

1* Types de Communication

1.1 Communication verbale

La communication verbale est une façon structurée et codifiée d'exprimer une idée, un besoin, un désir, etc. C'est une manière directe et spontanée de s'adresser à l'autre. Plusieurs critères, s'ils sont respectés, assurent l'efficacité de la communication verbale.

Essentiellement, il s'agit de formuler un message bref avec des termes simples, clairs et précis. Il faut aussi transmettre ce message en temps et lieu opportuns, en employant un vocabulaire et un débit convenables pour le récepteur.

1.1.1 Techniques de la communication verbale

1.1.1.1 La respiration

- Elle conditionne la bonne émission du son.
- Elle favorise la détente musculaire et nerveuse.
- Elle est nécessaire à la mise en œuvre de la fluidité mentale et verbale.

On constate trois types de respirations :

**** Respiration thoracique***

- Ouverture de la cage thoracique par l'élargissement des côtes seulement.
- C'est la respiration la plus connue, celle sur laquelle on concentre son attention automatiquement quand on nous dit de respirer à fond.

**** Ventrale :***

- Le volume de la cage thoracique s'accroît par l'abaissement du diaphragme.
- On prend conscience de cette respiration en s'allongeant sur le dos, en plaçant une main sur son ventre et en gonflant son ventre par son inspiration : la main est soulevée.

* *Costale* :

- C'est le bas des côtes qui se soulève.

- On prend conscience de cette respiration en bloquant les précédentes. Pour ce faire s'asseoir sur une chaise à califourchon, les épaules appuyées sur le dossier, les bras ballants.

La respiration complète intègre ces trois types de respirations, ce qui n'est pas synonyme de respiration maximum ; on ne doit jamais avoir l'impression de forcer.

Positions qui favorisent la respiration :

- Lorsqu'on est assis derrière une table :

- Laisser la cage thoracique libre (bras croisés à proscrire),
- Considérer la colonne vertébrale comme un axe vertical (le mat d'un bateau) et éviter de se pencher trop en avant ou en arrière.

1.1.1.2 La voix

Elle est le véhicule du message oral. Selon les individus, les dimensions, la forme et la texture des :

- cordes vocales,
- os et cartilages,
- muscle,

Le timbre de voix sera très différent. On trouve généralement :

- Les voix de gorge (basses),
- Les voix de masque (appuyées),
- Les voix de tête (élevées).

La voix se caractérise aussi par :

* *l'intensité* :

C'est la force, la puissance avec laquelle on s'exprime.

* *l'intonation* :

C'est le mouvement mélodique de la voix, caractérisé par des variations de hauteur.

* *le débit* :

C'est la vitesse à laquelle on s'exprime. Souvent le trac amène une accélération excessive du débit.

Pour cela :

- Respirer entre les phrases,
- Ménager des pauses pour reprendre le souffle,
- Utiliser le silence.

1.1.1.3 L'articulation

C'est le détachement et l'enchaînement correct des sons et en particulier, la netteté des consonnes.

1.1.1.4 Le Rythme

Les changements de rythmes donnent à la prise de parole sa dynamique ; ils évitent la monotonie.

Ils sont donnés par :

* *La ponctuation* :

- La ponctuation parlée n'a rien à voir avec la ponctuation écrite.
- Lorsqu'on parle on peut s'arrêter à tout moment.

- Elle apporte du confort à l'écoute.
- Elle donne du poids aux mots et aux gestes.

* *La modulation :*

Le ton de la voix varie en jouant sur les inflexions en prenant appui sur certains mots, certaines syllabes.

* *L'utilisation des silences :*

- Le silence paraît toujours plus long pour celui qui le fait que pour ceux qui l'écotent.
- Il permet la fluidité verbale.
- Il marque les changements de rythmes.
- Il permet la respiration.
- Il valorise le geste.
- Il donne le temps de regarder l'auditoire.

1.1.1.5 La Répétition

Si la répétition est, d'une manière générale, un défaut de l'écriture elle est une des qualités essentielles de l'art oratoire.

La répétition :

- Facilite la mémorisation,
- Valorise l'argument,
- Met en évidence les points forts,
- Peut pallier un trou de mémoire,
- Permet de décrocher le regard du texte écrit.