

CHAPITRE 2 : LA PREPARATION PHYSIQUE : CONNAITRE ET GERER SON CORPS

- I- Le langage corporel**
- II- Le potentiel physique**
- III- La prise de parole**
- IV- La gestion du stress**

I- LE LANGAGE CORPOREL

I-1 L'apparence physique

Voici quelques éléments à soigner avant de se présenter pour l'oral, éléments qui jouent un rôle essentiel dans la décision finale malgré leur « futilité » apparente :

- * Le **look** ou l'**apparence** servent de déclic dans la communication :

C'est le **premier contact** entre deux individus, avant même que la parole ne s'instaure. C'est un des moyens dont dispose le candidat pour dire qui il est : effectivement son apparence transmet un message qui va induire une réaction, un comportement. C'est la **première impression**.

L'aspect visuel, l'allure corporelle générale va donner les premières informations en arrivant et va faire état du dynamisme ou pas du candidat, de son esprit d'ouverture, de sa présence. Cette première impression va déterminer les *a priori* avec lesquels le jury va aborder votre personnalité, il est donc fondamental que ces *a priori* soient les meilleurs possibles...

- * La **tenue vestimentaire** :

Nous conseillons au candidat d'avoir une tenue vestimentaire en accord avec l'exercice de sa (future) profession, la tenue vestimentaire participe du *look* général du candidat.

Il n'y a pas de « costume » spécifique. Toutefois, les excès (style gothique, punk ou super sexy) sont peut être à éviter, ce jour là ...

- * Libre à vous de garder vos **piercings** ou vos **bijoux** voyants et clinquants :

Attention à ce que le cliquetis de certains bijoux ne parasite pas la conversation ou agace vos interlocuteurs. Sachez, si vous êtes questionnés à ce sujet, l'expliquer et le défendre.

Toutefois, gardez en tête que vous pouvez être amené à travailler auprès d'un public très jeune ou en difficulté et que ce style de look peut poser problème.

Attention le règlement intérieur de quelques centres de formation stipule que certains bijoux ou piercing sont proscrits, renseignez-vous, et le cas échéant n'allez passer l'oral avec les bijoux interdits...

- * Ne négligez pas la **politesse** :

Un « bonjour », un « merci » ou un « au revoir » en regardant son interlocuteur, constituent les règles de base de notre société. Il n'est pas défendu de serrer la main du jury, si cela se présente (par exemple si l'un d'entre eux vous ouvre la porte pour entrer dans la salle d'examen). Attendez aussi que l'on vous ait permis de vous assoir avant de le faire, vous n'entrez pas au café mais en salle d'examen...

- * **Soyez le plus naturel** possible :

Mais ne pas confondez décontraction et nonchalance : mieux vaut se tenir droit (bon pour la respiration et donc pour la parole), les pieds bien à plat sur le sol (reliés à la terre).

- * Une des règles de base (si ce n'est l'unique) est **la propreté** :

Il s'agit là de bon sens, nous vous l'accordons, bon sens parfois négligé par certains candidats.

Soignez vos ongles (même si vous les rongez), arrivez coiffé (les cheveux masquant le visage ne fait jamais l'unanimité auprès des jurys).

- * Prenez garde aux **odeurs prononcées** :

Chapitre 2 : La préparation physique : connaître et gérer son corps

Les odeurs de cigarette, friture, parfum trop fort, transpiration excessive, « haleine café », peuvent véritablement déranger un jury.

CONSEILS :

- ↔ Portez les vêtements dans lesquels vous vous sentez bien ;
- ↔ Soyez propre et sobre ;
- ↔ Restez naturel et spontané.

I-2 Le regard

Nous l'avons vu, soutenir le regard, c'est prouver qu'on s'intéresse à la personne qui parle, et c'est s'affirmer.

- * **Le regard à lui seul est un langage.**

Le regard sert aussi, en renfort de la parole et de l'intonation, à maintenir l'attention du jury, cependant ne confondez pas soutenir le regard et fixer béatement.

