

L'éloquence et les techniques de prise de parole

Cours de français en terminale

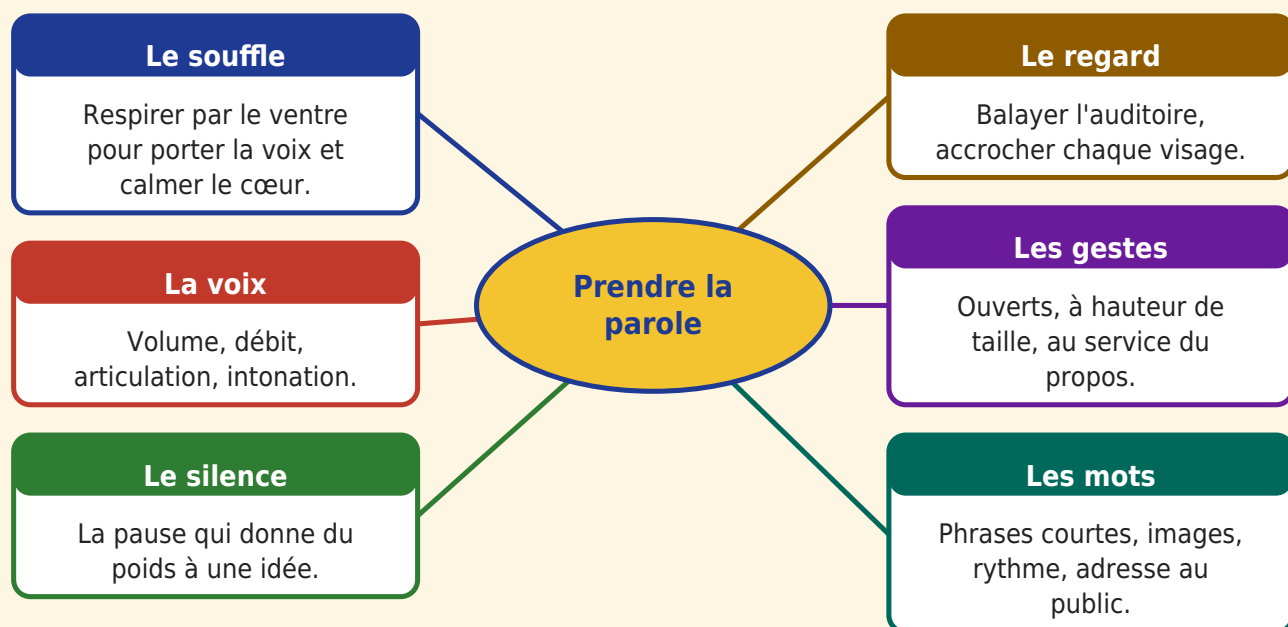
Les techniques d'éloquence, un art qui s'apprend

Définition

L'**éloquence** est l'art de bien parler pour toucher, convaincre ou émouvoir un auditoire. Elle relève de la **rhétorique**, que les Anciens divisaient en cinq parties : l'*inventio* (trouver les arguments), la *dispositio* (les ordonner), l'*elocutio* (choisir le style), la *memoria* (mémoriser) et l'*actio* (prononcer le discours avec la voix et le corps).

On croit souvent que l'éloquence est un don. L'histoire prouve le contraire : selon la tradition, l'orateur athénien Démosthène, affligé d'un défaut de prononciation, s'exerçait à parler avec des cailloux dans la bouche et à couvrir de sa voix le bruit des vagues. Aujourd'hui, les concours d'éloquence organisés dans les lycées et les universités montrent que l'on progresse très vite avec de la méthode et de l'entraînement. Ce cours se concentre sur l'*actio*, souvent négligée à l'école, alors qu'elle décide largement de l'impression produite.

