

**UNE VOIX POUR  
NOS DROITS**

**ORGANISEZ**

**UN CONCOURS**

**DE PRISE DE PAROLE  
DANS VOTRE ÉCOLE !**



**MANUEL À DESTINATION  
DES PROFESSEUR·E·S  
DU SECONDAIRE**



**PUBLIQ.**

**AMNESTY  
INTERNATIONAL**



# TABLE DES MATIÈRES

1. INTRODUCTION
2. À PROPOS DE PUBLIQ ET D'AMNESTY INTERNATIONAL
3. UN CONCOURS DE PRISE DE PAROLE ?
4. LES ÉTAPES DU CONCOURS
5. LE CALENDRIER
6. PRISE EN CHARGE DE L'ÉTAPE DE SÉLECTION PAR UN·E PROFESSEUR·E
  - a. Dans une seule classe
  - b. Dans plusieurs classes d'un·e même professeur·e
  - c. Dans toutes les classes avec un deuxième tour en interne
7. CONTENU DU CONCOURS
  - a. Choix du type de sujet (libre ou imposé)
  - b. Imposition du format
8. S'ENTRAÎNER À LA PRISE DE PAROLE !
  - 8.1. Exercices de présentation
  - 8.2. Exercices de débats
  - 8.3. Exercices sur la gestuelle
  - 8.4. Exercices sur la prononciation
  - 8.5. Exercices d'écriture
  - 8.6. Exercices d'improvisation
  - 8.7. Exercices de confiance en soi
9. RESSOURCES ANNEXES

# 1. INTRODUCTION

Face aux guerres qui se multiplient dans le monde, à notre planète qui se dégrade ou aux atteintes aux droits humains dans de nombreux pays, il est tentant de fermer les yeux et de se répéter que tout va bien. D'autres affrontent les injustices en criant « *Aux armes!* ». Chez Publiq et Amnesty International, on préfère dire « *Aux mots* » !

La prise de parole en public est un outil exceptionnel pour mettre le monde en mouvement. Du « *I have a dream* » (J'ai un rêve) de Martin Luther King au « *Wir schaffen das* » (Nous y arriverons) d'Angela Merkel, certains mots ont pu véritablement changer le cours de l'histoire. Et si l'avenir des droits humains se cachait au fond de la tête d'un-e de vos élèves ? On vous propose de le découvrir !

Avec « ***Une voix pour nos droits*** », l'ASBL Publiq et Amnesty International Belgique francophone se sont associées pour offrir, à des élèves du secondaire de Wallonie et de Bruxelles, un concours de prise de parole sur les droits humains. Tous les établissements scolaires ayant un groupe-école Amnesty sont invités à y participer. L'objectif ? Défendre les valeurs fondamentales d'Amnesty International par des discours inspirants et engagés. Comment ? En organisant une première sélection dans chaque école participante et en faisant s'affronter le ou la gagnant-e de chaque école lors d'étapes à l'extérieur de l'établissement. Et cela se termine de quelle manière ? Chaque édition annuelle de ce concours se

clôture par une finale de prise de parole entre les meilleur·e·s des meilleur·e·s des écoles participantes! Évidemment, de nombreux prix seront à gagner ce jour-là... L'un·e de vos élèves va-t-il ou va-t-elle se hisser en finale et remporter un prix lors de ce concours? On l'espère! Mais pour réaliser ce rêve, il y a quelques étapes à suivre...

Dans ce manuel, vous trouverez des conseils pour organiser au mieux l'étape de sélection au sein de votre classe ou de vos classes. Le manuel doit être vu comme un support, une aide, et non comme une liste d'obligations. Néanmoins, certains critères doivent être respectés, mais ils seront, à chaque fois, clairement précisés.

Avant d'aller plus loin, nous tenions également à vous remercier. Si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que vous êtes (potentiellement) intéressé·e par le projet. Notre objectif n'est pas de vous faire perdre du temps de cours, loin de là. Il s'agit de vous permettre d'approfondir certaines compétences de vos élèves qui ne sont parfois pas pleinement développées à l'école, telles que l'écriture d'un discours, sa déclamation et son travail scénique, mais également une vision critique et personnelle de la thématique des droits humains. Il se peut bien évidemment que votre école/votre classe ait été amenée à explorer ces thèmes, mais quoi de mieux qu'un concours impliquant plusieurs écoles francophones pour les exploiter au maximum? Avec « *Une voix pour nos droits* », nous ouvrons aux élèves la thématique des droits humains en l'intégrant intrinsèquement dans la prise de parole citoyenne, un outil essentiel à l'engagement et à la vie active en société.

