

L'EXPRESSION ORALE un obstacle à surmonter pour certains enfants

DES OUTILS LUDIQUES ET ARTISTIQUES

Isabelle Papieau
Docteure en sociologie

L'oral prend une place de plus en plus importante dans notre société. Les situations impliquant de s'exprimer verbalement sont, en effet, multiples : discussions, débats d'idées, négociation, animation de réunions, expression de ses sentiments et de ses convictions...

Dans un environnement d'hyper connexion, l'oralité occupe cependant un champ ciblant toutes les sociétés, différentes générations et, aujourd'hui, les plus jeunes – enfants du numérique (les « digital natives ») – pour qui elle n'est pas innée, mais suppose d'être acquise.

Si l'art oratoire trouve son ancrage dans une histoire civilisationnelle marquée par la puissance accordée à la parole dans la Grèce antique et, s'il a perduré par-delà les siècles, il peut être de nos jours facteur d'anxiété pour des enfants, des adolescent·e·s – plus ou moins inhibés, timides, manquant de confiance en eux, on demande aux enfants de se confronter à l'exercice de la prise de parole en public, ne serait-ce qu'à travers des exposés scolaires, des oraux d'examens, de concours pour les plus âgé·e·s. L'anxiété peut altérer la qualité maîtrisée du fond du discours par des maladresses de forme, distendant, voire déstructurant la chaîne de communication avec le(s) récepteur(s) ou même faire naître et perdurer un mal-être, une souffrance...

Il est donc important de pouvoir aider l'enfant, l'adolescent·e·s à gagner plus d'habileté, plus d'assurance à l'oral, non seulement en repérant les causes de sa gêne, de son angoisse à travers des consultations de professionnels du comportement, en capacité de comprendre et d'analyser les sentiments, mais aussi – c'est le propos de cet article – en réfléchissant à des pistes de pratiques attractives en fonction des âges, qui réduiront la pression et donc favoriseront le confort.



DES CAUSES BIEN DÉFINIES

La réserve, la timidité sont souvent les causes d'un manque d'aisance en matière de communication verbale.

Des spécialistes soulignent toutefois, un certain nombre de facteurs pouvant affiner la recherche des causes entravant cette fluidité de communication attendue. Ainsi, le souvenir d'une remarque désobligeante par d'autres enfants ou des aînés peut engendrer la prégnance d'un traumatisme fragilisant émotionnellement et subi comme une intrusion psychologique agressive. La nature des dispositifs éducatifs familiaux interfère également en matière de savoir-être face à l'oralité : ainsi, des parents qualifiés d'inflexibles et, à l'opposé, louangeurs, surprotecteurs, peuvent générer une répression du désir de l'enfant, qui va chercher à répondre à leurs attentes¹.

Parallèlement, la confrontation à un environnement inconnu se montre malaisée : le(s) récepteur(s) s'avère(nt) alors être perçu(s) par l'enfant, comme le(s) membre(s) d'une microsociété dénuée d'empathie. Soucieux de la manière dont sa personnalité, son discours et ses supposées carences seront évalués, l'enfant introverti appréhende de fait le jugement des autres, dans la mesure où il a peur d'être désapprouvé, déprécié. En proie à une dévalorisation de ses capacités, et donc dépourvu de confiance en lui, il manifeste souvent la nécessité de se protéger par un comportement de fuite. L'effrayante et paralysante anxiété de s'adresser oralement à un public, un jury – la « glossophobie » – relève de « l'anxiété sociale », ainsi que l'observe Vincent Trybou, remarquant que 80 % des « glossophobes » manifestent une peur éprouvante qui serait d'origine génétique².

La prise de parole en public peut alors potentiellement être assimilée à une épreuve, car liée à la prégnance des émotions pouvant produire une souffrance perturbatrice. Nicolas Chevrier explique que, pour mieux s'adapter à l'environnement, il convient de faire face à cette situation pénible de façon répétée, plutôt que de l'éviter³. De quelle façon alors, dans un contexte d'expression orale anxiogène, pourrait-on évacuer des émotions dites « négatives » au profit d'une exposition positive générant une accoutumance en dehors des schémas de contrôle traditionnels, c'est-à-dire de façon attrayante ?

