

Mélodie Gerstenecker

# *Carnet pratique* **pour progresser à l'oral**

**Conseils**

**Exercices pratiques**

**Jeux**



ellipses

## Section 1

# Miroir, miroir, quel est mon reflet ?

Aussi étonnant que cela puisse vous paraître, laissons – pour l’instant – de côté la parole ! Ne vous inquiétez pas, nous y reviendrons plus loin ! Il est plus facile de commencer un travail par le corps que par l’utilisation de la voix, et, pour prendre la parole en public, il faut habiter son corps. Nous avons fait le choix ici d’ouvrir ce carnet par des éléments où chacun peut trouver rapidement sa place. On dit souvent que *l’habit ne fait pas le moine*. Pourtant, notre apparence, notre tenue vestimentaire, ou encore les accessoires que nous portons, parlent bien souvent à notre place ! Des chaussures au nœud papillon, en passant par le port – ou non – de bijoux, d’une ceinture, d’un couvre-chef : ces éléments constituent notre apparence, autrement dit, il s’agit du premier contact visuel qui est établi avec autrui. À tort, ou à raison, ces indices vont refléter une certaine image de nous. La première question que vous devez vous poser au début de ce carnet est : *ce reflet me représente-t-il ?* et, dans un second temps, *quel reflet ai-je envie de donner pour telle ou telle circonstance ?* Les réponses à ces deux questions sont-elles identiques ? Ou y a-t-il des ajustements à opérer en fonction des occasions ?

Il s’agit ici de prendre conscience de l’enveloppe extérieure, de ce que vous donnez à voir de vous à partir d’éléments externes (nous travaillerons sur les autres éléments – la posture, la gestuelle, et consorts – un peu plus loin, et de manière progressive dans ce carnet). Par exemple, est-ce que j’arbore ma plus belle paire de

bottes à talons si je vais faire un trek avec des amis ? Est-ce que je montre de manière délibérée ce tatouage lors de ce rendez-vous officiel ? Est-ce que je réagis de la même manière si je cherche à être embauché justement dans un salon de tatouage ?

Chacun des axes que nous allons développer dans cette section vous permettra de vous interroger sur ces signes extérieurs qui peuvent délivrer un grand nombre d'informations sur vous (et parfois, à votre insu), et d'en faire une véritable force pour vos futures prises de parole à l'oral !

Ce carnet vous proposera, à chaque nouveau chapitre, des tests de positionnement. Ils sont indispensables à la bonne conduite des pages suivantes.

## Chapitre 1

# La tenue vestimentaire

Chaque jour, c'est le même rituel pour tout le monde : comment s'habiller aujourd'hui ? Certains ouvrent leur armoire, et s'habillent sans se préoccuper de l'image que cette tenue va donner d'eux. Si vous êtes dans ce cas, ce chapitre va vous ouvrir les portes d'un monde que vous ne soupçonnez pas, dans le cadre d'une prise de parole en public. Certains autres vont se poser des questions qui vont régir la tenue vestimentaire du jour : *quel temps fait-il ? où est-ce que je me rends ? pour quelle raison ? avec qui ?* Après une longue réflexion, ces personnes vont alors choisir une tenue précise, peut-être même la réajuster avant de partir. Finalement, pourquoi avoir choisi ce tee-shirt gris plutôt que la chemise rouge initialement sélectionnée ? Ce chapitre va vous permettre d'optimiser vos choix (et peut-être de gagner du temps devant votre armoire).

Pour ouvrir notre réflexion sur le reflet que nous donnons à voir, nous allons nous intéresser à cette notion de *vêtement*. Après un test de positionnement, nous nous concentrerons sur la distinction que nous devons opérer entre *habillement* et *costume*. Grâce à des exercices pratiques, nous reviendrons sur les différents styles de vêtements. Ces exercices vous permettront ainsi de prendre conscience que l'association de certains vêtements entre eux va donner à voir une certaine image de soi. Le but de ce premier chapitre est donc d'avoir toujours à l'esprit que notre tenue vestimentaire parle à notre place, et que, lorsque nous devons prendre la parole, cette tenue vestimentaire devient – et doit devenir – un véritable costume !

