équipes, qui s'affrontent taper sur la table à chaque fois qu'on a une idée.

Exemples :

- pour ou contre la saint Valentin,
- pour ou contre la légalisation du cannabis
- pour ou contre la mort assistée
- pour ou contre l'égalité homme femme
- peut on rire de tout

## D- Éloquence – Péroration

**Exercice24 Résumé.** Chaque élève lit le texte suivant et doit le résumer en **trois** phrases claires. Des phrases courtes qui accrochent.

Ce sont les Zoé qui vont être contentes: "Avoir un prénom court favorise la réussite professionnelle", selon un site d'offres d'emplois américain. Et spécialement les Zoé célibataires, car "le mariage nuit à la santé", d'après une étude de l'université d'Austin (Texas) -celles qui désespèrent de trouver l'âme soeur se consolent: leur check-up sera meilleur que ceux des amoureux!

Absurde? Allez, qui n'a jamais cliqué sur ces liens aux titres accrocheurs, ces études "scientifiques" qui alimentent régulièrement les fils d'infos sur le Web, pullulent sur [Facebook](#) et [Twitter](#), et engendrent des avalanches de commentaires oscillant entre le premier et le quinzième degré?

"Ces petites infos, drôles, décalées, voire absurdes, alimentent les conversations à la machine à café et donnent un peu de légèreté à notre quotidien, souvent surbooké ou anxigène. Un peu, finalement, comme le traditionnel horoscope ».

Un livre, au titre tout aussi prosaïque: *Manger une saucisse par jour peut-être mortel* est paru. "Attention, cet ouvrage, bien qu'humoristique, est basé sur de véritables études scientifiques dont nous citons toujours la référence", précise Agnès Millet, soucieuse de ménager ses pourvoyeurs d'infos loufoques.

Universités de Prague, de Suède, du Texas, de Bristol, de Hiroshima... La plupart de ces drôles de données proviennent de contrées lointaines. Les chercheurs français s'intéresseraient donc moins à ces sujets, souvent perçus comme anecdotiques? "Disons qu'en France on a tendance à se prendre un peu plus au sérieux. Il est mieux vu de faire une thèse sur le lac de Paladru au Moyen Age que de réaliser des études sur ces 'petits' sujets du quotidien", répond Patrice Duchemin, sociologue de la consommation.

Reste à savoir ce que l'on entend par le mot "études". Pour Florian Gouthière, journaliste et auteur de *Santé, science, doit-on tout gober?*, cette appellation un peu fourre-tout désigne aussi bien "des essais cliniques impeccables que des sondages basés sur des échantillons plus ou moins importants, une expérimentation sur quelques souris, ou des travaux méthodologiquement médiocres".

Les chercheurs les moins scrupuleux et en quête de reprises faciles ont leurs ficelles, comme celle de réunir artificiellement deux sujets qui n'ont rien à voir mais qui suivent une même courbe d'évolution. Il y a deux ans, l'affirmation "[Tinder encourage les MST](#)" s'est propagée à grande vitesse sur Internet. "Il aura suffi de faire le lien entre l'augmentation du nombre de connexions sur les sites de rencontres et la hausse du nombre de maladies sexuellement transmissibles sur une période donnée comme l'été pour obtenir ce genre d'affirmation risquée", décrypte Catherine Lejealle, sociologue, professeur à l'ISIC Paris.

Surtout, beaucoup de ces enquêtes Kleenex relèvent de la psychologie. "Or l'être humain n'est pas facilement mesurable ou quantifiable", s'insurge Michael Stora, psychologue, fondateur de l'[Observatoire des mondes numériques en sciences humaines \(OMNSH\)](#). "Interrogez un jeune dans le cadre d'une enquête sur les rapports familiaux: si ce dernier s'est disputé avec son père la veille, vous n'obtiendrez pas la même réponse que celle qu'il vous aurait faite quelques jours avant", poursuit le spécialiste. Comble de l'absurde: une étude parue dans la très sérieuse revue *Science* conclut... qu'il ne faut pas croire aux études scientifiques!