DES SOLUTIONS DE CONFORT À L'EXPÉRIMENTATION SENSIBLE DES ARTS SCÉNIQUES

Depuis la Grèce antique, les grands orateurs nous ont légué un certain nombre de savoir-faire en termes d'apprentissage de la prise de parole : une prise de parole dont l'impact repose pour un peu plus de 60 % sur le paralangage (intonation, regard, gestuelle, posture...). Cet héritage assoit l'idée que la préparation à cette prise de parole passe, entre autres, par des pratiques qui ont, au fil des siècles, fait leurs preuves : la répétitivité d'exercices oraux et l'approche de méthodes aidant à atteindre une certaine adresse orale rassurante.

Comme Cicéron le relevait déjà (dans *De Oratore*), l'exercice de l'art oratoire implique, de fait, l'acquisition de certaines techniques. Il s'agit précisément d'avoir la compétence de féconder des émotions (par le biais des intonations, expressions du visage, gestuelle) en les exprimant mais sans excès. Pour ce faire, l'enfant ou l'adolescent·e doit apprendre à découvrir, repérer l'éventail des émotions, puis s'exercer à les exprimer.

Pour dédramatiser et rendre l'apprentissage de la prise de parole ludique, agréable, motivant et de surcroît valorisant, il semble être intéressant de prendre appui sur des stratégies favorisant l'épanouissement de l'expression, par des actions récréatives et/ou artistiques qui insèrent dans un cadre académique ou informel, des séquences autorisant désinhibition et créativité tout en passant par l'expression des émotions au niveau des échanges.

La perception, le ressenti et l'extériorisation des émotions ayant un impact important, il est essentiel de pouvoir les interpréter. Le recours à des jeux de cartes peut être utile, illustrant l'ensemble des émotions alors repérables, identifiables à partir d'un registre iconique qui soit évocateur : images empruntées aux univers des smileys, des mangas, dans lesquels les expressions sont accentuées à travers le tracé symbolique des yeux et de la bouche. Est également envisageable la lecture à voix haute de contes, de poèmes ou de chapitres de livres, l'interprétation de saynètes à partir de marionnettes, la conception de boîtes à rêves « parlées »

Les juniors peuvent alors s'entraîner à prêter leur voix à des personnages fictionnels en s'essayant à traduire leur état émotionnel respectif, leurs sentiments.

Chaque génération met en place une oralité particulière, un langage qui lui est propre, afin de se distancier de la génération précédente. C'est un moyen d'utiliser avec fierté des mots que les adultes ne comprennent pas. Et d'ainsi se libérer d'un « diktat » qui encombre sa communication. Le rôle de l'école n'est pas de gommer cette oralité mais de donner aux enfants, avec un autre langage conventionnel, une opportunité de s'en servir lorsqu'ils en auront besoin.

Enfance Majuscule

"Doit participer davantage en classe"

À l'entrée au collège, après avoir passé plus de 5 ans avec les mêmes camarades, je me retrouve dans une classe composée à 90 % d'inconnus. Même si de la 6^e à la 5^e je ne lève presque pas la main, je participe quand on me le demande. En 4^e j'intègre une section européenne, le niveau est excellent. Je déteste toujours autant la prise de parole et mes bulletins affichent la mention "doit participer davantage". Lors d'une récitation, je bute sur un mot et je me fige devant toute ma classe. Plus aucun mot ne peut sortir de ma bouche. Je me souviens de tous ces regards et de ce long silence. La bonne élève que je suis obtient alors une mauvaise note... je n'ai jamais fini de réciter cette poésie.