## 2. À PROPOS DE PUBLIQ ET D'AMNESTY INTERNATIONAL

« *Une voix pour nos droits* » est un projet lancé conjointement par Publiq et Amnesty International Belgique francophone.

### À PROPOS DE PUBLIQ

Au départ, Publiq est le nom d'un concours d'éloquence lancé en 2019 par deux ASBL, le Jeugd Parlement Jeunesse et Civix. Leurs buts? Rapprocher les jeunes et la politique. Quoi de mieux qu'un concours de prise de parole axé sur la citoyenneté et la démocratie pour promouvoir ces valeurs?

Ce concours, organisé chaque année depuis sa création, rassemble des jeunes belges néerlandophones et francophones, entre 18 et 26 ans, autour d'un objectif commun et leur permet de débattre ensemble sur des thèmes fondamentaux de la société. Il permet de faire briller de concert deux des langues nationales de Belgique, et de rapprocher des jeunes afin qu'ils et elles s'expriment d'une même voix sur leur vivre ensemble et ce qui les unit. Il se veut inclusif et encourage toutes les formes d'éloquences possibles. Cet engagement transparaît dans chaque étape du concours, les épreuves ne favorisant aucun type d'éloquence en particulier et le jury étant toujours issu de milieux variés. Slam,

plaidoirie, stand-up, chacun-e a sa chance et peut venir la saisir. Quant à la finale de ce concours, elle se déroule en principe au Parlement bruxellois, au cœur même de la démocratie.

En 2022, après deux éditions réussies de ce concours, Publiq est devenue une ASBL à part entière. Sa mission? Promouvoir la démocratie par la prise de parole! Outre le concours d'éloquence Publiq qu'elle continue d'organiser et pour lequel elle propose un accompagnement spécial via des exercices, des capsules vidéos ou encore des coachings, l'ASBL Public développe divers autres projets (comme le concours « Une voix pour nos droits », en partenariat avec Amnesty international) pour que davantage de jeunes en Belgique puissent prendre la parole et défendre leurs idées.

## À PROPOS D'AMNESTY INTERNATIONAL

Amnesty International est un mouvement mondial de promotion et défense des droits humains, regroupant plus de 10 millions de personnes qui prennent chaque injustice comme une attaque personnelle. Organisation indépendante de tout gouvernement, de toute tendance politique, de tout intérêt économique, et de toute croyance religieuse, Amnesty International milite pour un monde où les droits fondamentaux de chaque individu sont respectés.

Amnesty International promeut des attitudes et comportements qui favorisent l'accès de chacun et chacune à tous ses droits humains partout dans le monde.

Amnesty International enquête et révèle les faits lorsque des atteintes aux droits humains ont lieu, où qu'elles se produisent. Elle fait pression sur les gouvernements et d'autres groupes exerçant un pouvoir, comme les entreprises, afin de s'assurer qu'ils tiennent leurs promesses et respectent le droit international. En relatant les histoires des personnes avec lesquelles elle travaille, elle mobilise des millions de sympathisant-e-s dans le monde en-

tier. Avec elles et eux, elle fait campagne pour le changement et défend les militant·e·s sur le terrain. Elle aide les personnes à revendiquer leurs droits par l'éducation aux droits humains et la formation.

Le travail d'Amnesty International vise à protéger les personnes et à leur permettre d'avoir prise sur leur propre vie : elle œuvre notamment pour l'abolition de la peine de mort, pour la protection des droits sexuels et reproductifs, contre les discriminations et pour la défense des droits des personnes réfugiées et des migrantes. Elle fait traduire les tortionnaires en justice, elle contribue à faire modifier des lois oppressives et à faire libérer des personnes emprisonnées uniquement pour avoir exprimé leur opinion. Elle défend toutes celles et tous ceux dont la liberté et la dignité sont menacées.

### 3. UN CONCOURS DE PRISE DE PAROLE ?

Mais en fait, c'est quoi un concours de prise de parole ?

La définition d'un concours, selon Le Larousse, est la suivante : « *une compétition organisée en vue d'octroyer un prix aux meilleurs concurrents ou [...] aux œuvres les plus remarquables qui y sont présentées* ».

