

# À VOIX HAUTE !

## JEUX D'ÉLOQUENCE POUR VAINCRE SA TIMIDITÉ



RÉALISATION DU  
CONSEIL MUNICIPAL DES ENFANTS DE CRÉTEIL  
MANDAT 2021-2023



# LIVRET PRATIQUE

Présentation du projet .....	2
Définition .....	3
Rencontre avec Souleymane Jules SYLLA .....	4
Rencontre avec Marine-Michèle OKALA (M&M's) .....	5
La marche .....	8
Inspire-Expire .....	10
Chewing-gum et crayon .....	12
Ni oui, ni non .....	14
Le mauvais orateur .....	16
Le pitsh-caméléon .....	18
La roue de la fortune .....	20
Le sourire .....	22



# PRÉSENTATION DU PROJET

## À L'ORIGINE ...

La mandature 2021-2023 du Conseil Municipal des Enfants a souhaité travailler sur l'éloquence comme moyen de vaincre sa timidité et d'être à l'aise à l'oral.



Si aujourd'hui l'école apprend aux élèves à lire, écrire et compter, elle ne leur apprend pas suffisamment à prendre la parole.

**85% des élèves estiment être mal préparés aux exigences du langage parlé** d'après une enquête interne réalisée par l'Éducation Nationale (mai 2021).

Le Ministère a donc fait de l'oralité et de l'éloquence une priorité. Si la maîtrise de l'oralité est une source majeure d'inégalité tout au long de la vie, elle peut aussi être un puissant vecteur d'émancipation, que cela soit dans la construction de sa vie professionnelle et citoyenne comme dans le plein épanouissement de sa vie personnelle.

L'association *Trouve ta voix* s'est ainsi donnée pour mission de permettre aux jeunes de révéler leur potentiel par la prise de parole. Plus de 3 500 jeunes ont déjà été formés depuis sa création en 2018.

Ce livret vous présente le parcours suivi par la commission "éloquence" du CME et vous explique les exercices choisis par les conseillères et conseillers.

# DÉFINITION

## L'ÉLOQUENCE



L'éloquence consiste à jouer avec les mots et à manier les expressions. Il s'agit également de construire sa pensée, de défendre son point de vue et de capter l'attention en toutes circonstances. En d'autres termes, l'art de l'éloquence pourrait se définir comme l'ensemble des moyens d'expressions propres à persuader ou à convaincre.

## LE DISCOURS

C'est un élément fondamental de l'éloquence. Il faut bien travailler son discours pour capter le public.



## LA POSTURE

C'est tout ce qui concerne le corps. C'est un langage à part entière avec ses signes qu'il faut déchiffrer et bien observer pour comprendre le message qui est transmis.



# RENCONTRE AVEC SOULEYMANE JULES SYLLA



Les conseillers ont rencontré ce jeune cristolien devenu comédien professionnel. Après avoir suivi une formation au collège Simone de Beauvoir de Créteil et au Conservatoire National d'Art Dramatique de Paris, il travaille aujourd'hui pour le cinéma et le théâtre

Il se définit lui-même comme un ancien timide qui a réussi à créer une relation avec les autres grâce à la pratique de la scène. C'est l'occasion pour le CME de poser leurs questions et en apprendre un peu plus sur l'art et la manière de dire les choses.

*« Pour moi, c'est savoir parler aux autres, mais pas seulement leur parler, il faut aussi savoir les écouter. Si on ne sait pas écouter, on ne peut pas être éloquent. Je m'explique : ce n'est pas tout de savoir comment répondre à une question ou donner une information, il faut aussi que ce l'on dit réponde le plus exactement possible à la question qui nous a été demandée en face ou au problème sur lequel on tente de réfléchir ou de se questionner. »*

# RENCONTRE AVEC MARINE-MICHÈLE OKALA (M&M'S)



Etudiante en Master en droit, Marine-Michèle qui aime se faire appeler M&M's, est une animatrice d'accueil de loisirs mais aussi une formatrice à la prise de parole, pour l'association *Trouve ta voix*, avec laquelle elle travaille depuis 2021. Elle s'est très tôt passionnée pour les débats parlementaires à la faculté de droit avec *Trouve ta voix*.

