

Titre: Activités de prise de confiance en soi

Durée : 1 heure

Nombre de participants: Idéalement entre 10 et 20 participants

Résultats d'apprentissage :

1. Comprendre ce qu'est la glossophobie
2. Détecter les symptômes de la glossophobie
3. Connaître quelques exercices pour faire face à la glossophobie

Structure de la leçon :

Introduction

Courte activité d'introduction – par exemple, il peut s'agir d'une réflexion sur une citation, d'une discussion sur une question ou d'une réaction à une déclaration qui suscite la réflexion.

Commencez la séance en souhaitant la bienvenue aux participants. Commencez à afficher la présentation PPT associée.

Ensuite, en tant qu'animateur, présentez-vous et demandez à chacun des participants de se présenter.

Montrez les diapositives 2 et 3. Elles présentent le sujet de la session « Exercices de renforcement de la confiance et d'expression orale ».

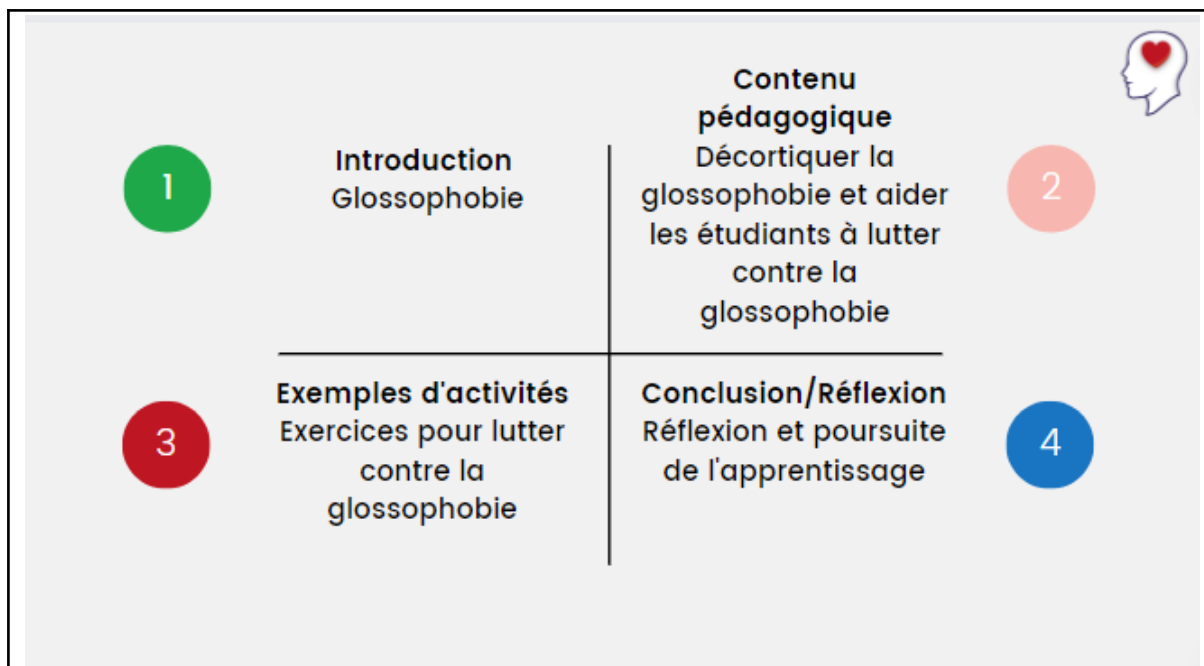
Activités d'expression orale visant à renforcer la confiance en soi



Comment améliorer
la confiance en soi à
l'oral

Diapositive 2

Ensuite, la diapositive 3 propose la table des matières de la séance.



Diapositive 3

Lisez la diapositive 4 pour lancer la session et lisez la diapositive de citation 5.

Introduction

Cette leçon aborde le concept de glossophobie et propose des exercices simples pour la surmonter et devenir un orateur confiant. Introduction

Diapositive 4

Demandez aux participants ce qu'ils en pensent : ont-ils été confrontés/sont-ils encore confrontés à des difficultés pour s'exprimer publiquement ? Ont-ils été témoins, parmi leurs étudiants, d'une peur extrême de parler publiquement ?