La prise de parole, elle, peut se définir comme suit : « *le processus par lequel on va parler à un groupe de personnes d'une façon structurée et délibérée pour informer ou influencer les auditeurs. C'est transmettre des messages à l'aide du langage verbal, mais aussi via le langage corporel pour bien communiquer* »<sup>1</sup>.

L'objectif d'un concours de prise de parole est donc de gratifier celui ou celle qui tiendra le meilleur discours à la dernière étape du concours.

Mais que faut-il pour avoir un concours de prise de parole ? S'il existe des dizaines de sortes de concours différents, on retrouve certaines bases dans la plupart d'entre eux. Afin que vous ne soyez jamais perdu·e dans la lecture de ce petit manuel, voici les éléments clés à comprendre dans un concours de prise de parole !

<sup>1</sup> <https://lecolefrancaise.fr/introduction-a-la-prise-de-parole-en-public/#:~:text=La%20prise%20de%20parole%20en%20public%20est%20le%20processus%20par,informer%20ou%20influencer%20les%20auditeurs.>



Chaque concours est basé sur un **concept**. Ici, c'est **s'exprimer sur les droits humains**. Si certaines compétitions se cantonnent à un style oratoire particulier (la poésie par exemple), ici tout est possible et **tous les styles d'expression orale sont encouragés**. Ce concept doit ensuite être traduit en une structure, et donc être divisé en plusieurs **étapes**. Dans ce concours-ci, il y a une **sélection, une demi-finale et une finale**, soit trois étapes.

Pour que le concours soit un peu vivant, il faut bien sûr des **orateur-ric-e-s** qui y participent. Ces participant-e-s doivent également être jugé-e-s pour qu'on puisse les départager, c'est le rôle des membres du jury, les **juré-e-s** : des personnes justes et compétentes qui évalueront les participant-e-s.

Maintenant que ces bases sont posées, vous voilà plongé-e dans un concours de prise de parole !

## 4. LES ÉTAPES DU CONCOURS

Avant toute chose, si votre école souhaite participer à ce concours, vous devez envoyer un mail à [louise@publiqcontest.com](mailto:louise@publiqcontest.com) et [jeunes@amnesty.be](mailto:jeunes@amnesty.be) pour signaler la participation de votre école en soumettant le nom de votre école avant la date limite communiquée par Amnesty International et Publiq. En principe, ce sont les membres du groupe-école Amnesty qui se chargent de communiquer cette information, mais n'hésitez pas à leur rappeler de le faire ou à le faire vous-même si c'est plus simple.

Le concours se déroule en **3 étapes**.

La **première étape** a lieu **au sein des écoles**, dont on espère que la vôtre fera partie. Chaque école désigne un·e champion·ne, selon un des procédés expliqués plus bas.

Les champion·ne·s des écoles participantes se verront offrir une séance de coaching pour se préparer en vue de la demi-finale qui aura lieu quelques semaines après cette séance.

Lors de la **demi-finale**, chaque demi-finaliste devra choisir un des thèmes qui sera proposé et rédiger un discours qui durera entre 3 minutes 30 et 4 minutes 30.

Les meilleur·e·s demi-finalistes (environ 7 ou 8 selon le nombre d'écoles participantes) passeront alors en **finale**. Les finalistes devront rédiger un discours entre 4 minutes 30 et 5 minutes 30, sur la base du thème qui leur sera communiqué par Publiq et Amnesty International. Parmi ces finalistes, deux recevront un prix : le prix du meilleur discours, attribué par le jury principal, et le prix coup de cœur, attribué par le public.

## 5. LE CALENDRIER

Il est important de prendre connaissance, avant de se lancer dans ce projet, de toutes les dates clés du concours, afin de pouvoir les communiquer aux élèves participant·e·s et de s'assurer que chacun·e pourra, en cas de sélection à chaque étape, participer à chacune des étapes du concours.

- Date limite pour avertir Amnesty International et Publiq de la participation de votre école au concours
- Date limite pour organiser la première étape de sélection au sein de votre école
- Date limite pour l'envoi du nom de la personne qui représentera votre école dans la suite du concours lors de la demi-finale
- Date de la séance de rencontre et de coaching des demi-finalistes
- Date de la demi-finale
- Date de la finale

Pour chaque nouvelle édition de ce concours, l'ensemble de ces dates sont communiquées par Amnesty International et Publiq. Elles sont publiées sur le site [www.amnesty-jeunes.be](http://www.amnesty-jeunes.be) et peuvent être transmises par mail, en en faisant la demande auprès de [jeunes@amnesty.be](mailto:jeunes@amnesty.be).