*« Ce qui m'a passionné dans tout cela c'est la transmission. J'aime pouvoir offrir des outils à des personnes qui ne les ont pas encore, pour qu'ils puissent à leur tour décoder les codes sociaux de l'éloquence, pour qu'ils puissent bien s'exprimer, bien argumenter, bien structurer leur pensée et leur prouver que c'est bien à la portée de tous. »*



## QUELQUES JEUX POUR DEVENIR "ÉLOQUENT"

“

Les exercices qui vont suivre ont été sélectionnés par les conseillers et conseillères de la commission. Ils sont réutilisables quelque soit les publics et les âges.

Le tout, pour progresser à l'oral, c'est de s'y risquer avec enthousiasme et ne jamais oublier qu'on ne finit jamais d'apprendre.

”

Jussy  
Animateur du CME



# LA MARCHÉ

POUR BIEN RÉVEILLER SON CORPS EN S'AMUSANT



## **CONSIGNES**

Inviter les participants et participantes à investir l'espace et à marcher, en prenant conscience du corps des autres. Avant la marche, faire attention à :

- ne pas se bousculer
- ne pas parler
- ne pas laisser son regard trainer au sol ni au plafond
- offrir son regard à l'autre, à savoir la personne la plus proche de soi pour prendre le temps de se saluer en silence

Variations : ajouter un rythme de marche rapide ou un rythme ralenti. L'animateur frappe, deux fois, des mains et tout le monde accélère. L'animateur frappe, une fois, des mains et tout le monde s'arrête et se fige.



## **DURÉE**

5 minutes



## **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Illimité en fonction de la superficie de l'espace



## **MATÉRIEL**

Aucun matériel n'est requis pour faire cet exercice



## **NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 1**





## TÉMOIGNAGE D'INAYA

« J'ai beaucoup aimé cet exercice !  
Mais c'était un peu compliqué aussi  
parce qu'on a tellement l'habitude  
de marcher en évitant de regarder  
les gens quand on est timide.

Il faut accepter de marcher normalement, de  
ne pas trop courir et surtout de respecter le  
corps des autres.

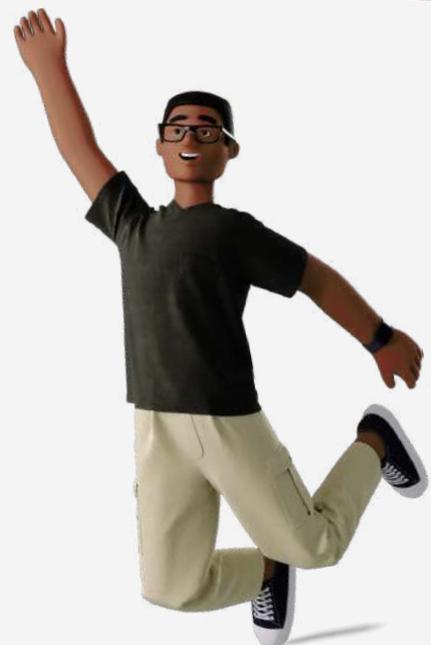
J'ai mis du temps avant de réussir à  
prendre conscience de l'espace de  
mon propre corps et du corps de  
mes camarades. »



## LE MOT DE JUSSY

Pour bien réussir cet exercice :

- éviter de laisser trainer des objets qui pourraient faire obstacle (bancs, cartons, chaises etc.).
- disposer d'un espace relativement grand.
- recommander aux participantes et participants de marcher en variant les itinéraires.
- être à l'écoute les uns des autres.





# INSPIRE-EXPIRE

POUR BIEN POSER SA VOIX ET DÉTENDRE SON CORPS



## **CONSIGNES**

Inviter les participantes et participants à s'asseoir sur une chaise, à s'adosser, bien ancrer ses pieds au sol et se tenir droit sur son siège, les bras ballants de chaque côté.

- Prendre une première inspiration grande et profonde. Bloquer quelques secondes la respiration et relâcher avec énergie.
- Recommencer l'exercice mais cette fois-ci en tentant d'aller chercher le souffle plus profondément au niveau du diaphragme. Inspirer et relâcher.
- S'imaginer avoir une feuille de papier devant sa bouche. Prendre une profonde inspiration et expirer très doucement, très lentement pour expulser l'air contenu dans les poumons sur la petite feuille.



## **DURÉE**

2 minutes



## **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Illimité en fonction de la superficie de l'espace



## **MATÉRIEL**

Idéalement une chaise avec dossier  
(mais n'importe quel autre assise peut faire l'affaire)



## **NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 2**





« La première fois quand on m'a demandé de faire cet exercice, j'ai beaucoup ri parce que je trouvais ça un peu ridicule de respirer mais c'est vrai que quand on le fait, ça demande beaucoup de concentration.