Le collège est la période où les autres jugent, on m'a fait beaucoup de réflexions sur ce problème de prise de parole. J'ai ainsi développé une vraie phobie, à tel point que je préférerais avoir zéro plutôt que de devoir parler. Je me souviens que les cours que je détestais étaient ceux de français avec les exercices

de théâtre, l'anglais et l'espagnol mais que les cours de musique ne m'angoissaient pas.

C'est à ce moment que j'ai commencé à être suivie par des psychiatres de la Maison de Solenn. Un suivi qui a duré jusqu'à ma majorité. Ce suivi a permis la mise en place d'un P.A.I (Projet d'accueil individualisé). C'est un soulagement. Ce P.A.I me permet de passer seule, à la fin du cours ou avec des amies lors des travaux de groupe. Mais l'oral reste une épreuve, même en fin de cours. Les commentaires insistant sur ma timidité restent présents dans les bulletins. J'ai des cours dans lesquels on est tiré au sort pour passer à l'oral et malgré le P.A.I, j'ai toujours mal au ventre quand ça tombe sur moi. D'autant que certains professeurs ne respectent pas vraiment cette dispense.

En seconde, je suis en option "Arts du son". Les évaluations de chant sont compliquées mais mon professeur me propose de ne pas passer seule. La première fois j'y vais à contrecœur et je finis en pleurs, mais personne ne fait

de remarques. Ce professeur a respecté mes choix : ne pas passer devant tout le monde quand ça n'allait pas, passer avec des amis quand je me sentais de le faire. En première et en terminale j'intègre la chorale du lycée dirigée par ce même professeur et en fin d'année je postule même pour les solos.

Ce P.A.I m'a permis d'alléger mes angoisses et de continuer à aller en cours plus ou moins normalement malgré les crises d'angoisse. À l'arrivée en licence, j'ai choisi de ne pas le renouveler. Les exposés restent un mauvais moment à passer et encore aujourd'hui, en Master, les oraux sont toujours des moments stressants.

Le système scolaire note l'oral de la même façon pour tout le monde mais nous ne sommes pas égaux face à ce problème. Préciser sur un bulletin que l'on est trop timide ou trop effacé n'apporte rien, et ne changera pas le caractère de l'élève. Ça ne fait qu'ajouter de la honte et du stress. Combattre sa timidité n'est pas qu'une question de volonté.

Alice

LES MARIONNETTES : UN VECTEUR « MÉDIATEUR »

L'élaboration d'une saynète, d'une histoire par l'enfant lui-même est légitimée comme un moyen pour ce dernier de s'éloigner des entraves, voire de dépasser les blocages, précise Jeannine Duval-Héraudet qui définit la pratique des marionnettes comme une activité forgée sur le concept du jeu tout en activant, animant des personnages, objets à l'origine inertes, pour leur conférer de la vie et les métamorphoser en sujets de communication⁴. Cette approche a traversé les siècles depuis la haute Antiquité, mais elle a évolué au XIX^e siècle vers de la manipulation par des opérateurs adultes à des fins de raillerie politico-sociale (à l'exemple de « Guignol ») à l'animation de personnages imaginés pour distraire des publics d'enfants. Ainsi, Maurice Sand (le fils de George Sand) comprendra-t-il le pouvoir « réparateur » de la marionnette, improvisant un théâtre de marionnettes dans le « château » de Nohant, afin d'essayer de combattre ce mal romantique, la mélancolie, après le départ de Chopin. En activant des marionnettes, l'enfant transfère ses émotions (pouvant aller jusqu'à l'angoisse) et également sa part de « rêve. C'est pour ces raisons que Jeannine Duval-Héraudet juge important que l'enfant conçoive lui-même non seulement le contenu des saynètes, mais aussi sa (ses) marionnette(s). Il peut ainsi, à travers l'élaboration d'une histoire, s'inscrire dans une mise à distance de ce qu'il perçoit comme des difficultés inhibantes.