"Vraies ou fausses, à la limite, peu importe! s'exclame Catherine Lejealle. Leur rôle est non pas d'informer mais de provoquer ces fameux petits shoots d'adrénaline dont les générations Y et Z raffolent particulièrement." Saturés d'infos, les jeunes ont tendance à traquer le sujet le plus bluffant, étonnant, hilarant. L'important étant d'être le premier à le dénicher et à le relayer sur les réseaux sociaux. Le mode de format, très court, et la légèreté du contenu correspondent tout à fait à la tendance du moment, dans la lignée du site Topito, spécialiste des listes et des classements en tout genre. Pourvu que ce soit drôle et décalé.

Il existe d'ailleurs un top 12 des études idiotes. En haut du podium: "Le chocolat chaud a meilleur goût dans une tasse orange". "Le danger de cette tendance est qu'elle agit presque comme une drogue, l'internaute veut toujours aller plus loin dans la recherche du sensationnel", poursuit Catherine Lejealle.

D'où l'importance primordiale du titre, vitrine "pousse au clic" de ce type d'infos plus ou moins bidon. Plus il est racoleur et provocateur, mieux c'est. Quitte, encore une fois, à prendre quelques raccourcis. "Faire pipi sous la douche peut aider à sauver la planète", proclame une d'elles. Affirmation tirée d'une campagne lancée par une université britannique pour inciter ses étudiants à économiser l'eau. "Céder sa place à une personne âgée pourrait lui faire plus de mal que de bien", prévient une autre. Logique, puisque rester debout est bien meilleur pour la santé. C'est un professeur de l'université d'Oxford qui vous le dit!

*Last but not least:* "Avoir un pied en dehors de la couette aide à mieux dormir". Une enseignante en psychologie de l'Alabama explique très sérieusement que, durant la nuit, le corps se réchauffe petit à petit, d'où ce réflexe de sortir les doigts de pied pour se rafraîchir. CQFD.

Très prisée également, l'info provoc qui alimente le buzz, si cher à la sphère médiatique. Tout le monde en prend pour son grade: [les grands-parents](#), "[toxiques pour leurs petits-enfants](#)", les amis des chiens, "moins intelligents que les amateurs des chats", les fans de [Beyoncé](#), carrément "stupides", sans oublier les journalistes, dont le "cerveau fonctionnerait à un niveau inférieur"...

La frontière entre l'humour bon enfant et la blague de mauvais goût, sexiste, voire très limite en termes de santé publique, est souvent mince. C'est bien ce côté *borderline* qui explique leur succès. Aussi bien auprès des jeunes que des plus âgés. "Le Web a démocratisé cette tendance, alors qu'à l'origine seule la presse féminine comme *Biba*, *Cosmo* ou *Elle* s'en délectait. Rien d'étonnant puisque la femme, à la fois maman, consommatrice et séductrice, compte triple au Scrabble du marketing", explique Patrice Duchemin.

"Marketing", le mot est lâché. Derrière ces études insolites, les marques se tiennent souvent en embuscade. Bon nombre d'entre elles, influencées par la "data-ification" de la société, commanditent ces enquêtes, confiées à des instituts de sondages, à des chercheurs ou d'autres spécialistes. L'idée: sonder les acheteurs sur leurs souhaits ou leurs comportements, en faisant en sorte, bien sûr, que les résultats aillent dans leur sens. Une bonne façon de conforter leur raison d'être.

"Installer ses décorations de Noël en avance rend heureux", affirmait ces dernières semaines l'enseigne Castorama, citant un psychologue britannique. Sachez également que le café rend optimiste, les yaourts à la vanille mettent de bonne humeur, et qu'il faut tremper son biscuit trois secondes et demie dans le thé ("temps idéal pour sublimer le goût du gâteau sans qu'il s'effrite", d'après le fabricant de gâteaux McVitie's).