Commençons en douceur, en s'amusant avec les tenues vestimentaires. Vous aurez besoin de votre armoire, d'un appareil photo, et de quoi écrire.

## Test de positionnement

### Première partie

Tout au long de ce carnet pratique, vous allez avoir besoin de différents outils, notamment un moyen de prendre des photographies : un ordinateur avec une webcam, un smartphone ou un appareil photo, peu importe. Il est indispensable d'avoir conscience de l'image que nous pouvons renvoyer, et ce, de manière extérieure. C'est pourquoi, une simple représentation abstraite de soi n'est pas suffisante.

Placez votre outil de manière à ce que vous soyez pris en photographie en pied : c'est-à-dire qu'on puisse vous voir en entier, des pieds jusqu'en haut de la tête. Afin que ce soit plus pratique, et selon l'outil choisi, vous pouvez utiliser le mode miroir (ou selfie) et mettre un retardateur. 3, 2, 1, *cheese* ☺ !

**Consigne** : pour ce premier test, vous allez devoir vous préparer pour trois occasions différentes, et vous prendre en photographie : une photographie de vous au travail, une de vous détendu chez vous, et une de vous à une soirée officielle. Pour plus de simplicité, nous ne nous focaliserons que sur une tenue vestimentaire d'intérieur : inutile donc de vous parer de votre plus beau manteau !

Choisissez uniquement vos vêtements : pas d'accessoires (ni chaussures, ni foulard, ni bijoux). Imprimez ces photographies et collez-les dans les emplacements prévus.

- ⊗ **Première photographie** : *je suis au travail* (peut-être avez-vous un uniforme, ou une tenue réglementée par votre employeur).
- ⊗ **Deuxième photographie** : *je suis détendu chez moi*.
- ⊗ **Troisième photographie** : *je suis à une soirée officielle*.

On ne triche pas : ce carnet est le vôtre et pour une progression optimale, vous vous devez d'être sincère envers vous-même ! Gardez ces tenues accessibles, nous nous en resservirons dans le test de positionnement du chapitre 2 de cette même section, *Les accessoires*.



## Première photographie

*Je suis au travail (prise le \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ )*

*Collez ici  
votre photo !*



## **Deuxième photographie**

*Je suis détendu chez moi (prise le \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ )*

*Collez ici  
votre photo !*



### Troisième photographie

*Je suis à une soirée officielle (prise le \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ )*

*Collez ici  
votre photo !*

Après avoir fait l'exercice, et en vous reportant aux différentes photographies, répondez à ces quelques questions.

## Seconde partie

1. Sur ces trois photographies, je suis habillé de manière :
  - ☐ Très différente
  - ☐ Différente
  - ☐ Plus ou moins identique
2. Décrivez votre tenue vestimentaire pour chaque photographie, de la manière la plus précise possible (*exemple : une chemise à manches longues bleue, un blazer noir, un pantalon gris clair*).

**Je suis au travail :**

.....

.....

.....

.....

.....

**Je suis détendu chez moi :**

.....

.....

.....

.....

.....

**Je suis à une soirée officielle :**

.....

.....

.....

.....

.....

3. En regardant les photographies, est-ce que je trouve ma tenue vestimentaire adéquate avec l'intitulé de la sortie ?
- ☐ Oui, complètement
  - ☐ En me voyant sur la photographie, je changerai certains éléments...
  - ☐ Non ! Tout est à revoir !
4. Pour chaque photographie, dites en quelques lignes les éléments qui correspondent particulièrement bien dans votre tenue et pourquoi, et ceux qui, à votre sens, pourraient être changés. Précisez par quoi vous remplaceriez ces derniers.

**Je suis au travail (si votre tenue n'est pas imposée par votre employeur) :**

Je trouve que ces éléments de ma tenue vestimentaire correspondent particulièrement bien à l'intitulé *je suis au travail* :

.....  
.....  
.....

parce que...

.....  
.....  
.....

Je pourrai changer ces éléments...

.....  
.....  
.....

par...

.....  
.....  
.....