## 6. PRISE EN CHARGE DE L'ÉTAPE DE SÉLECTION PAR UN·E PROFESSEUR·E

Nous comprenons tout à fait que cela puisse être compliqué pour vous de dégager du temps pour prendre en charge cette première étape. Nous pensons cependant que l'encadrement du corps professoral dans ce genre d'initiative est une plus-value immense. Vous avez acquis le sens de la pédagogie et vous savez comment transmettre du savoir aux élèves. Vous êtes donc le ou la mieux placé·e pour leur expliquer comment rédiger un discours, leur montrer qu'il n'existe pas qu'une seule méthode, etc. De plus, ce concours peut s'intégrer dans une exploration plus large de l'art oratoire. Néanmoins, si ces notions vous paraissent lointaines ou que vous ne les avez jamais réellement abordées, nous vous conseillons un grand nombre d'activités, d'exercices et de ressources pour vous aider.

Il existe différentes possibilités pour organiser cette première étape. Vous pouvez l'organiser soit au sein d'une seule de vos classes (a.), soit au sein de toutes vos classes (b.), soit (en vous accordant avec vos collègues pour éventuellement égaliser vos programmes) au sein de toutes les classes de 5<sup>e</sup> et/ou 6<sup>e</sup> de votre école, mais dans ce cas-là, le plus juste est d'organiser un deuxième tour en interne avec le ou la gagnant·e de chaque classe (c.).

Dans le cas où vous organisez cette étape dans votre classe, il serait logique que tous les élèves participent. Cela vous permet d'intégrer le concours dans votre programme et d'y consacrer le temps adéquat car il toucherait tous les élèves. Cependant, la prise de parole est et doit rester un plaisir et l'exercice ne doit pas être vu comme une corvée ou un devoir supplémentaire. De plus, certain·e·s élèves peuvent ne pas se sentir à l'aise dans la prise de parole, que ce soit à cause du format du concours ou du sujet choisi. Discutez-en avec les personnes concernées s'il y en a, quitte à trouver une alternative (par exemple en le faisant seulement devant vous). Dans tous les cas, assurez-vous que le concours se déroule dans une atmosphère bienveillante et enrichissante.

### **a. Dans une seule classe**

Nous vous proposons de noter les participant·e·s en vous fondant sur une grille d'évaluation. Vous pouvez soit utiliser le modèle fourni en annexe de ce document, soit construire vous-même cette grille, soit la co-créer avec vos élèves.

Les participant·e·s au concours sont notés sur base d'un discours d'environ 3 minutes (cela peut paraître peu, mais écrire un discours de qualité de 3 minutes n'est pas si évident et on sait à quel point un cours passe un peu trop vite). C'est alors l'élève obtenant le plus beau score qui représentera votre école durant la demi-finale.

### **b. Dans plusieurs classes d'un·e même professeur·e**

Si vous avez plusieurs classes et que vous souhaitez organiser la sélection dans l'ensemble de vos classes, cela est tout à fait possible. Il s'agit de suivre la même procédure avec toutes ces classes et c'est alors l'élève obtenant le meilleur score qui représentera l'école en demi-finale.

### c. Dans toutes les classes avec un deuxième tour en interne

Si vous-même et vos collègues êtes super motivé·e·s par le projet et que l'ensemble des professeur·e·s des classes de 5<sup>e</sup> et/ou 6<sup>e</sup> souhaite participer à ce concours avec leurs élèves, cela est tout à fait possible.

Il est alors conseillé d'organiser la sélection de votre champion·ne. ne en deux tours : un tour interne à la classe et un second avec l'ensemble des gagnant·e·s du premier tour. Pour le deuxième tour, les différent·e·s professeur·e·s composent un jury et utilisent la même grille d'évaluation que lors du premier tour.

Quel que soit le scénario choisi, les membres du groupe-école Amnesty devront nous communiquer les coordonnées de votre gagnant·e à la fin de cette première étape. N'hésitez pas à leur rappeler de nous envoyer les informations nécessaires ou à nous contacter directement si c'est plus simple.

En cas de problème ou de questions, n'hésitez pas à nous contacter via les deux adresses suivantes : [louise@publiqcontest.com](mailto:louise@publiqcontest.com) et [jeunes@amnesty.be](mailto:jeunes@amnesty.be).

