

Capsule 12 : Structurer son discours

Pour ce présent projet, vous serez évalués en fonction de votre capacité à bien organiser vos idées et à bien faire les transitions entre chacune d'elles. Ce n'est pas que le sujet de votre discours soit secondaire, mais il y a d'autres projets où le contenu de votre discours sera davantage considéré. Pour le moment, concentrez vos efforts sur le plan et la structure de votre discours afin d'atteindre les quatre objectifs qui vous sont fixés.

Objectif 1 : Préparer un plan rationnel qui permet aux auditeurs de suivre et de comprendre votre discours sans difficulté.

Pour ce projet, je ne saurais trop vous recommander d'écrire votre discours en entier. Au moment de prononcer votre discours, vous aurez droit à vos notes. Vous pourrez les suivre à la lettre où vous y fier simplement comme un repère. Il n'est pas nécessaire de les apprendre par cœur, mais il vous faut tout de même en maîtriser suffisamment le contenu pour que vous soyez capable de retrouver rapidement le fil de votre discours en cas de trou de mémoire. Pour vous guider dans votre travail, voici quelques rappels :

- Un discours de 5 à 7 minutes correspond à un texte de deux pages et demie, à interligne 1.5 rédigé avec la police de caractères « Times New Roman ». Il s'agit d'un texte sans sous-titres, mais avec des paragraphes bien divisés.
- L'introduction (maximum 10 lignes) se divise en trois parties (sujet amené, sujet posé, sujet divisé).
- La conclusion (maximum 8-10 lignes) effectue une courte synthèse de votre contenu et lance l'auditoire sur une piste de réflexion avec une question ouverte ou encore l'incite à l'action.
- Le corps du discours. Il comprend autant de paragraphes que vous avez d'idées ou d'arguments.

Chaque paragraphe, développe une idée ou si vous préférez, un aspect de votre sujet. Chaque idée peut-être développée en deux ou trois parties (un argument, une information pertinente, une anecdote). L'important, c'est que chaque partie vienne appuyer votre idée de départ. Voici un exemple de plan pour un discours dont le sujet serait : « Le jogging est-il vraiment bon pour la santé? »

Introduction

- Sujet amené : Vous décrivez le sentiment de liberté qui vous envahit en courant vos dix kilomètres chaque matin.
- Sujet posé : Vous avez lu différents articles qui viennent tout de même semer le doute dans votre esprit. Le jogging n'est pas sans risque. Courir est-il vraiment bon pour la santé?
- Sujet divisé :
 - Le jogging diminue les risques de maladies cardio-vasculaires.
 - Le jogging inflige une grande pression sur les articulations et les os et peut entraîner certaines maladies osseuses.
 - Le jogging est excellent pour le bien-être psychologique.

Corps du discours

Argument 1 : Le jogging diminue les risques de maladie cardio-vasculaire

Idée 1. Statistiques concernant les problèmes cardiaques chez les personnes qui ne font pas de jogging contre les personnes qui en font.

Idée 2. Que se passe-t-il dans notre corps lorsque nous courrons? L'augmentation du rythme cardiaque, l'augmentation de la pression sanguine et la circulation rapide du sang débloquent les artères ou du moins évitent les dépôts de cholestérol.

Transition : En revanche, il n'y a pas que de bons côtés au jogging, nos os et nos articulations risquent d'en souffrir.

Argument 2 : Le jogging est mauvais pour les articulations.

Idée 1 : Courir de manière répétitive est dommageable pour les genoux et les hanches.

Idée 2 : Différentes maladies des os peuvent apparaître plus rapidement à cause du jogging : arthrite, arthrose, usure du cartilage, etc.

Transition. Il n'y a pas que la santé physique qui est essentielle au bonheur et à l'équilibre. Il y a aussi la santé psychologique. Malgré les risques de problèmes osseux, le jogging procure aussi des bienfaits psychologiques.

Argument 3 : Le jogging est excellent pour le bien-être psychologique

Idée 1 : Le jogging nous permet de faire le vide et de décompresser.

Idée 2 : le jogging nous permet de nous fixer des objectifs et de les dépasser.

Transition : Finalement, le jogging renforce l'estime de soi.

Conclusion

Synthèse : Il y a plus d'avantages que d'inconvénient à pratiquer ce sport. Courir est bon à la fois pour la santé physique et psychologique, même si le jogging augmente les risques de problèmes osseux. Il faut savoir pratiquer ce sport avec modération pour en retirer davantage de bienfaits que d'inconvénients.

Ouverture : Pour prévenir les problèmes d'articulation, tout en travaillant le cœur et les poumons, pourquoi ne pas pratiquer également la natation? Qu'attendez-vous pour être actif?

Objectif 2 : Clarifier votre message en sélectionnant judicieusement les données ou les arguments qui le renforceront.

Tous les arguments ne se valent pas. Rappelez-vous qu'une opinion d'expert a plus de valeur que votre simple impression personnelle dans un discours informatif. Par contre, lorsqu'il s'agit d'être persuasif, l'expérience personnelle de l'orateur peut avoir davantage de poids que de froides statistiques. Pour un discours informatif, il est important de varier vos sources d'information.

Objectif 3 : Faire une transition harmonieuse entre deux idées.

On tombe souvent dans le piège du « premièrement, deuxièmement, troisièmement, pour conclure ». Ces expressions permettent au moins à l'auditoire de garder le fil de votre exposé, mais entre vous et moi, il y a moyen de passer d'une idée à l'autre en étant plus original. L'exemple de plan donné plus haut illustre vous donne des exemples de transitions plus réussies.

Objectif 4 : Préparer une introduction et une conclusion qui frappent les esprits.

Pour l'introduction, je vous rappelle que vous avez l'embarras du choix parmi l'introduction de type « mise en situation », l'introduction humoristique, l'introduction dramatique, l'introduction interrogative et l'introduction référentielle. Si vous voulez vous faciliter la vie, rédigez votre introduction en dernier, une fois que vous avez une bonne idée de votre discours. Pour la conclusion, gardez toujours en tête le principe suivant : quelle est l'idée ou la phrase que vous souhaiteriez que votre auditoire retienne en partant? Cette phrase résume en elle seule l'essentiel de votre pensée et de votre argumentation.

Plus vous aurez de la facilité à structurer vos discours, plus votre public aura de la facilité à vous suivre et plus votre réputation d'orateur s'en trouvera bonifiée.

Robin Plourde, ACB
Club Toastmasters Olympia