Mues avec les doigts, la main ou des ficelles, en fonction du degré d'adresse en motricité fine, les marionnettes n'impliquent pas forcément une construction complexe et onéreuse. L'enfant peut construire assez facilement ses propres marionnettes, avec des matériaux basiques, voire de récupération, papier, papier mâché, carton (en feuille ou en tube), laine, tissu, feutrine, mousse, pâte à modeler durcissante, argile. Il peut s'improviser décorateur et « technicien », dans la mesure où il lui est permis d'exploiter tous les matériaux découverts. De surcroît, les manipulations scénarisées de ces marionnettes peuvent être réalisées dans n'importe quel environnement et quelles que soient les conditions : isolement, cadre intrafamilial ou amical.

Ainsi, Maurice Sand [...] comprendra-t-il le pouvoir « réparateur » de la marionnette, improvisant un théâtre de marionnettes [...] afin d'essayer de combattre ce mal romantique, la mélancolie, après le départ de Chopin

LES BOÎTES À RÊVES « PARLÉES »

La création de « boîtes à rêves » peut être une pratique positive pour des jeunes des classes primaires de consolidation - CM1/CM2 - et scolarisés en collège. Il s'agit pour l'enfant ou le(la) jeune adolescent(e) de penser à un rêve fort au point de l'idéaliser, de le représenter en image et de lui donner plastiquement forme à l'intérieur d'une boîte de son choix. Cette approche s'appuyant sur le rêve - que l'enfant assimile à de l'enchantement, du surnaturel ou du mystère - favorise une distanciation avec les affres du quotidien et permet au concepteur d'exprimer ses sentiments en se projetant dans une dimension à la lisière du réel et du virtuel. Centrer sa pensée sur ses rêves peut diluer les idées « négatives ».

L'imagination qu'implique la réalisation de la boîte à rêves passe par le libre choix de la forme du contenant (devant toutefois demeurer une boîte que l'on puisse

ouvrir), des techniques (coloriage, peinture, collage, assemblage...), des matériaux (papiers divers, tissus, feutrine, minéraux, végétaux); autant d'éléments que peuvent compléter, selon les désirs ou les besoins, des senteurs, des sons, des musiques... Avec de telles pratiques, les enfants et les jeunes adolescent·e·s scénographient à l'intérieur d'un contenant, un contenu fantasmé, symbolisant non seulement leur potentialité à s'affirmer, mais aussi leur sensibilité et, même pour certains, leur fragilité ou leurs fêlures émotionnelles liées à un accident ancré dans leur mémoire.

Si cette boîte à rêves paraît au premier abord n'être qu'un support de projection, elle peut devenir un vecteur de communication, dans la mesure où son créateur a la possibilité d'expliquer oralement l'histoire de son rêve, ses objectifs, les éléments emblématiques de la composition de cette boîte (indissociables de ses représentations) et sa démarche. Par le biais des arts plastiques, l'enfant peut donner concrètement une vie artistique à un rêve jusqu'alors immatériel, silencieux : une démarche d'abord intimiste mais qui, ainsi partagée, devient par l'usage de la parole (avec les mots de l'enfant) une valorisation interindividuelle de ses aptitudes créatives