Grâce à cet exercice, j'ai appris que la voix venait d'un muscle qui s'appelle le diaphragme.

On n'y pense pas tous les jours mais c'est important de bien se tenir droit. »



## TÉMOIGNAGE DE NOUR

### LE MOT DE JUSSY

Pour bien réussir cet exercice :

- espacer les participantes et participants.
- être dans un espace particulièrement silencieux.
- faire l'exercice les yeux fermés ou disposer les chaises en cercle et s'asseoir dos-à-dos, pour que tout le monde soit à l'aise (surtout les grands timides).





# CHEWING-GUM ET CRAYON

POUR FAIRE TRAVAILLER SON ARTICULATION ET SON ÉLOCUTION



## **CONSIGNES**

Inviter les participantes et participants à prendre un crayon à papier et le placer à l'horizontal entre les dents, au bout des lèvres.

Prendre ensuite un texte et s'entraîner à le lire à voix haute, en surarticulant, pour tenter de le faire entendre distinctement.

Variation : Les 5 chewing-gum

Proposer aux participants et participantes de manger 5 chewing-gums imaginaires.

Le 1er chewing-gum doit se manger discrètement.

Le 2ème chewing-gum doit provoquer un petit et léger mouvement de la mâchoire.

Le 3ème et 4ème chewing-gums doivent provoquer des claquements de langue. On doit distinctement voir la bouche mâchouiller.

Le 5ème chewing-gum doit provoquer une grimace sur le visage.



## **DURÉE**

5-7 minutes



## **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Privilégier un groupe de 10-15 personnes au maximum



## **MATÉRIEL**

1 crayon à papier + 5 chewing-gums (imaginaires)



## **NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 2**





« Lorsqu'on m'a dit qu'on allait manger des chewing-gums, j'ai failli sauter de joie avant de découvrir que c'était juste des bonbons imaginaires.

Parler avec un crayon dans la bouche c'est pas facile, ça tire sur les dents et ça peut faire un peu mal au début mais une fois qu'on le fait, on se rend vite compte qu'on parle très clairement.

C'est un exercice que j'ai appris à mes amis et à ma famille. C'était rigolo ! »



## TÉMOIGNAGE DE NATHANAEL

### LE MOT DE JUSSY

Pour bien réussir cet exercice :

- choisir un texte qui vous est familier





# NI OUI, NI NON

POUR TRAVAILLER L'ÉCOUTE ET LA CONCENTRATION



## CONSIGNES

Demander à deux participantes ou participants de sortir de la salle pour que l'animateur/animateur donne une consigne au reste du groupe.

Ne dire ni oui ni non et placer un mot en anglais dans chaque phrase.

Faire revenir dans la salle les deux personnes sorties pour poser des questions au groupe. A partir des comportements du groupe, deviner la règle qui leur a été imposée.



## DURÉE

3-5 minutes (1 tour de jeu)



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Privilégier un nombre pair (idéalement un petit groupe de 12 personnes).



## MATÉRIEL

Aucun matériel n'est requis pour cet exercice



## NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 2



« Dans l'ensemble, c'est un exercice qui m'a beaucoup plu mais c'est vrai qu'au début, j'ai pas réussi à trouver la consigne.

Alors j'ai posé pas mal de questions. C'est un exercice qui demande beaucoup de concentration.

Même si je n'ai pas réussi à trouver la première fois, ça ne m'a pas empêché de m'amuser, en essayant. »



## TÉMOIGNAGE D'ELIJAH

### LE MOT DE JUSSY

Pour rendre cet exercice plus difficile :

- ne pas hésiter à ajouter le plus de consignes ou contraintes possibles.





# LE MAUVAIS ORATEUR

POUR CORRIGER SA POSTURE ET BIEN PLACER LE REGARD



## CONSIGNES

Inviter 1 personne à jouer le rôle de l'orateur ou de l'oratrice et 4 autres personnes (appelées "chefs de mission") à vérifier qu'elle :

- regarde bien le public plusieurs fois pendant son discours
- n'a pas de gestes parasites répétitifs
- n'a pas de tics de langage
- a un récit cohérent, logique

Chaque chef de mission devra lever la main à chaque fois que la mission est remplie par l'orateur/oratrice.



## DURÉE

3-4 minutes



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Il faut au moins 4 chefs de mission et 1 orateur/oratrice



## MATÉRIEL

Aucun matériel n'est requis pour cet exercice



## NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 3





## TÉMOIGNAGE DE LOU

« Moi j'ai adoré faire ce jeu !  
C'était à la fois très intéressant,  
très amusant et très difficile.  
Intéressant parce que je ne  
connaissais pas cet exercice.