## 7. CONTENU DU CONCOURS

### a. Choix du sujet (libre ou imposé)

Tout concours d'éloquence nécessite un thème ou des sujets sur lesquels les participant·e·s vont s'exprimer et parfois s'affronter. Vous pouvez choisir d'imposer un sujet, ou de laisser le choix aux participant·e·s de décider ce qu'ils ou elles abordent (sujet libre). Il n'y a pas vraiment de bonne ou de mauvaise option, chaque méthode fait travailler d'une manière différente le ou la participant·e et lui permet de démontrer différentes aptitudes. Dans tous les cas, l'objectif de ce concours est d'aborder la question des droits humains. Le thème ne sera donc pas libre, mais le sujet peut l'être.

Voici les avantages et désavantages de chaque option :

	Avantages	Désavantages
<b>Sujet libre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grande liberté laissée aux participant.e.s : il.elle.s peuvent aborder ce qui leur tient à cœur, peuvent se laisser inspirer par ce qu'il.elle.s veulent</li> <li>• Plus facile pour une première expérience de prise de parole de choisir ce qu'on amène</li> <li>• Permet de ne « dégoûter » personne par le thème imposé</li> <li>• Permet de juger aussi les capacités du/de la participant.e à trouver un sujet pertinent, permet de cerner ses sensibilités</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plus compliqué de juger des discours sur des thèmes très différents</li> <li>• Un sujet très personnel peut vite devenir quasiment impossible à juger, tellement il fait appel aux émotions et au vécu</li> <li>• Certain.e.s n'arrivent pas à se fixer un sujet eux-mêmes</li> <li>• Perte de temps et d'énergie à trouver un bon sujet</li> <li>• Possibilité que le sujet ne corresponde pas aux attentes, à l'esprit général du concours ou qu'il soit non respectueux</li> </ul>



	Avantages	Désavantages
<b>Sujet(s) imposé(s)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet de plus facilement comparer les différentes prestations</li> <li>• Permet de cibler l'étape sur un concept abordé à un cours, qui touche l'école, pour lequel votre groupe a/va faire des activités</li> <li>• Permet de donner un cadre aux participant-e-s et un certain confort</li> <li>• Permet de mieux guider les participant-e-s, de leur conseiller des ressources, d'organiser des sessions d'informations ou d'inviter un-e intervenant-e sur le thème</li> <li>• Permet d'évaluer la créativité et l'appropriation personnelle d'un-e candidat-e du thème, en d'autres termes, son originalité dans un cadre fermé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Risque d'exclure certaines personnes qui ne se sentent pas inspirées par le(s) sujet(s) proposé(s)</li> <li>• Risque de discours redondants, de points de vues uniques voire même de copier-coller entre les participant-e-s</li> <li>• Des participant-e-s ne connaissant pas du tout le sujet peuvent se décourager par la recherche qu'il nécessite</li> <li>• Il n'est parfois pas si facile de trouver de bons sujets à imposer : sujets peu inspirants, trop techniques,... Mais on vous donne des conseils ci-dessous!</li> </ul>

Nous vous donnons ci-dessous quelques conseils en fonction de l'option que vous aurez choisie :

### **Sujet libre**

Si vous partez sur un sujet libre, il est important de rappeler aux participant·e·s que le concours s'ancre quoiqu'il arrive dans la thématique des droits humains, et que le sujet qu'il·elle·s choisiront devra respecter cette consigne. À cet égard, il est peut-être judicieux de bien définir avec les participant·e·s ce que sont les droits humains et quelles thématiques y sont liées (droits environnementaux, droits de l'enfant, droits des femmes, droits des personnes migrantes, etc.). Votre objectif ici doit être de vous assurer que personne ne choisisse un sujet à côté de la plaque et ne soit donc disqualifié pour non-pertinence... Libre à vous donc de faire circuler du matériel d'Amnesty International qui explique les droits humains ou toute autre ressource intéressante.

Un autre filet de sécurité, qui est bien sûr optionnel, est de demander aux participant·e·s de soumettre leur sujet quelques jours avant l'épreuve afin que vous puissiez vérifier qu'il rentre bien dans le cadre du concours (par exemple, de le soumettre lors de leur inscription). Il se peut que le sujet d'un participant·e n'ait en apparence pas de lien avec les droits humains (parce qu'il est très poétique, absurde, etc.) alors que son développement sera bel et bien axé sur les droits humains. Dans ce cas-là, il est utile de discuter avec le ou la participant·e pour comprendre son sujet ! N'hésitez pas à faire appel à Publiq et Amnesty International en cas de soucis.