Ce nouveau mode de communication, moins cher qu'une campagne de publicité, est aussi plus en phase avec les consommateurs, qui ont besoin d'être rassurés, écoutés, confortés dans leurs idées. "96% des parents affirment que le parent parfait n'existe pas", annonce ainsi le dernier baromètre Kinder sur l'évolution de la parentalité.

Souvent, ces injonctions agissent un peu comme des mantras. "Comme si le fait d'accomplir un tout petit geste pouvait influencer sur notre vie", poursuit Patrice Duchemin. "Les vidéos d'animaux mignons améliorent nos performances", "Les râleurs vivent plus longtemps", "Les barbus restent jeunes et en bonne santé", "On est plus sexy en rouge"... De quoi faire sourire les personnes concernées! Une dernière pour la route: lire jusqu'au bout un article de L'Express rendrait plus intelligent. Si, si...

"Toxiques" les grands-parents? D'après une équipe de chercheurs de Glasgow (qui a analysé les données de 56 études réalisées dans 18 pays), ces derniers auraient une influence négative sur la santé de leurs petits-enfants. Chez eux, nos chers bambins auraient tendance à mal se nourrir, souffriraient d'un manque d'activité physique et seraient exposés au tabagisme passif.

L'information a rapidement fait le buzz sur la Toile. Et suscité la colère de nombreux internautes! L'association Ecole des grands-parents européens s'est même fendue d'un communiqué de presse cinglant. "On ne peut pas laisser dire de pareilles inepties!" s'insurge-t-elle. A bon entendeur...

### E- Éloquence - Improvisation

**Exercice25 Improviser un récit.** Il s'agit tout simplement de poursuivre le discours entamé par son voisin. L'un raconte une histoire et l'autre prend le relais à l'aide d'un mot tiré au sort. Ici, l'esprit d'à propos et la rapidité sont sollicités.

**Exercice26 Présenter un bulletin météorologique** Regardez la carte météorologique projetée au tableau. L'élève doit la commenter en moins d'une minute en coordonnant les mouvements du corps et les intonations de la voix.

→ [Vidéo](https://video-streaming.orange.fr/tv/bulletin-meteo-en-2050-par-evelyne-dheliat-CNT00001a2yuV.html) bulletin météo en 2050 : <https://video-streaming.orange.fr/tv/bulletin-meteo-en-2050-par-evelyne-dheliat-CNT00001a2yuV.html>

**Exercice27 Finis mes phrases.** On définit un sujet et par groupe de chaque participant doit pouvoir terminer la phrase de l'autre et enchaîner un début de phrase etc., tout en gardant un vrai sens à l'histoire.

### F- Éloquence - Sens de la répartie

**Exercice28 Associations d'idées** L'enseignant désigne un des participants et lui donne un mot. Le participant a 20 secondes pour donner le maximum de mots auxquels le premier lui fait penser.

→ [Vidéo casse](https://www.youtube.com/watch?v=dOq0vLV8Vxo&ab_channel=diablo74) : [https://www.youtube.com/watch?v=dOq0vLV8Vxo&ab\\_channel=diablo74](https://www.youtube.com/watch?v=dOq0vLV8Vxo&ab_channel=diablo74)

### G- Éloquence - Enrichir le vocabulaire

**Exercice29 L'interview des mots interdits.** Un élève en interview un autre qui n'a pas le droit d'utiliser les verbes : être, avoir, faire. But : élever le niveau de langage.

→ [Vidéo concours d'éloquence](https://www.youtube.com/watch?v=waXg-wUa8eQ&ab_channel=SciencesPo) : [https://www.youtube.com/watch?v=waXg-wUa8eQ&ab\\_channel=SciencesPo](https://www.youtube.com/watch?v=waXg-wUa8eQ&ab_channel=SciencesPo)

**Exercice30 N i oui, ni non** Un élève en interroge un autre qui ne doit répondre ni par oui ni par non.

### H - Éloquence - Contrainte du temps

**Exercice31 Minutes de silence** 5mn de silence afin de prendre conscience de l'ampleur de la prise de parole demandée.

Exercice 26