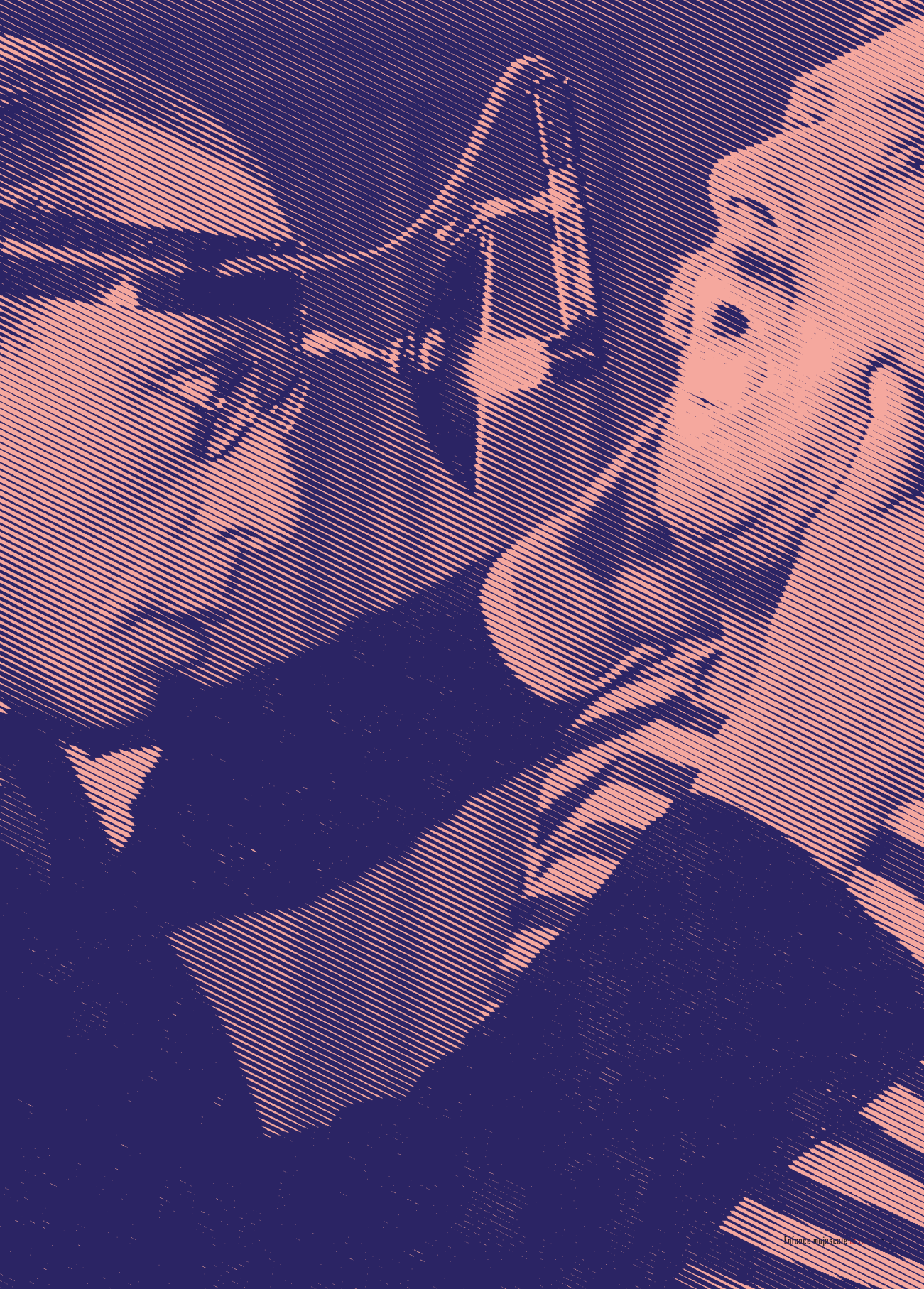
L'INTERPRÉTATION THÉÂTRALE : UN OUTIL D'AFFIRMATION

L'enseignement dans les collèges jésuites intégrait déjà au XVI^e siècle une pratique théâtrale, en tant que dispositif d'initiation à la rhétorique et de maîtrise de ses procédés. Les élèves apprenaient ainsi à se familiariser avec la déclamation, mais aussi à affronter le regard des personnes composant le public.

La pratique théâtrale permet au terme de séances de préparation visant, entre autres, un travail autour des impressions et des représentations, de se dévoiler, de mutualiser des sensibilités en vue de séduire des spectateurs au sein d'un collectif (les membres d'une troupe, au statut de partenaires, fédérés par un état d'esprit solidaire) dans une atmosphère non performative, car exempte de notions de compétition, de rivalité. Ainsi, le fait d'être intégré(e) dans une petite troupe rassure, confère plus de confiance en soi jusqu'à mieux maîtriser ses difficultés orales et faciliter le dépassement des obstacles à l'origine du blocage de la parole, voire des défauts de prononciation. La pratique théâtrale favorise bien sûr une bonne articulation.