Diapositive 5

Contenu

Cette section doit fournir des connaissances théoriques sur le sujet de la session. Quel contenu allez-vous présenter et comment allez-vous le présenter ?

En tant qu'animateur, vous devez avoir lu au préalable la présentation PowerPoint.

Cette séance se concentre sur la glossophobie qui est la peur de parler en public. La glossophobie touche environ 75 % de la population, ce qui en fait l'une des phobies les plus courantes. La glossophobie fait partie des phobies sociales. Les phobies sociales sont un groupe de troubles dans lesquels la personne craint d'être exposée à certaines situations sociales ou d'être devant d'autres. La plupart du temps, la personne aura une forte tendance à éviter ces situations. Si cela n'est pas possible, elles seront souvent vécues avec une grande anxiété. La glossophobie est enracinée dans la peur et une faible estime de soi. La peur est l'une de nos émotions fondamentales. Elle est déclenchée par tout ce que notre imagination considère comme dangereux. Le cerveau prend ce que nous imaginons comme réalité et déclenche les sensations associées à la peur afin de nous sortir d'une situation dangereuse.

La glossophobie peut avoir plusieurs causes, même si aucune d'entre elles n'est complètement prouvée. Cela semble être une réaction naturelle lorsqu'on est exposé ; c'est pourquoi s'habituer à l'exposition est en fait un moyen d'y faire face. De plus, des expériences négatives antérieures peuvent le déclencher. Selon une étude de l'Institut national de la santé mentale, il semblerait que les personnes souffrant d'anxiété sociale soient plus touchées que les autres lorsqu'on leur lit des commentaires négatifs à leur sujet. De plus, les personnes qui ont été élevées par des parents timides auraient plus de chances d'en souffrir. Enfin, une faible estime de soi est également un facteur déterminant.



Qu'est-ce que la glossophobie ?

- La glossophobie est la peur de parler en public, devant un petit ou un grand groupe.
- Il s'agit d'une peur commune et répandue, puisque jusqu'à 75 % de la population éprouve un certain degré de peur de parler en public.
- La glossophobie est l'une des phobies les plus courantes qui soient.

Pour plus d'informations sur la glossophobie, voir cette vidéo : www.youtube.com/watch?v=20cBDkD-ixo

Diapositive 7

Comment la repérer (symptômes) : La glossophobie provoque un sentiment d'anxiété intense, incluant certains symptômes et signes physiques et verbaux.

- Symptômes physiques : Parmi les symptômes physiques, on peut citer les suivants :
 - o Augmentation de la fréquence cardiaque
 - o Augmentation de la tension artérielle
 - o Dilatation des pupilles
 - o Surdité aiguë
 - o Terreur et tremblement intenses
 - o Transpiration, notamment au niveau des mains et du front
 - o Nausées ou vomissements dans les cas extrêmes
 - o Essoufflement ou hyperventilation
 - o Vertiges
 - o Tensions musculaires dans les muscles du cou et du haut du dos
 - o Sentiment de nervosité ou crise de panique
 - o Avoir fréquemment besoin d'aller aux toilettes
- Symptômes verbaux : Certains des symptômes verbaux qui se développent à la suite de la glossophobie peuvent amener la personne à se débattre lorsqu'elle essaie de parler. La voix peut commencer à trembler, la personne peut répéter des hésitations telles que « euh » ou « ah », suivies d'une pause vocale. Cette réaction provoque un sentiment d'inconfort et d'anxiété chez la personne, aggravant ainsi les symptômes de la glossophobie. Ces symptômes peuvent se manifester par une sécheresse de la bouche, des tremblements ou des tics.

Symptômes



La glossophobie provoque une série de symptômes tels que :

- Augmentation de la tension artérielle
- Augmentation de la transpiration
- Bouche sèche
- Raidissement des muscles du haut du dos
- Nausées et panique lorsqu'il faut parler en public



Diapositive 9

La peur de parler en public apparaît souvent à l'adolescence. Les phobies sociales comme la glossophobie peuvent être causées par une série de facteurs tels que :

Causes de la glossophobie



- Facteurs biologiques – Certaines personnes sont naturellement timides de naissance.
- Comportements appris – La peur de parler en public peut se développer après avoir été transmise par un modèle. Un enfant dont les parents évitent de parler en public peut être influencé par la même peur.
- Expériences passées – Une expérience stressante peut amener les gens à associer des émotions négatives à des situations qui impliquent de parler en public ou d'interagir avec d'autres personnes.