**Je suis détendu chez moi :**

Je trouve que ces éléments de ma tenue vestimentaire  
correspondent particulièrement bien à l'intitulé  
*je suis détendu chez moi :*

.....  
.....  
.....

parce que...

.....  
.....  
.....

Je pourrai changer ces éléments...

.....  
.....  
.....

par...

.....  
.....  
.....

**Je suis à une soirée officielle :**

Je trouve que ces éléments de ma tenue vestimentaire  
correspondent particulièrement bien à l'intitulé  
*je suis à une soirée officielle :*

.....  
.....  
.....

parce que...

.....  
.....  
.....

Je pourrai changer ces éléments...

.....

.....

.....

par...

.....

.....

.....

5. En vous focalisant uniquement sur les photographies, et en imaginant qu'il s'agit de quelqu'un d'autre que vous, que pourrait-on penser de la personne en ne tenant compte que de sa tenue vestimentaire ? Précisez pourquoi.

**Je suis au travail :**

La tenue vestimentaire de cette personne me fait penser qu'elle est

.....

.....

.....

parce que...

.....

.....

.....

**Je suis détendu chez moi :**

La tenue vestimentaire de cette personne me fait penser qu'elle est

.....

.....

.....

parce que...

.....

.....

**Je suis à une soirée officielle :**

La tenue vestimentaire de cette personne me fait penser qu'elle est  
.....  
.....  
.....

parce que...  
.....  
.....  
.....

**Bravo!**

Vous avez réalisé l'ensemble de ces premiers tests de positionnement ! Avant d'aller plus loin, faisons le point sur ce que vous avez appris sur vous :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Entre théorie et pratique

Il est important que vous puissiez faire un état des lieux des notions que nous allons développer, dans une première phase courte, d'observation. Aussi, écrivez ci-dessous les définitions de ce qu'est pour vous un *habillement* et ce qu'est un *costume*. Ne cherchez pas dans le dictionnaire, ce qui nous intéresse ici, c'est votre propre définition !

Habillement : .....  
.....  
.....

Costume : .....  
.....  
.....

Nous allons maintenant nous focaliser sur différentes définitions de référence pour comprendre la distinction entre ces deux termes. Voici ce que nous pouvons trouver pour le mot *habillement* :

- ✓ « Ensemble des habits dont on est vêtu.<sup>1</sup> »
- ✓ « Ce dont on est habillé ; ensemble des vêtements.<sup>2</sup> »
- ✓ « Ensemble des vêtements qui habillent quelqu'un.<sup>3</sup> »

Ces trois définitions nous rappellent, sans grande surprise, que l'habillement est constitué des vêtements que nous mettons, sans préciser qu'une réflexion autour de ces choix ait été engagée, ou que cet habillement a un objectif particulier. Ainsi, l'habillement, c'est ce que nous faisons tous, chaque matin, quelle que soit notre activité de la journée.

Évidemment, lorsque nous avons une prestation à l'oral à faire, ou qu'un évènement important nous attend, nous allons réfléchir aux vêtements

---

1. LE ROBERT. **Habillement**. Dictionnaires Le Robert, s. d. Disponible sur : <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/habillement>

2. ACADÉMIE FRANÇAISE. **Habillement**. Dictionnaire de l'Académie française, s. d. Disponible sur : <https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9H0014>

3. CNRTL, Centre national de ressources textuelles et lexicales. **Habillement**. ATILF – Analyse et traitement informatique de la langue française, s. d. Disponible sur : <https://www.cnrtl.fr/definition/habillement>

que nous allons mettre. C'est à ce moment-là que cet *habillement* devient un véritable *costume* :

- ✓ « Pièces d'habillement qui constituent un ensemble.<sup>4</sup> »
- ✓ « Vêtement porté par les acteurs au cours d'une représentation, d'une prise de vue.<sup>5</sup> »
- ✓ « Reproduction de ces caractéristiques [dans les arts d'imitation] en particulier celles qui concernent la manière d'être habillé.<sup>6</sup> »

Vous pensez qu'un *costume* est un *déguisement* ? Il faut faire la distinction entre ces deux termes ! Si le costume permet d'endosser véritablement le rôle du personnage que vous allez interpréter, le déguisement quant à lui montre une enveloppe extérieure, sans influencer sur votre personnalité. On met un déguisement pour le carnaval par exemple : le déguisement choisi montre que vous représentez tel ou tel personnage, mais vous restez cependant le même avec votre personnalité sans vous soucier du caractère du personnage choisi.

