

LES CINQ PILIERS DE L'ART ORATOIRE (PARLER À VOIX HAUTE!)

1. **PRENDRE SON TEMPS** Prendre son temps dans la façon dont on parle, dont on s'exprime, respirer, parce que si on ne respire pas la parole ne va nulle part, elle ne peut pas naître. **La respiration, c'est le carburant de la parole.** Donc respirer, c'est la clef et prendre son temps de manière à ce que tous les mots qui sont dits puissent être compris et assimilés en face.
2. **PARLER FORT EN ARTICULANT** Il faut parler assez fort parce qu'il y a du stress, et en parlant fort, on met de l'énergie dans ce que l'on dit, ce qui permet de gérer et d'évacuer ce stress. Cela permet aussi, à nos interlocuteurs de nous entendre, de nous écouter. Parler fort, nous oblige à articuler. Il est très important de bien articuler, car sinon on risque d'être incompréhensible. Pour s'entraîner, il y a des techniques comme dire des vire-langues : « Natacha n'attacha pas son chat qui s'échappa, ce qui fâcha Sacha qui chassa Natacha ». Parce que ces phrases (les vire-langues) si vous les dites sans articuler vous allez buter sur les mots, et en plus de cela, à force de répéter ces phrases, on habitue notre bouche. C'est comme une gymnastique.
3. **SE TENIR DROIT** La position de base lorsqu'on prend la parole c'est d'être bien droit pour bien faire circuler l'air (**air= carburant de la prise de parole**). Lorsqu'on est debout, il faut être bien droit, le dos droit, et ne pas trop bouger, parce que si on bouge, ça fait bouger la colonne d'air qui est en nous, ça parasite. Lorsqu'on est assis, c'est pareil. L'idéal ce n'est pas d'être adossé à sa chaise, mais plutôt au bord de l'assise de la chaise, pour nous forcer à nous tenir droit, à être tonique.
4. **REGARDER SON PUBLIC** Regarder son interlocuteur pour avoir une réelle interaction avec lui. Devant un grand auditoire, il faut balayer la salle du regard (on dit parfois qu'il faut faire un M ou un W avec sa tête)
5. **CROIRE EN CE QU'ON DIT** Le texte ne doit pas être dit mécaniquement, il faut avoir des images en tête, des émotions afin de les faire passer à l'auditoire. C'est en étant convaincu qu'on est convaincant, c'est en étant passionné qu'on est passionnant !

Fiche Mémo à l'attention de nos élèves de 3è en Atelier Théâtre Expression les Jeudi 21 et Vendredi 22 Mars avec **Anne Comte et Jérôme Quintard**, comédiens intervenants de la Cie La Bande à Mandrin.