Louis Jouvet - qui bégayait depuis son enfance - a optimisé une diction qualifiée de « syncopée » pour cacher ce trouble de la parole

Louis Jouvet – qui bégayait depuis son enfance – a optimisé une diction qualifiée de « syncopée » pour cacher ce trouble de la parole; il en fera un marqueur identitaire. Or selon l'Association Paroles Bégaiement (APB) ce trouble affecte aujourd'hui plus de 70 millions de personnes au niveau mondial dont 850 000 en France, Suisse et Belgique. Aussi, en complément d'un suivi médical (assuré par un phoniatre) et paramédical (l'orthophonie étendue, par exemple, à la musicothérapie...), la pratique du théâtre - en dehors de sa fonction médiatrice classique en atelier d'art-thérapie - devient un « outil » permettant non seulement une certaine maîtrise respiratoire, un contrôle du souffle rythmant la locution pour qu'elle devienne plus mesurée, mais aussi un travail en termes d'articulation; autant d'exercices considérés comme pouvant aider, entre autres, un enfant ou un(e) adolescent(e) bègue en quête de fluidité langagière.





La pratique du théâtre présente également l'avantage d'encourager à surpasser l'introversion, en « intériorisant une certaine image et en extériorisant quelque chose en soi trop pesant », comme l'affirmait le comédien Laurent Terzieff⁵. Cette pratique impose de fait l'apprentissage de « codes » spécifiques (passant par la gestion du stress) notamment en matière de jeu de l'acteur et de l'occupation d'un espace : il s'agit toutefois ici d'opter pour un cadre non évaluatif, non critique, faisant émerger la notion de plaisir, distancé de la connaissance du jeu dramatique académique étudié en classe pouvant être conditionnée par des objectifs de performance.

Pour commencer à sensibiliser les jeunes à l'art théâtral, le rendre plus accessible et plus attractif (afin qu'ils ne le considèrent pas exclusivement comme un objet d'étude lié à leur cursus), il peut être de les rendre observateurs et un peu « acteurs » d'une pièce en création au sein d'une institution culturelle locale (de type Maison de la Culture, Centre dramatique, théâtre ou autre...) : un programme comprenant une découverte des lieux et de leurs coulisses, des rencontres avec les professionnels impliqués dans le montage de la pièce sélectionnée (décorateurs, scénographes, costumiers...), puis une lecture individuelle par chaque élève, dans un espace convivial du lieu (style cafeteria), d'une scène de cette pièce à des fins d'appropriation avant d'assister à la répétition de la même scène par les comédiens professionnels et d'échanger ensuite avec le metteur en scène au sujet du jeu des acteurs. Cette première phase d'initiation devient ainsi une préparation motivante pour assister ultérieurement, en tant que spectateurs, trices critiques, à la première représentation de la pièce. Cette confrontation non frontale avec une production théâtrale pour un jeune public parfois hermétique a une forme de théâtre conventionnel ou contemporain, pouvant donner envie à certain·e·s de s'impliquer ensuite au sein d'ateliers relevant du champ de l'art dramatique.

LE SLAM, L'EXPRESSIVITÉ « VIVANTE » D'UN « RESENTI »

L'interprétation du slam représente une pratique individuelle dont l'objectif est un partage collectif. Assimilé par la « Ligue Slam de France » à de la « poésie vivante » et à un esprit de « performance poétique », le slam est matériellement aisé à mettre en place, puisque sa déclamation n'exige aucun accessoire ni artifice.

Cerné par la psychiatre Corinne Tyszler comme balançant entre art poétique et prouesses scéniques, le slam laisse la latitude à chacun(e) de décider de son propre rythme et de la singularité de son souffle⁷. Association de la parole, de l'imagination et des performances corporelles, le slam tend à rendre possible de conscientiser le fait de disposer d'un potentiel créatif rassurant⁸ et d'atteindre la capacité de le métamorphoser en un message de communication tout en véhiculant poétiquement des émotions.