Amusant parce que même si c'est un exercice  
ça reste un jeu où tout le monde peut  
participer.

Difficile, parce qu'il faut penser à plein de  
choses à la fois pour réussir à regarder et à  
parler sans gestes parasites. Il faut aussi  
bien articuler et ne pas  
s'embrouiller.

Je suis parfois bavarde alors,  
j'avais une belle histoire  
à raconter ! »



## LE MOT DE JUSSY

Pour bien réussir cet exercice :

- avoir préalablement été sensibilisé à la posture, avoir bien identifié ses gestes parasites et ses tics de langage pour les corriger
- essayer d'être attentif à ce qui se passe autour de soi et prendre en compte le public.





# LE PITCH-CAMÉLÉON

POUR BIEN TRAVAILLER SON ARGUMENTATION



## CONSIGNES

Inviter les participants et les participantes à se mettre par 2 face aux autres. Défendre un produit face à une clientèle ciblée (par exemple : des enfants). Le reste du groupe qui représente la clientèle, a le droit de poser n'importe quelles questions pour mieux connaître le produit (combien ça coûte ? à quoi ça sert ? à qui c'est destiné, etc...)

Permettre ainsi aux 2 personnes qui viennent de faire le pitch de réfléchir et de trouver de bons arguments pour vendre l'objet imaginaire.



## DURÉE

3-4 minutes



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

3 au minimum :

Au moins 1 présentateur de pitch  
+ 2 personnes pour la clientèle.



## MATÉRIEL

Aucun matériel n'est requis pour cet exercice



## NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 3



« C'était pas facile de faire cet exercice parce qu'il faut vraiment trouver les bons arguments pour vendre son produit imaginaire.

Parfois les camarades jouaient vraiment aux bébés et posaient des questions un peu bizarres et moi il fallait que je reste très calme et que je ne m'énerve pas pour leur répondre gentiment.

Cet exercice permet de travailler l'argumentation et de faire très attention à ce qui se dit pendant l'exercice.

Au final, j'ai quand même réussi à vendre mon produit ! »



## TÉMOIGNAGE DE TIFERTON

### LE MOT DE JUSSY

Pour bien réussir cet exercice :

- rester très concentré sur son argumentation et ne pas se laisser distraire par les commentaires des autres autour.
- bien faire attention à répondre de manière logique aux contre-arguments donnés par les autres, ne pas faire de hors-sujet.





# LA ROUE DE LA FORTUNE

POUR BIEN TRAVAILLER L'ORALITÉ



## CONSIGNES

Mettre à disposition une petite boîte ou n'importe quel autre contenant avec un assortiment de bonbons de plusieurs couleurs au milieu de la pièce.

Demander à un participant ou une participante d'aller piocher un bonbon. Chaque couleur de bonbons doit être associée à une consigne claire et précise :

- rouge (raconter un souvenir qui t'a rendu heureux/heureuse au cours de ces derniers jours)
- bleu (raconter un événement triste)
- vert (raconter une histoire drôle qui s'est produite dans ta vie ou à quelqu'un que tu connais)
- jaune (raconter une anecdote en lien avec un thème donné comme par exemple : vacances scolaires, voyage, etc)



## DURÉE

3-4 minutes



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Pas de limite



## MATÉRIEL

1 bourse avec un assortiment de bonbons.

Privilégier 4 à 5 couleurs associées à 4 ou 5 consignes.



## NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 2





« Moi j'ai beaucoup aimé.  
J'aime beaucoup mangé des  
bonbons donc c'était un plaisir de  
répondre aux questions.

Par contre, raconter des anecdotes m'a  
demandé beaucoup de concentration.

Dans cet exercice, pour moi le plus  
important était de raconter  
quelque chose en lien avec la  
couleur ! »



## TÉMOIGNAGE DE ZAKARIYA

### LE MOT DE JUSSY

Pour bien réussir cet exercice :

- garder en tête de ne pas perdre de vue la consigne malgré la tentation du bonbon.
- bien réfléchir en amont à quelques exemples pour illustrer ta prise de parole.
- ne pas aller plus vite que la musique et bien restituer les détails.