Ces définitions sont importantes. Bien qu'elles soient relatives au domaine du spectacle, elles nous invitent à réfléchir sur une autre notion – prépondérante lorsque nous nous adonnons à un exercice de prestation orale : celle de public. En effet, que vous soyez sur une scène pour livrer un véritable discours, ou face à un jury de recruteurs, celles et ceux qui vous observent, qui vous écoutent, constituent un public.

Ce public ne va pas attendre que vous ayez prononcé vos premiers mots pour se faire une idée de votre personne, de votre personnalité. C'est pourquoi les vêtements que vous allez choisir – votre *habillement* – vont nécessairement, en présence d'un public, devenir un *costume* ! Ces vêtements ont une forme, parfois des motifs, et des couleurs particulières. Alors, pour vous y retrouver dans ce dédale d'informations que peuvent donner les vêtements, voici quelques exercices pratiques pour retenir les éléments importants. Nous n'évoquerons pas la dimension esthétique ici – les goûts et les couleurs sont propres à chacun !

---

4. LE ROBERT. **Costume**. Dictionnaires Le Robert, s. d. Disponible sur : <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/costume>

5. ACADÉMIE FRANÇAISE. **Costume**. Dictionnaire de l'Académie française, s. d. Disponible sur : <https://www.dictionnaire-academie.fr/article/A9C4438>

6. CNRTL, Centre national des ressources textuelles et lexicales. **Costume**. ATILF – Analyse et traitement informatique de la langue française, s. d. Disponible sur : <https://www.cnrtl.fr/definition/costume>

Exercice pratique n° 1




Ce premier exercice a pour objectif de se focaliser sur les éléments vestimentaires qui peuvent engendrer de l'inconfort, et entraîner une certaine déstabilisation lors de votre prestation à l'oral.

Disposez les trois tenues que vous avez utilisées pour les tests de positionnement : celle où vous allez au travail, celle où vous êtes détendu chez vous et celle où vous êtes à une soirée officielle. Placez les côte à côte. Pour chacune d'entre elles, nous allons étudier les points forts et les points faibles.

Pour que vous puissiez vous poser les bonnes questions, voici un exemple de tenues féminines, et de tenues masculines, ainsi que les différents points, forts et faibles, relatifs à chaque tenue. Les tenues choisies pour illustrer *Je suis au travail* sont des tenues neutres, qui ne sont pas régies par d'éventuelles demandes de la part d'un employeur.

	<i>Je suis au travail</i>	<i>Je suis détendue chez moi</i>	<i>Je suis à une soirée officielle</i>
<i>Exemple de tenues féminines</i>			
<i>Points forts</i>	Jean confortable et présentable Chemise élégante	Pantalon ample, confortable Tee-shirt léger, confortable	Robe confortable Élégante Doublée (pas transparente)
<i>Points faibles</i>	Boutons de la chemise qui peuvent s'ouvrir	Manque d'élégance	Se lève avec le vent Décolleté plongeant Nœud qui peut se défaire

Section 1 Miroir, miroir, quel est mon reflet ?

<i>Exemple de tenues masculines</i>	<i>Je suis au travail</i> 	<i>Je suis détendu chez moi</i> 	<i>Je suis à une soirée officielle</i> 
<i>Points forts</i>	Jean confortable et présentable Chemise confortable	Short ample, Tee-shirt confortable	Tenue élégante
<i>Points faibles</i>	Braguette qui ne ferme pas bien	Manque d'élégance	Pantalon peu confortable, La veste tient chaud

C'est à vous :

<i>Mes tenues</i>	<i>Points forts</i>	<i>Points faibles</i>
<i>Je suis au travail</i>	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
<i>Je suis détendu chez moi</i>	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....
<i>Je suis à une soirée officielle</i>	..... ..... ..... .....	..... ..... ..... .....

