

VALÉRIE GUERLAIN

PETIT MANUEL À L'USAGE
DE CEUX POUR QUI

L'ORAL EST UN CAUCHEMAR



INÉDIT

Le
Livre
de
Poche

.....

Petit manuel à l'usage
de ceux pour qui

**L'ORAL EST
UN CAUCHEMAR**

.....

Couverture : Studio LCF. Illustrations : © Marie Assénat.

Illustrations de l'intérieur : © Marie Assénat.

© Librairie Générale Française, 2019, pour la présente édition.

ISBN : 978-2-253-25894-0

Valérie Guerlain

.....

Petit manuel à l'usage
de ceux pour qui
**L'ORAL EST
UN CAUCHEMAR**

.....

LE LIVRE DE POCHE

À ma mère...

Pour ma fille.

Sommaire

.....

Avant-propos.....	13
-------------------	----

Première partie : parler, tout un art !

1 – L’oral, un art accessible à tous	18
A. ALLÔ, IL Y A QUELQU'UN LÀ-DEDANS ?	19
B. LA PETITE VOIX SORT DE SA CAGE	20
2 – L’histoire de la méthode ACT	22
A. L'ATELIER THÉÂTRE, UNE ÉVIDENCE !	22
B. DE LA CHRYSALIDE AU PAPILLON	23
C. POURQUOI ACT : ATELIER COACHING THÉÂTRE	24

Deuxième partie : retrouver l'estime de soi pour être à l'aise à l'oral

1 – Quels obstacles sur la route de l'oral ?	
État des lieux	32
A. LA PEUR DU REGARD DES AUTRES	32

B. LA PEUR DE S'AFFIRMER	39
C. LA PEUR DE L'ÉCHEC	46
2 – Comment franchir les obstacles ?	56
A. POINT DE DÉPART : L'ESTIME DE SOI	56
B. RETROUVER L'ESTIME DE SOI EN TRAVAILLANT SON ORAL : LA COURSE AUX NEUF BONNS POINTS	61

Troisième partie : la prise de conscience active

1 – Changez vos habitudes, donnez-vous le droit d'être différent	72
A. N'AYEZ PLUS PEUR DE « L'INCONNU »	74
B. LÂCHEZ LA PRISE !	75
C. PROJETEZ DU POSITIF	79
2 – Un petit coup de main venu de loin	85
A. PREMIER ACCORD : AYEZ UNE PAROLE IMPECCABLE !	85
B. DEUXIÈME ACCORD : QUOI QU'IL ARRIVE, N'EN FAITES PAS UNE AFFAIRE PERSONNELLE	88
C. TROISIÈME ACCORD : NE FAITES PAS DE SUPPOSITIONS ...	89
D. QUATRIÈME ACCORD : FAITES TOUJOURS DE VOTRE MIEUX	90

3 – Le pouvoir du sourire : un truc de ouf	95
A. ET SI ON ARRÊTAIT DE « FAIRE LA GUEULE » ?	96
B. ET SI ON ARRÊTAIT DE SE PLAINDRE ?	98

Quatrième partie : l'oral, ça s'apprend ! La pratique

1 – La respiration ventrale	106
A. MODE D'EMPLOI	107
B. LE CORPS PARLE AVANT VOUS	112
2 – La technique du comédien	116
A. ARTICULEZ POUR VOUS FAIRE COMPRENDRE	116
B. TRAVAILLEZ VOTRE ÉLOCUTION	123

Cinquième partie : préparer un oral

1 – Les bases	134
2 – Une semaine avant le jour J	137
LA VEILLE DE L'ORAL	138