# LE SOURIRE

POUR BIEN TRANSMETTRE UNE ÉMOTION



## **CONSIGNES**

Inviter tous les participants et participantes à fermer les yeux, à l'exception de la personne qui va lancer le jeu. Celle-ci doit taper sur l'épaule du voisin/voisine pour lui indiquer d'ouvrir les yeux, la regarder, puis lui sourire, ou avoir une expression particulière. Refermer les yeux. La personne qui reçoit le sourire doit à son tour transmettre à son voisin en respectant les mêmes consignes. Le dernier reproduit le sourire ou l'expression et tout le monde a alors les yeux ouverts pour vérifier si c'est bien l'expression qui avait été initialement transmise.

Variations : transmettre la joie, la peur, la tristesse etc.



## **DURÉE**

3-4 minutes



## **NOMBRE DE PARTICIPANTS**

Selon le nombre de personnes qui compose le groupe



## **MATÉRIEL**

Aucun matériel n'est requis pour cet exercice



## **NIVEAU DE DIFFICULTÉ : 2**





« C'est difficile de ne pas rigoler quand quelqu'un te regarde droit dans les yeux.

J'ai du me retenir pour ne pas exploser de rire chaque fois que je regardais Lino. Il faisait une tête marrante et je n'arrivais pas à me concentrer.

En même temps, je devais me concentrer pour lui transmettre l'émotion de la joie.

Pour y arriver, j'ai du me concentrer pour fixer quelque chose sur son visage et ne plus penser à autre chose, seulement à sourire ou à sa joue par exemple. »



## TÉMOIGNAGE DE LOTFI

### LE MOT DE JUSSY

Pour bien réussir cet exercice :

- garder les yeux bien fermés jusqu'à ce que ce soit son tour de les ouvrir.
- bien respecter les consignes en silence.
- naturellement, on peut aussi transmettre une autre émotion que la joie (par exemple : la peur, etc.).



## EN RÉSUMÉ ...

"C'était chouette d'apprendre à parler en public avec M&M's. C'est une personne qui a beaucoup de style et qui sait vous mettre à l'aise."

FOUNEMOUSSO



"Raconter l'histoire des autres c'est pas facile, parce qu'il faut respecter ce qu'ils ont dit avant, et ensuite il faut rajouter ses propres idées. C'était pas facile comme exercice. J'ai beaucoup aimé ce qu'on a fait cette année."

HUGO



"Avant, je ne pensais pas être capable de passer devant un public et de prendre la parole. Grâce à ce qu'on a appris cette année, je pense que je me sens beaucoup plus à l'aise. Travailler avec M&M's était super !"

NESSAH



"Cette année m'a permis de me dépasser, d'apprendre plein de trucs et de devenir meilleur quand je prends la parole devant les autres."

ROMANE



" C'était superbe ! C'était génial ! C'était magique ! Moi ce qui m'a le plus plu c'est surtout de faire les jeux de débats avec M&M's et de pouvoir exprimer ce que je pense."

MOUHAMMED



"Cette année, j'ai appris à parler mais j'ai aussi appris à écouter les autres. C'est aussi ça l'éloquence. J'ai aimé tous les jeux !"

LINO



# PARTENAIRE DU PROJET



« Trouve Ta Voix » agit pour l'égalité des chances à travers des formations à la prise de parole destinées aux enfants et aux jeunes issus de quartiers prioritaires.

Le projet avait donc pour objectif de permettre à 20 jeunes élus du Conseil Municipal des Enfants de la ville de Créteil, en classe de CM2, d'être initiés à la prise de parole.

## LE PARCOURS DE SENSIBILISATION ET D'EXPÉRIMENTATION S'EST APPUYÉ SUR LES AXES SUIVANTS :

- **LA RÉVÉLATION DES POTENTIELS**

Faire expérimenter aux enfants la prise de parole comme outil de prise de confiance en soi, d'ouverture du champ des possibles et d'un mieux vivre-ensemble.

- **LES COMPÉTENCES ORATOIRES**

Transmettre aux enfants des techniques de prise de parole et de posture qu'ils pourront mobiliser tout au long de leur construction personnelle puis professionnelle.

- **LA CITOYENNETÉ**

Permettre aux jeunes élus de défendre leur point de vue, transmettre à leur tour et valoriser leur engagement, en restituant à l'oral les projets mis en place au cours de leur mandat.