Ensuite, rappelez bien aux participant·e·s que même si le sujet est libre (et qu'il s'inscrit dans la thématique des droits humains), il faut tout de même avoir un sujet ! En d'autres termes, les participant·e·s doivent donner un titre à leur prise de parole.

Enfin, n'hésitez pas à partager avec les participant·e·s les conseils pour choisir un bon thème que l'on vous donne ci-dessous !

## Sujet imposé

Si vous partez sur un sujet imposé, la première chose à déterminer est s'il y aura un sujet imposé... ou plusieurs sujets imposés!

- Dans le cas d'**un seul sujet imposé**, vous pouvez donner par exemple aux candidat-e-s le sujet « *Mon chat a-t-il droit aux mêmes droits que moi?* ». Les participant-e-s devront s'exprimer 3 minutes sur ce sujet, tout le monde a donc le même sujet, et c'est tout.
- Dans le cas de **plusieurs sujets imposés**, vous allez donner le choix aux participant-e-s de choisir un sujet parmi plusieurs sujets possibles. Généralement, on en donne trois ou quatre. Par exemple, vous choisissez « *La peine de mort* », « *Faut-il arrêter de dire droits de l'homme?* » et « *L'environnement doit-il avoir des droits?* ». Les participant-e-s peuvent ainsi choisir un des trois sujets, celui qui les inspire le plus, et y consacrer leur prise de parole.

À nouveau, il n'y a pas une option, meilleure que l'autre. Un seul sujet imposé vous demandera moins de temps de réflexion et permettra de rendre l'évaluation des participant-e-s plus facile. Donner plusieurs sujets imposés permettra a contrario d'intéresser plus de personnes et de diversifier les prises de parole pour rendre leur évaluation moins répétitive.

Une fois que vous avez décidé si vous donnerez un ou plusieurs sujets, il faut le/les trouver et le/les formuler! Si vous êtes en manque d'inspiration, voici quelques types courants de sujets :

- **Les citations.** Exemple : « *La moindre injustice, où qu'elle soit commise, menace l'édifice tout entier.* » Martin Luther King. Les participant-e-s devront ici donner leur ressenti par rapport à la citation, la manière dont il-elle-s l'interprètent, s'il-elle-s sont d'accord, ce qu'il-elle-s peuvent y ajouter, etc. Pour trouver quelques exemples de citations liées aux droits humains, consultez le lien ci-dessous : <https://www.amnesty.be/infos/blogs/blog-paroles-chercheurs-defenseurs-victimes/article/ci->

tations-inspirent?gclid=CjOKCQjw3eeXBhD7ARIsAHjssr\_yqX-QvCXKp7wxzu4a8nHuwI4F7k6tRewOndxCvVOIMBaR8Q7FJ-t20aAjhOEALw\_wcB

- **Les déclarations.** Exemple : « *Mon corps, mes droits!* ». Ce type de sujet permet aux candidat·e·s de l'aborder de manière personnelle ou créative, mais peut aussi donner des problèmes d'inspiration s'il est trop vague.
- **Les pour et contre.** Exemple : « *Pour ou contre les toilettes mixtes?* ». Les candidat·e·s doivent ici donner leur point de vue et argumenter. Il·elle·s peuvent être contre, pour, mais aussi entre les deux et nuancer. Un « *pour ou contre* » peut aussi être écrit sous la forme d'une affirmation : « *Il est impératif de créer des toilettes mixtes* ». À nouveau, les candidat·e·s peuvent se prononcer pour ou contre cette affirmation (ou entre les deux). Enfin, le « *pour ou contre* » peut également prendre la forme d'un « *oui ou non* » : « *Notre école doit-elle créer des toilettes mixtes?* »
- **Les questions ouvertes.** Exemple : « *Quel est l'impact du changement climatique sur les droits humains?* ». Ce genre de sujet permet beaucoup de créativité et offre des discours très variés, mais nécessite généralement un peu plus de recherches. Une question ouverte peut aussi être écrite sous la forme d'une phrase non interrogative : « *L'impact du changement climatique sur les droits humains.* » Ce genre de formulation permet généralement d'interpréter le sujet de manière plus créative.