Les six instruments de l'orateur



Les instruments de la prise de parole

Le souffle et la voix

Tout commence par la **respiration**. La respiration abdominale, qui gonfle le ventre à l'inspiration, donne à la voix une assise stable et ralentit le rythme cardiaque. Une voix portée par le souffle n'a pas besoin de forcer pour être entendue jusqu'au fond de la salle.

- **Le volume** : parle pour la dernière personne de la salle, pas pour la première.
- **Le débit** : environ 130 à 150 mots par minute ; sous l'effet du stress, on accélère presque toujours.
- **L'articulation** : ouvre la bouche, prononce les consonnes finales, ne « mange » pas les syllabes.
- **L'intonation** : varie la hauteur de la voix ; une voix monocorde endort l'auditoire.
- **Les pauses** : après une idée forte, avant une révélation, au moment de changer de partie.

Règle

Le **silence** fait partie du discours. Une pause de deux ou trois secondes paraît interminable à celui qui parle, mais elle semble naturelle à celui qui écoute. Elle souligne une idée, laisse au public le temps de comprendre et donne à l'orateur l'image de quelqu'un qui maîtrise son propos.

Le corps : posture, regard et gestes

Avant même le premier mot, le corps parle. Tiens-toi droit, les pieds écartés de la largeur du bassin, le poids réparti sur les deux jambes : c'est l'**ancrage**. Il évite le balancement d'un pied sur l'autre, qui trahit la nervosité. Le **regard** crée le lien : balaie l'auditoire et pose les yeux quelques secondes sur différents visages, sans fixer ni le plafond ni tes notes. Les **gestes** accompagnent la parole : mains ouvertes, à hauteur de taille, pour énumérer, montrer, rassembler. Évite les gestes parasites : mains dans les poches, bras croisés, stylo que l'on fait tourner, cheveux que l'on touche.

Attention

Méfie-toi des « tics de langage » qui envahissent l'oral sous l'effet du stress : « euh », « en fait », « du coup », « voilà », « genre ». Ils ne sont pas graves isolément, mais leur répétition fatigue l'auditoire. Le meilleur remède est de les remplacer par une courte pause silencieuse.

Les mots de l'oral et les procédés oratoires

On n'écrit pas pour l'oreille comme pour l'œil. À l'oral, les phrases sont plus courtes, le plan est annoncé et rappelé, les idées importantes sont répétées. Les grands orateurs utilisent des procédés qui frappent la mémoire : l'**anaphore** (reprise d'un mot en tête de phrase), le

rythme ternaire, la **gradation**, l'**antithèse**, la **question rhétorique** et l'**apostrophe** à l'auditoire.

Je ne suis pas, messieurs, de ceux qui croient qu'on peut supprimer la souffrance en ce monde ; la souffrance est une loi divine ; mais je suis de ceux qui pensent et qui affirment qu'on peut détruire la misère.

Remarquez-le bien, messieurs, je ne dis pas diminuer, amoindrir, limiter, circonscrire, je dis détruire.

Victor Hugo, discours à l'Assemblée législative sur la misère, 9 juillet 1849

Hugo s'adresse directement à ses auditeurs (« messieurs »), construit une **antithèse** entre « souffrance », qu'on ne peut supprimer, et « misère », qu'on peut détruire, puis enchaîne une **gradation** de verbes (« diminuer, amoindrir, limiter, circonscrire ») pour mieux faire éclater le dernier, « détruire ». L'impératif « Remarquez-le bien » réveille l'attention : tout est conçu pour l'oreille.