Diapositive 10

Quels sont les traitements ? La pratique peut aider à réduire le niveau de stress. Si vous êtes témoin dans votre classe de comportements qui semblent pathologiques, le mieux est de proposer une aide professionnelle avec une psychothérapie et – si un professionnel de la santé le juge nécessaire – des médicaments.

Surmonter la glossophobie



01

Commencez votre discours ou votre présentation par une question de discussion : Cela permet à l'auditoire de s'impliquer et de parler, et vous libère de la pression pendant un certain temps.

02

Reconnaissez l'origine de vos sentiments d'anxiété : la nervosité peut être due à l'excitation. Rappelez-vous que même si vous vous sentez nerveux, vous pouvez toujours parler en public sans échouer.

03

Si vous faites une présentation, n'oubliez pas que c'est le sujet qui compte : Les personnes à qui vous vous adressez se concentrent moins sur vous personnellement que sur ce que vous dites.

Diapositive 11

Exemples d'activités

Proposez des activités courtes et engageantes pour démontrer comment votre concept peut être appliqué et reproduit en classe.

Nous proposons 4 activités dans cette leçon. 2 d'entre eux sont à pratiquer soi-même afin de pouvoir être proposés en auto-apprentissage :

- Virelangues (diapositives : Les virelangues sont un excellent moyen de pratiquer et d'améliorer la prononciation et la fluidité. Ils peuvent également aider à améliorer les accents en utilisant l'allitération, qui est la répétition d'un son. Ils ne sont pas réservés aux enfants, mais sont également utilisés par les acteurs, les politiciens et les orateurs publics qui souhaitent avoir un son clair lorsqu'ils parlent.

Virelangues

- Cette activité peut être recommandée comme travail à domicile pour les élèves. Elle diminue le risque de bégaiement. Saviez-vous que la journée Tongue Twister existe ? Elle aura lieu le 12 novembre 2023, le 10 novembre 2024 et le 9 novembre 2025!
- Voici quelques exemples de virelangues (et bien d'autres peuvent être trouvés en ligne)



Diapositive 14

- Exercices de respiration : des exercices de respiration aideront l'orateur à se calmer avant un discours. Ils sont censés être mis en œuvre avant l'exposé afin de réduire le stress.



- **Ralentir la respiration.** Comptez silencieusement vos cycles respiratoires (une inspiration + une expiration = un cycle) pendant une minute. Votre objectif devrait être de 5 ou 6 cycles respiratoires par minute.
- **Modèle 4-4-6-2.** Inspirez en comptant jusqu'à 4, faites une pause en comptant jusqu'à 4, expirez en comptant jusqu'à 6, arrêtez-vous en comptant jusqu'à 2. Répétez ce schéma jusqu'à ce que vous soyez totalement à l'aise et détendu et que vous ne ressentiez plus aucun manque d'oxygène.
- **Respiration dirigée.** Faites un balayage mental de votre corps. Y a-t-il des tensions quelque part ? Expirez "dans" la partie de votre corps qui est tendue. Bien qu'il ne s'agisse bien sûr que d'une visualisation, vous devriez ressentir une réduction de la tension et de la crispation à chaque expiration.

Séquence de respiration contrôlée

Durée : 5 minutes (ou plus si vous avez plus de temps)

Diapositive 16

- Choisissez un objet : Cet exercice aidera les élèves à prêter attention à la façon dont ils parlent sans se soucier du contenu. Il s'agit d'un exercice d'improvisation au cours duquel l'animateur assigne un objet de la vie quotidienne à un participant qui devra en parler pendant 2 minutes.



Ramasser un objet

Durée : 2 minutes par élève



- Demandez à un élève de parler d'un objet pendant 2 minutes. En tant qu'animateur, vous devez choisir l'objet.
- L'objet doit changer pour chaque élève afin qu'il ne puisse rien préparer.
- Il peut s'agir d'un stylo, d'une affiche affichée dans la classe, d'une montre, etc. Il s'agit d'un exercice d'improvisation.