Au-delà des manières de formuler un sujet, il est possible d'y intégrer des éléments comme :

- **L'humour ou l'absurde.** Exemple : « *Y a-t-il de la grossophobie dans Astérix et Obélix?* »
- **L'Histoire.** Exemple : « *Quelle était la force de Gandhi?* »
- **Les films ou les séries.** Exemple : « *Les femmes n'ont pas assez de rôles majeurs dans les films d'action.* »

Si jamais votre sujet est technique ou qu'une documentation sur ce dernier est un vrai plus, n'hésitez pas à fournir des ressources (articles, livres, films, vidéos, etc.) aux participant.e.s si vous en connaissez. Et bonne nouvelle, le site internet d'Amnesty International ([www.amnesty.be](http://www.amnesty.be)) en regorge !

Pour finir, choisir un sujet, c'est avant tout amusant et créatif. Discutez-en collectivement avec vos collègues, ne vous mettez aucun filtre, ne jugez aucune proposition et surtout choisissez un ou des sujets qui font sens pour vous et vos convictions. Si le sujet ne vous donne vous-même pas envie de vous exprimer 3 minutes dessus, il y a peu de chance que cela inspire d'autres personnes. Dites vous également qu'aucun sujet n'est parfait, que le vôtre aura peut-être des faiblesses, mais que dans tous les cas les participant.e.s pourront le rendre magique !

## **b. Imposition du format**

Il existe différentes façons d'amener un discours. Le discours peut être préparé ou non, peut se faire avec un texte écrit ou sans texte, mais surtout, et c'est le point le plus important ici, tout style de prise de parole peut être utilisé. Il peut s'agir de déclamation, de poésie, de slam, de rap, de plaidoirie, etc.

Vous pouvez choisir ou non si vous souhaitez limiter les possibilités (par exemple en interdisant les supports d'aide tels que les fiches ou les textes écrits). Mais nous vous conseillons de rester le plus ouvert possible, pour permettre à chacun.e de s'y retrouver selon ses besoins et envies.

Pour ce qui est du temps de prestation, nous vous demandons d'imposer un temps de prise de parole de 2 minutes 30 minimum et de 3 minutes 30 maximum. Cela peut paraître peu, mais le temps passe plus vite que ce que l'on ne pense.

## 8. S'ENTRAÎNER À LA PRISE DE PAROLE !

Si vous en avez le temps et l'envie, il peut être très enrichissant pour les participant·e·s d'organiser des sessions d'exercice à la prise de parole dans votre école! Voici quelques exemples d'exercices que vous pouvez mener en groupe sachant qu'il en existe bien sûr des milliers différents.

Note : une partie de ces exercices ont été conçus par [Les Ambassadeurs d'expression citoyenne](#) et par [Felobel](#).

### 8.1 EXERCICES DE PRÉSENTATION

**Les assertions** : chaque participant·e doit donner 4 informations sur lui·elle-même, dont une fausse. Le but des autres participant·e·s est de déterminer quelle information est fausse. Chacun·e peut par exemple voter pour la phrase qui semble étrange!

**Le jeu de rôle** : les participant·e·s se mettent en binôme. Il·elle·s disposent de quelques minutes pour donner le maximum d'informations sur leur vie à l'autre, et doivent ensuite venir présenter l'autre devant tout le monde.

**La ligne** : les participant·e·s se mettent en ligne. Vous leur donnez un critère qui leur permet de se ranger dans un ordre croissant/décroissant. Par exemple, vous donnez comme critère « *la couleur*

*des yeux* » et les participant-e-s doivent se placer du plus clair au plus foncé. Cela peut-être aussi la distance parcourue pour arriver à l'école, la personne la plus engagée, etc. Vous vérifiez ensuite la ligne en discutant avec les participant-e-s sur pourquoi il-elle-s se sont rangé-e-s à cet endroit-là.

**Se présenter « à la manière de »** : une personne doit se présenter en 3 minutes. Toutes les 30 secondes, vous devez lui donner une manière de se présenter. Cela peut-être « *Parle maintenant comme le Roi Philippe!* », ou « *Parle maintenant avec arrogance!* », ou encore « *Parle maintenant comme si ta vie était en danger!* ».