## Exercice pratique n° 2

---

Nous allons, dans ce nouvel exercice, étudier les différentes couleurs. Dans un premier temps, ouvrez votre armoire et répondez à cette question :

À première vue, quelle couleur<sup>7</sup> est dominante ?

.....

.....

.....

Les couleurs jouent – en partie – sur la réception de votre image chez une personne qui vous observe. Mais les couleurs que nous portons peuvent également influencer notre état d'esprit, notre humeur, nous mettre dans diverses prédispositions. Aussi, lors d'une prestation à l'oral, il faut avoir conscience de cet élément. Reprenons quelques bases<sup>8</sup> concernant la signification des couleurs primaires<sup>9</sup> :

- ✓ Le rouge, couleur vive, attire l'attention. Pour celui qui le porte, comme pour celui qui observe, un sentiment de confiance en soi peut se dégager.
- ✓ Le jaune, couleur vive elle aussi, évoque naturellement la lumière et rend la personne qui le porte solaire. Celui qui observe bénéficie généralement de cette énergie qui se dégage.
- ✓ Le bleu a des vertus reconnues comme apaisantes, que ce soit pour celui qui le porte, comme pour celui qui observe une personne vêtue de bleu.

Évidemment, ce ne sont que des grandes lignes, à considérer aussi en rapport avec le contexte culturel. Il faut aussi mettre cette signification des couleurs en parallèle de la personnalité de chacun. Pour réaliser le prochain exercice, choisissez trois vêtements colorés que vous avez dans votre armoire, mettez à tour de rôle chacun de ces trois vêtements (s'il

---

7. Nous rappelons ici que le noir est une couleur !

8. Nous nous attachons ici notamment au livre *Je m'habille donc je suis* de Adlyn Capel (2024).

9. Les couleurs primaires sont les couleurs qui existent seules, contrairement aux autres couleurs qui sont obtenues par l'alliance des couleurs primaires (par exemple, l'association des deux couleurs primaires, jaune et bleu, permet d'obtenir la couleur verte).

## Section 1 Miroir, miroir, quel est mon reflet ?

s'agit d'une seule pièce, comme une chemise ou un pantalon, harmonisez votre tenue avec une pièce neutre, qui ne changera pas pour les trois vêtements), prenez-vous en photographie, et remplissez le tableau suivant :

	<i>Vêtement n° 1</i>	<i>Vêtement n° 2</i>	<i>Vêtement n° 3</i>
<i>Mes choix</i>	..... .....	..... .....	..... .....
<i>Points forts</i>	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
<i>Points faibles</i>	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
<i>Avec, je me trouve...</i>	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
<i>Quelle émotion me procure-t-il ?</i>	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....
<i>À quelle occasion puis-je le mettre ?</i>	..... ..... .....	..... ..... .....	..... ..... .....

N'hésitez pas à coller les photographies dans les emplacements ci-dessous.



## Vêtement coloré n° 1

----- (prise le \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ )

*Collez ici  
votre photo !*



## Vêtement coloré n° 2

----- (prise le \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ )

*Collez ici  
votre photo !*



### Vêtement coloré n° 3

----- (prise le \_\_ / \_\_ / \_\_\_\_ )

*Collez ici  
votre photo !*

## Exercice pratique n° 3

---

L'exercice qui suit est à mettre en parallèle avec l'exercice pratique n° 2. En effet, si nous avons parlé des couleurs, il est tout aussi important de considérer le style du vêtement – et de le mettre en regard du contexte de votre prestation orale. Sans rien vous divulguer : on évitera le short vert avec des grenouilles pour passer un concours ou un examen à l'oral...

Il y a plusieurs sortes de vêtements, mais, pour rester dans une logique de simplicité, nous allons nous concentrer sur les pièces dites *classiques* et celles dites *originales*.

Les vêtements *classiques* sont des pièces – haut et/ou bas – qui sont généralement assez neutres, passe-partout, et qui peuvent convenir à toutes les occasions. Souvent, ces vêtements sont unis, ou avec des motifs réguliers, plutôt symétriques. Une certaine harmonie se dégage de ces vêtements, et généralement, ne sont pas véritablement remarqués.