Diapositive 17

- Le parfait communicateur : Cet exercice permet aux participants d'identifier quelles qualités sont nécessaires pour être un bon orateur en public et donc de les travailler. En tant qu'animateur, vous devez vous assurer que les participants mentionnent les éléments

suivants : l'énonciation, le rythme, le langage corporel, le sourire, le contact visuel, l'engagement du public, etc.



The slide is titled "Le communicateur idéal" and features a small icon of a head with a heart inside in the top right corner. Below the title is a colorful graphic of two stylized heads, one blue and one orange, facing each other with speech bubbles. The text on the slide includes three bullet points with colored dots (red, green, and pink) and a duration of 20 minutes.

- Demandez aux participants de réfléchir au communicateur parfait.
- Demandez-leur de le décrire, avant et pendant son discours. Qu'est-ce qu'il dégage ? Pourquoi parvient-il à capter l'attention ? Quelles sont ses qualités ?
- Donnez-leur 10 minutes pour y réfléchir, puis partagez les résultats avec le groupe.

Durée : 20 minutes

Diapositive 18

Conclusion

Il devrait s'agir d'une activité de synthèse, idéalement composée de questions de réflexion pour inciter les enseignants à réfléchir à ce qu'ils ont appris et à la manière dont cela s'applique à leur propre enseignement.

Pour conclure (diapositive 25), rappelez aux participants que tout le matériel créé dans le cadre du projet EASE peut être utilisé par eux dans leurs propres salles de classe.

Ensuite (diapositive 26), posez-leur les questions d'autoréflexion suivantes :

- Qu'ont-ils appris aujourd'hui ?
- Vont-ils le réutiliser ?
- Qu'est-ce qui a été le plus/le moins utile ?

Enfin, à la fin de la séance, vous pouvez remettre une copie du document disponible ci-dessous « Conseils pour gérer l'anxiété de parler en public » en faisant savoir aux participants qu'ils peuvent l'utiliser avec leurs propres élèves (en leur fournissant une copie, ou en envoyant le leur par email).



Conclusion

La glossophobie peut être atténuée par la pratique. En tant qu'enseignant, si vous constatez cette anxiété chez vos élèves, n'hésitez pas à utiliser le matériel que nous avons développé.

Diapositive 19

Bibliographie et ressources complémentaires

Ici, vous devez indiquer les sources d'où proviennent les informations et, le cas échéant, les ressources permettant d'en savoir plus sur le sujet de la session.

[Ajeng Intan Nur Rahmawati, Imam Ariffudin et Mulawarman Mulawarman, « Psychological Experience Dynamics of Students with Glossophobia through Narrative Counseling as seen from Gender: A Qualitative Study », Proceedings of the 3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities \(ACPCH 2017\), Atlantis Press, 2018.](#)

[Ebrahimi OV, Pallesen S, Kenter RMF, Nordgreen T. Psychological Interventions for the Fear of Public Speaking: A Meta-Analysis. Front Psychol. 2019;10:488. Published 2019 Mar 15.](#)

[How to keep fear of public speaking at bay](#)

[30 ways to manage speaking anxiety](#)

Notes pour l'animateur :

Ces notes doivent concerner à la fois les formats en ligne et en face à face.

Documents imprimables :

Pour les documents imprimables tels que les feuilles de travail, veuillez les placer sur une page séparée après les notes de l'animateur afin qu'ils soient facilement imprimables.

Conseils pour gérer l'anxiété de parler en public

1 – Soyez prêt

- Choisissez le sujet de votre présentation en fonction de votre propre intérêt
- Fais quelques recherches
- Répéter
- Attendez-vous à des commentaires positifs
- Dors bien

2 – Avant le discours

- Mangez plusieurs heures avant
- Faites quelques exercices de respiration
- Habillez-vous d'une manière avec laquelle vous êtes à l'aise
- Aller aux toilettes
- Emportez un verre d'eau avec vous sur le podium

3 – Pendant le discours

- Une blague ne fera pas de mal : engagez le public
- Établissez un contact visuel
- Ayez une version dactylographiée de votre exposé (juste au cas où !)
- Utiliser des outils externes pour vous accompagner (présentation PPT par exemple)
- Regardez les visages amicaux du public

VOUS ALLEZ ÊTRE SUPER !