- * Pensez à **regarder TOUS les membres** du jury, même ceux qui ne vous ont pas questionné : tous sont là pour vous écouter.

Il en va de même pour les jurys qui ne vous adressent pas un regard : vous devez aussi vous adresser à eux, même si leur attitude paraît déstabilisante.

CONSEILS :

- ↔ Regardez chacun des membres du jury ;
- ↔ Contrôlez vos regards fuyants pendant vos réflexions ;
- ↔ Maîtrisez vos sentiments.

I-3 Les gestes et postures

Les gestes et les postures du candidat reflètent son éducation sociale et culturelle. Ils constituent une partie de l'**individualité**.

- * Ce sont des gestes rythmiques qui aident à l'expression des propos et participent à la **conviction du discours** :

Ils doivent renforcer la parole, non la discréditer. Ils doivent donc être en accord avec ce que vous êtes en train de dire. Parfois, un geste, une attitude complète votre parole, la dynamise ou même s'y substitue pour la conforter.

- * Mais vos gestes peuvent aussi vous trahir ... Ils traduisent le trac, l'angoisse, le manque de confiance, la nervosité ou l'impatience.

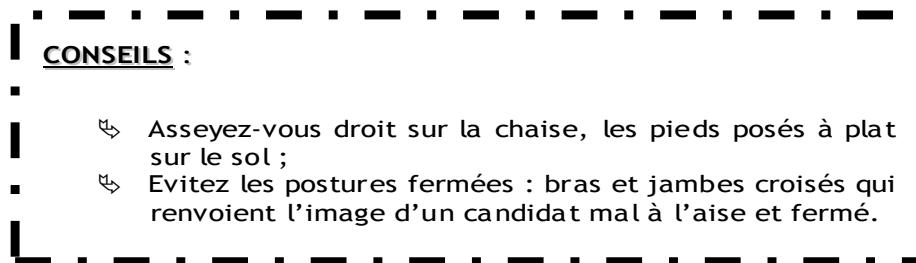
Il faut donc que vous soyez capable de maîtriser tout ce qui **parasite votre discours** : les gestes répétitifs, les tics (se ronger les ongles par exemple...), les postures excessives.

Pour détecter tout ce qui peut dévier le jury de vos propos, nous vous suggérons trois exercices

Chapitre 2 : La préparation physique : connaître et gérer son corps

différents :

- Simuler l'entretien face à un miroir ;
- Simuler un entretien face à une personne ne vous connaissant pas ;
- Vous filmer en situation d'entretien simulé.



II- LE POTENTIEL PHYSIQUE

C'est le **potentiel premier** de chacun. Il nécessite un entretien général et régulier comme tout capital.

Les éléments qui vont être importants pour maintenir votre potentiel physique sont l'alimentation, l'activité physique, la relaxation. Cela implique une **écoute de soi**, un **respect** et une estime de soi, en général.

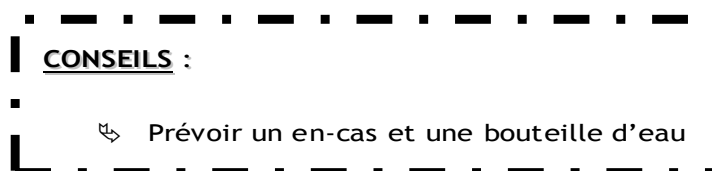
II-1 L'alimentation

Vous devez encore là faire **preuve de bon sens** : manger sainement, sans excès, est une règle de vie.

Parallèlement évitez des aliments nouveaux ou la découverte d'un restaurant la veille, pour éviter l'allergie alimentaire, le jour de l'entretien.

Nous vous déconseillons de boire (pour vous donner du courage ...) afin d'éviter la « gueule de bois ». De plus vous sentiriez l'alcool, ce qui est particulièrement nuisible le jour d'un entretien. Donc même pas un verre de vin à table avant d'aller se présenter devant le jury... !