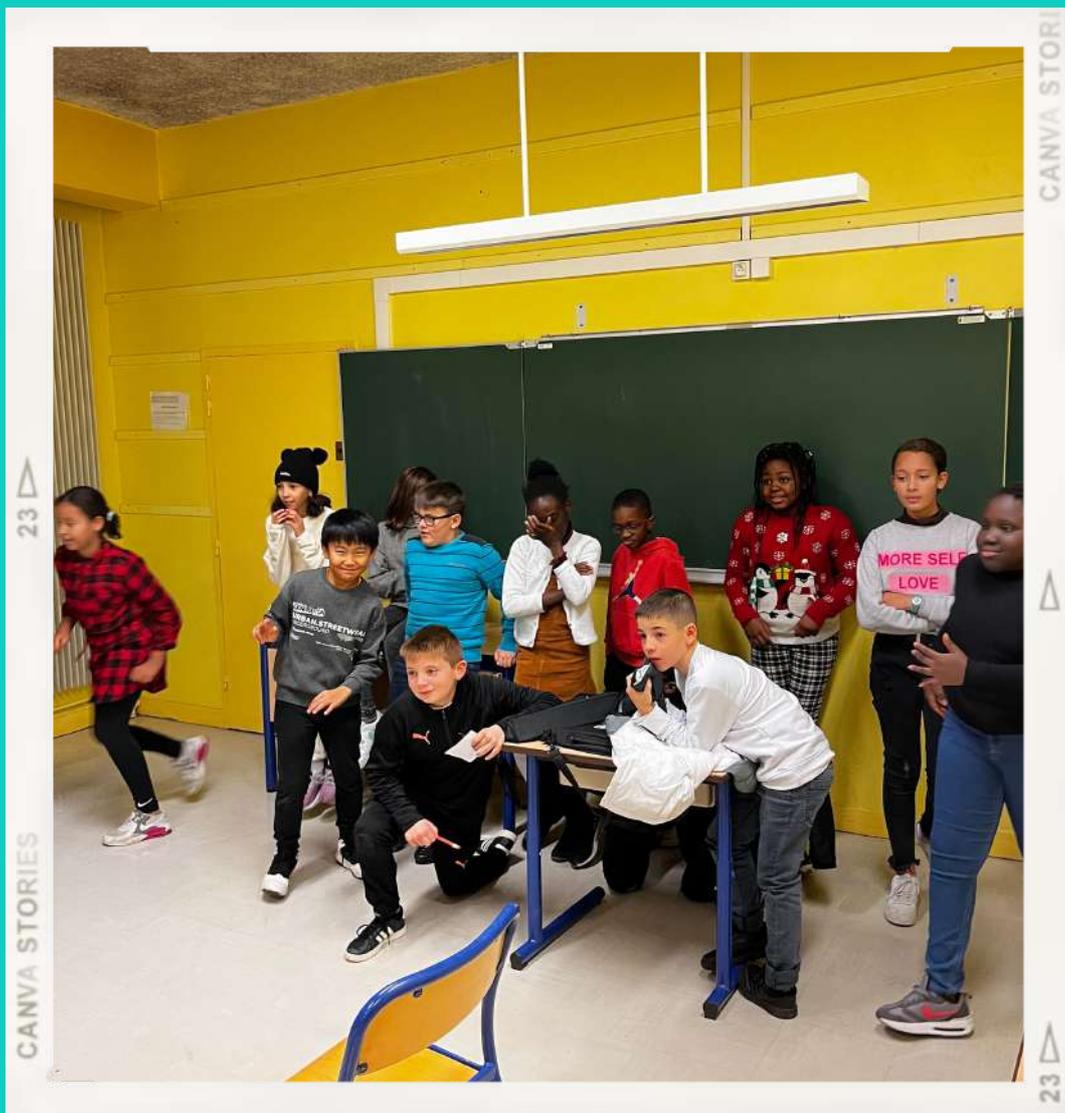
[contact@trouvetavoix.org](mailto:contact@trouvetavoix.org)











La commission ÉLOQUENCE du mandat 2021-2023 du Conseil Municipal des Enfants :

**Elijah CELISET, Founemouso KONE, Hugo ZHANG, Inaya ABDOUL-FATAHOU, Inès OULD AMAR, Lino EL-CHARTOUNI, Lotfi AZAIEZ, Lou BEKACHE, Mohammed DEKKI, Mouhamed DIABATE, Nathanaël MEAUPIN, Nessah Mendy, Nour RADHOUANI, Romane LARQUIER, Tiferton TRESOR MUNDELE TATI, Zakariya SAKO**

remercie

Le comédien Souleymane Jules SYLLA  
et la formatrice Marine-Michèle OKALA de l'association *Trouve ta voix*,  
qui leur ont permis de s'amuser et de grandir en compétences oratoires.