Les vêtements plus originaux sont des pièces, quant à elles, qui vont attirer nécessairement l'œil de ceux qui vous observent. Cela nous est tous arrivé : on voit passer un inconnu et on adore (ou on déteste) cette veste multicolore avec des franges et des sequins ! Ces vêtements sont donc soit très colorés, avec des motifs bariolés, et/ou des ajouts de motifs démesurés, ou des techniques de couture moins traditionnelles. Avec ces vêtements, vous ne passerez pas inaperçu, c'est certain.

La personnalité entre également en ligne de compte, mais il faut avoir conscience que le fait de porter des pièces classiques, ou originales, apporte aussi des informations sur vous. Nous allons partir à la conquête de vos vêtements, classiques et/ou originaux. Peut-être n'avez-vous que l'une ou l'autre de ces pièces dans votre armoire, le but ici n'est pas de changer vos habitudes, mais bien d'ouvrir votre esprit sur l'apport que peut avoir un (simple) vêtement.

Observez votre armoire, et sélectionnez des vêtements pour constituer une tenue *classique* et une tenue plus *originale*. On peut créer une tenue originale avec un assemblage de pièces classiques. Dans le cadre ci-dessous, dessinez ces deux tenues (ou décrivez-la) :

<i>Tenue classique</i>	<i>Tenue originale</i>

Maintenant que nous avons fait un point rapide sur les tenues classiques, et les tenues originales, il nous faut nous interroger sur les occasions adéquates pour porter l'une ou l'autre de ces tenues. Encore une fois, il ne s'agit pas là d'établir des règles rigoureuses, mais de s'interroger sur les conséquences que peut avoir telle ou telle tenue auprès de notre public.

Pour choisir s'il est préférable de revêtir votre tenue classique ou originale, voici les éléments à prendre en compte :

- ✓ Le contexte : à quelle occasion a lieu votre prise de parole ?
- ✓ Le lieu : où se déroule l'évènement ?
- ✓ L'objectif : pourquoi prenez-vous la parole ?

Une tenue classique sera recommandée si vous devez prendre la parole devant un public que vous ne connaissez pas, ou peu. Cela facilitera l'écoute et ne froissera personne avant même que vous n'ayez parlé. Lors d'un oral de concours, d'un entretien d'embauche (en fonction du métier bien évidemment), une tenue classique sera préférable.

Une tenue originale sera bienvenue pour vos prestations orales pour un contexte moins formel. Vous prenez la parole lors d'un festival estival, ou dans un lieu atypique, privilégiez une tenue qui concorde avec le contexte et le lieu !

### *Exercice pratique n° 4*

---

Pour ce dernier exercice de ce premier chapitre consacré à la tenue vestimentaire, choisissez votre tenue préférée, sans penser à un contexte particulier. Prenez-vous en photographie, et collez cette dernière sur la page suivante. Remplissez le tableau suivant à partir de cette dernière.

Section 1 Miroir, miroir, quel est mon reflet ?

	Ma tenue préférée
J'aime cette tenue car...	..... ..... .....
Avec cette tenue, je me trouve...	..... ..... .....
Ce que j'aime particulièrement dans cette tenue est...	..... ..... .....
Si je devais mettre cette tenue pour sortir, ce serait pour aller...	..... ..... .....

Pour conclure ce premier chapitre – même si certains éléments peuvent paraître théoriques, et que le bon sens guide vos choix – retenez qu’il faut que vous vous sentiez à l’aise dans votre tenue pour prendre la parole. Mais, et c’est l’essentiel, il faut avant tout que vous vous trouviez beau, et confiant dans la tenue que vous avez choisie pour l’occasion.

Dans ce chapitre d’ouverture, vous avez pu (re)prendre connaissance des différentes tenues qui étaient dans votre armoire. Peut-être, les avez-vous regardées avec un œil neuf, ou différent. Vous avez peut-être eu l’idée d’associer certaines pièces ensemble, en fonction des couleurs et du confort. Dans le chapitre suivant, nous allons étudier les différents accessoires qui peuvent agrémenter nos tenues vestimentaires.