Mangez suffisamment avant l'épreuve pour éviter les gargouillis de l'estomac (qui mettent toujours mal à l'aise) ou les coups de pompe. Tout comme les sportifs, rien de tel que des sucres lents avant l'épreuve (la veille au soir) pour tenir l'effort, et des sucres rapides pendant l'examen (une barre chocolatée ou des fruits secs).



II-2 L'entretien physique

- Le sport

Il fait aussi partie de l'hygiène de vie basique, et a de multiples bienfaits.

Chapitre 2 : La préparation physique : connaître et gérer son corps

En ce qui concerne la sélection aux concours, il permet de se décontracter avant l'épreuve, et d'améliorer sa respiration : élément essentiel pour une prise de parole aisée.

➤ **Le sommeil**

Une des fonctions premières du sommeil est la récupération. Il relève là encore, du bon sens, de ne pas se coucher trop tard avant les épreuves. Respectez votre rythme biologique.

➤ **La relaxation**

La relaxation est la recherche d'un état de relâchement : se relaxer c'est arriver à un état de bien être, entre veille et sommeil.

La relaxation a plusieurs vertus. Elle va vous permettre d'accéder à une détente, grâce à des exercices spécifiques.

Certains exercices vont d'abord vous aider à prendre conscience de votre corps, c'est-à-dire des différents membres ou organes que vous possédez et que vous faites fonctionner sans en avoir conscience (sauf lorsqu'ils sont douloureux). La relaxation permet de reconnaître ses membres et organes, de les sentir, de manière isolée. Ces exercices de relaxation vont vous permettre de contrôler les *gestes parasites* dont nous parlions tout à l'heure, à savoir : se gratter la tête, se ronger les ongles, faire sauter ses genoux sur sa chaise, ou les bouger sans cesse. Ces gestes parasites nuisent à l'image que vous donnez de vous-même et sont particulièrement agaçant pour la personne qui vous regarde.

D'autres exercices vont vous aider à contrôler votre corps et à prendre conscience de l'énergie qu'il possède.

D'autres encore vont vous apprendre à vous relâcher (corps et esprit) pour accéder à un état de calme régénérateur.

Tout exercice de relaxation s'accompagne de la respiration. Nous l'aborderons plus loin.

➤ **Les massages**

Ils participent à la décontraction et la détente. Les points de massage stratégiques sont :

- les épaules et le dos ;
- la tête et le visage ;
- la voûte plantaire.

Nous vous proposons ci-dessous quelques exercices qui peuvent se faire chez soi, au calme, ou accompagnés de musique douce.

Restez concentré sur ce que vous faites, ce que vous ressentez. Ne répondez pas aux sollicitations extérieures, pendant les quelques minutes (5 à 15 minutes, selon vos disponibilités) que dure l'exercice. Toutes les consignes de ces exercices (« relaxation » et « respiration ») peuvent être enregistrées, d'une voix calme, sur un rythme lent, pour éviter de les lire, durant l'exercice.

Exercice n° 1 : Décontraction / contraction

- Allongez-vous sur le sol, à plat dos.
- Placez un coussin sous la nuque, sous les bras et sous les genoux.

Chapitre 2 : La préparation physique : connaître et gérer son corps

- *Contractez les muscles les uns après les autres, puis relâchez.*
- *Prenez conscience du relâchement et de la détente occasionnée.*
- *Accentuer sur les mâchoires, les poings, les orteils.*
- *Respirez calmement, en inspirant sur la contraction.*

Exercice n° 2 : Décontraction du corps par segments : La tête :

- *Installez vous en position assise ou debout.*
- *Fléchissez les genoux.*
- *Laissez aller la tête en avant, puis lentement vers la droite et la gauche.*
- *Revenez doucement par l'arrière.*
- *Recommencez une dizaine de fois.*

III- LA PRISE DE PAROLE**III-1 La respiration**

La respiration est primordiale dans un entretien oral. Elle oxygène le cerveau et permet de garder son calme. Il est tout d'abord essentiel de prendre conscience que l'on **inspire volontairement** mais que l'on **expire** souvent **involontairement**, comme si cela était secondaire.