Le slam facilite donc un travail sur l'expression des émotions, car l'expressivité de l'interprétation, scandée de messages qui usent de « mots » et d'un jeu scénique pour dénoncer un mal-être permet de « déverser le ressenti »⁸.

Les émotions vécues sont oralisées et transformées en messages créatifs dont la fierté du partage avec le public a la faculté de faire oublier la peur de la prise de parole, d'accroître le capital « image de soi » et donc, la confiance en soi par cette expérience de l'atteinte du succès. La déclamation de pièces de slam, nécessitant de parfaire articulation, inflexions de la voix, mimiques et expressions corporelles, peut contribuer à favoriser la facilité verbale tout en intégrant la dimension d'une certaine satisfaction de faire profiter un public de ses explorations inventives. Il est également admis que la pratique du slam génère des effets pouvant aider celui ou celle qui s'y adonne, à mieux gérer son stress.

Il s'opère de fait un recentrage sur l'appropriation du phrasé d'un texte inspirant d'un artiste médiatisé à l'exemple de « Grand Corps Malade » ou en émergence, voire de l'adolescent(e) librement choisi, qu'il s'agit de restituer à la manière donc d'une « déclamation » jouant avec les variations d'intonation, d'intensité de la voix, de silences pour transmettre oralement sentiments, ses opinions, ses convictions.

Il paraît important pour qu'enfants et adolescent·e·s peu assuré·e·s apprennent à maîtriser sans souffrance les composantes d'une bonne communication s'affirmant être à la fois un savoir-faire et un savoir-être, d'avoir recours à des moyens formateurs non forcément conventionnels, qui puissent être des plages de liberté et de plaisir. Interagir par le biais du jeu (qui s'affiche alors comme une ressource stratégique pour appuyer la motivation de s'exprimer de manière orale), expérimenter les codes oraux en portant la parole des autres ou à partir de créations plastiques personnelles (synonymes d'évasion de perceptions négatives) valorisées à travers un discours partagé, peuvent constituer autant de situations enthousiastes donnant sens et poids à la parole qui vivifie un récit, une production artistique. Le travail sur l'esthétique rend le jeune créateur, fier, unique et confiant. Ces supports deviennent de fait des « intermédiaires » pour communiquer et progressivement s'exposer, s'affirmer.

**le slam laisse
la latitude à
chacun(e) de
décider de son
propre rythme et
de la singularité
de son souffle**

1- Jean-Marc Hardy, *D'où vient la timidité?*, in *Timidité info*, en ligne sur <https://timidite.info>

2- Vincent Trybou, auteur de *Comprendre et traiter l'anxiété sociale. Nouvelles approches en TTC*, 2018, cité par Marine Richard, *Glossophobie. D'où vient la peur panique de parler en public?*, in *Elle*, 24/6/2021, en ligne sur <https://www.elle.fr>

3 - Dr Nicolas Chevrier, *La peur des exposés oraux*, in *Naitre et grandir*, 19/5/2017.

4 - Jeannine Duval-Héraudet, *Marionnettes et marottes : une médiation pour se construire ou se réparer*, 4/1/2017, en ligne sur <http://www.jdheraudet.com>

5- Laurent Terzieff, *Du visible à l'invisible*, Radiofrance, en ligne sur <https://www.radiofrance.com>

6- Slam?, in *Ligue Slam de France*, en ligne sur <https://www.ligueslamdefrance.fr>

7- Corinne Tyszler, *Entre rap et slam : un souffle nouveau dans la langue?*, in *Journal français de psychiatrie*, 2009/3, n° 34, en ligne sur <http://www.cairn.info>

8 - Judith Ayosso, Héloïse Marichez, *Écrire, déclamer, inventer ; l'expérience d'un groupe thérapeutique de slam pour adolescents*, in *Enfances et Psy*, 2020/3 (n° 48).

9- *Le slam comme outil didactique, du rapport au souffle avec des pauses*, Europe 1, 3/4/2018