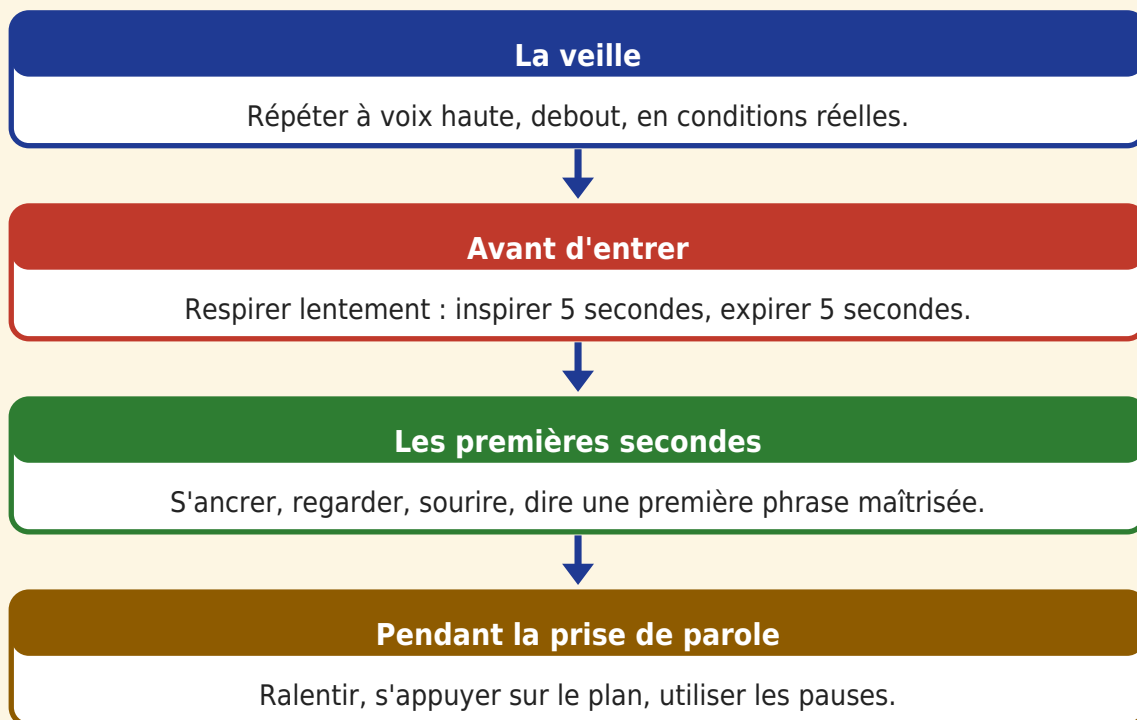
Exemple

Phrase écrite : « Il est nécessaire que nous prenions en compte les conséquences environnementales de nos décisions. » Version orale : « Nos décisions ont un prix. Ce prix, c'est la planète qui le paie. Et ce prix, ce sont nos enfants qui le paieront. » Phrases brèves, anaphore de « ce prix », progression du présent vers l'avenir.

Gérer le stress de la prise de parole

Le trac est une réaction normale : le corps libère de l'adrénaline, le cœur accélère, la bouche s'assèche. Il ne s'agit pas de le supprimer, mais de l'**apprivoiser**, car une part de tension rend plus vif et plus présent. La meilleure arme reste la **préparation** : un plan maîtrisé, une introduction et une conclusion soigneusement répétées. Juste avant de parler, une respiration lente, par exemple cinq secondes d'inspiration et cinq secondes d'expiration pendant quelques minutes, apaise le rythme cardiaque.

Apprivoiser le trac en quatre temps



Une méthode pour apprivoiser le trac

À retenir

- L'éloquence s'apprend : inventio, dispositio, elocutio, memoria, actio.
- La voix repose sur le souffle : volume, débit, articulation, intonation, pauses.
- Le corps parle : ancrage, regard qui balaie l'auditoire, gestes ouverts.
- L'oral exige des phrases courtes et des procédés : anaphore, rythme ternaire, gradation, antithèse.
- Le trac s'apprivoise par la préparation et la respiration lente.

Pour aller plus loin

- Entraîne-toi avec les exercices d'éloquence.
- Évalue tes connaissances avec le QCM d'éloquence.
- Applique ces techniques à l'épreuve du Grand oral et approfondis les procédés de persuasion avec la rhétorique.