Or c'est pendant l'expiration que nous parlons. Essayez donc de parler sur une inspiration !

- *L'expiration est souvent plus longue car l'air expiré porte le son. Il va donc falloir maîtriser et l'inspiration et l'expiration, qui accompagnera la parole.*
- *Parler met en jeu un ensemble d'organes qui constitue **l'appareil phonatoire**.*

L'appareil phonatoire fonctionne très schématiquement comme un instrument à vent. Le son de la voix c'est l'air qui vient des poumons, qui vibre dans les cordes vocales et résonne dans la bouche, le pharynx et les fosses nasales.

La respiration utilisée dans les cours de gym, oxygène le corps mais bloque la voix. C'est la respiration sportive ou thoracique. Pour bien parler il faut utiliser la respiration ventrale et costale.

Exercice n° 1 : Prendre conscience de sa respiration

- *Placer une main sur le ventre et une autre, plus haut, sur les côtes.*
- *Inspirer en gonflant le ventre d'abord et levant les côtes ensuite.*
- *Bloquer une à deux seconde, la respiration*
- *Expirer à l'inverse, en rentrant le ventre et abaissant les côtes, en vous aidant de votre main*

Exercice n° 2 : La respiration rythmée

- *Inspirer sur 4 temps*
- *Retenir la respiration sur 8 temps*

Chapitre 2 : La préparation physique : connaître et gérer son corps

- *Inspirer sur 8 temps*

Vous pouvez compter les temps mentalement. Si vous enregistrez les consignes, comptez les temps, comme des secondes s'égrenant.

Exercice n°3 : Méthode des narines dissociées : cet exercice aide à limiter la sensation de stress, et peut se pratiquer juste avant l'épreuve.

- *Inspirer par une narine. Presser à l'aide d'un doigt, une narine et inspirer par l'autre;*
- *Expirer en soufflant par l'autre, en pressant, cette fois l'autre narine.*

III-2 La voix

La voix est un **élément singulier** qui caractérise chacun.

- C'est l'**intonation** qui donne vie au discours, un état d'âme, un sentiment, une conviction :

L'accent tonique, qui est différent pour chacune des langues du monde, va aussi renseigner l'interlocuteur sur la teneur du discours : il faut donc le respecter.

En ce qui concerne le français, l'intonation montante implique une interrogation, et l'intonation descendante, une exposition d'idée ou une affirmation.

- Être audible c'est se faire **entendre et comprendre**.

La voix est donc un caractère important de la communication :

- ↳ Parlez aussi distinctement que possible.
 - ↳ Évitez de parler « pour vous » en ponctuant votre entretien de *voilà* ou bien *ça d'accord*, ou encore *ça, je l'ai dit* (derrière lequel on devine *ça c'est fait !*), car votre discours ressemblerait bien vite à un monologue dont les jurys se sentiraient exclus.
- Nous savons bien que le stress tétanise la parole et la voix en particulier. Outre les symptômes que nous aborderons plus tard, la voix peut paraître surannée, éteinte ou exagérément forte.
- ↳ En cas de stress, amplifier légèrement son articulation peut aider.
 - ↳ Et pensez toujours à prendre le temps de respirer : inspirez profondément alors que vous réfléchissez.

Voici deux exercices pour faire travailler sa voix :

Exercice n° 1 : Améliorer l'articulation

- *Parler un stylo entre les dents.*
- *Éviter de trop le serrer pour ne pas contracter les lèvres, et exagérer le mouvement des lèvres.*

Exercice n° 2 : Contrôler le volume de sa voix

- *Lire un texte en chuchotant et allant crescendo dans le volume de sa voix.*
- *Puis refaire l'exercice en inversant : de fort à moins fort.*