**L'assassin** : les participant-e-s forment un cercle. Chaque personne, chacun-e à son tour, doit donner une ou deux caractéristiques que vous définissez et que les autres doivent retenir : sport préféré, couleur préférée, etc. Vous choisissez ensuite une personne qui se met au centre du cercle. Elle choisit sa « *victime* », et s'avance lentement vers elle en la regardant droit dans les yeux. La « *victime* » doit donc comprendre qu'elle est visée, et trouver le regard d'une autre personne du cercle, son ou sa « *sauveur-euse* ». Une fois qu'elle réussit à accrocher un regard, elle maintient le contact visuel avec elle. Le ou la sauveur-euse doit alors donner la caractéristique que la personne a donnée au début du jeu. Si elle trouve la caractéristique avant que l'assassin n'atteigne la victime, c'est gagné et le ou la sauveur-euse devient assassin. Si elle ne trouve pas et que l'assassin atteint sa victime, la victime redonne à voix haute sa caractéristique et le jeu continue avec un autre assassin !

## 8.2 EXERCICES DE DÉBATS

**Le pour ou contre clivant** : divisez les participant-e-s en deux équipes que vous alignez face à face avec un espace au milieu. Choisissez un débat clivant ou qui suscitera vraisemblablement des réactions (« *Pour ou contre la peine de mort?* ») et impo-

sez la position pour à une équipe et la position contre à l'autre. Laissez-leur quelques minutes de réflexion pour préparer leurs arguments, puis commencez le débat. Une première personne d'une équipe s'avance au milieu de l'espace, et donne son premier argument (ici, ça pourrait être « *Je suis pour la peine de mort, car certains crimes sont impardonnables* »). La personne retourne ensuite dans son équipe. Une personne de l'équipe adverse s'avance à son tour, réfute l'argument précédent (« *C'est faux, certains proches de victimes de crimes graves ont réussi à pardonner le coupable* ») et en donne un nouveau (« *D'ailleurs, avec la peine de mort, on risque de condamner à mort des innocents et c'est irréversible* »). Le débat continue, ainsi de suite jusqu'à épuisement des arguments.

**Le débat ping-pong** : les participant-e-s sont mis en binôme et vous leur assignez une position (pour ou contre). Vous leur donnez un sujet de débat qui peut être simple, absurde, clivant, etc., et il-elle-s doivent débattre tour à tour avec une seule phrase. Le jeu s'arrête quand plus personne n'a d'inspiration. Par exemple sur le sujet « *Pour ou contre le Coca-cola?* » :

Personne 1 : « *Je suis pour le Coca-cola, car c'est délicieux.* »

Personne 2 : « *C'est peut-être délicieux, mais c'est mauvais pour la santé.* »

Personne 1 : « *Non, à une époque le Coca-cola était utilisé comme médicament.* »

Et ainsi de suite...

**Le jeu de rôle** : la base est également un débat, mais le twist c'est que chacun-e des participant-e-s doit représenter quelqu'un en particulier. Par exemple « *Pour ou contre les pesticides?* ». Une personne représente un agriculteur bio, une autre une multinationale, et une dernière un agriculteur classique.



## 8.3 EXERCICES SUR LA GESTUELLE

**Le ventriloque** : Une personne se met debout et une deuxième personne se met derrière elle. La personne derrière met ses bras de façon à ce qu'elle prenne la place des bras de la personne devant elle. Cette personne doit essayer d'accorder la gestuelle de ses bras avec le discours de l'autre.

**Le chapeau des émotions** : même concept que le Time's Up/Chapi Chapeau. Vous mettez des émotions (jalousie, haine, rêverie, ...) sur des bouts de papier et mettez tout dans un récipient. La personne doit essayer de faire deviner l'expression qu'elle mime/exprime.

**Le superhéros** : Une personne doit se décrire à la manière d'un superhéros, en exagérant toutes ses qualités et toutes les actions qu'il a accomplies, mais surtout en accompagnant ses propos de grands gestes, d'illustrations physiques, etc.

**Le clap** : l'objectif de ce jeu est de remplir l'espace le plus possible. Vous délimitez un espace. Les participant-e-s doivent se mouvoir en essayant de prendre le plus d'espace possible. Au moment du « CLAP », tout le monde s'arrête. Si l'espace n'est pas suffisamment rempli, on réessaye, et ainsi de suite jusqu'à ce que cela fonctionne.

## 8.4 EXERCICES SUR LA PRONONCIATION

**Les virelangues** : bien connues de tous et toutes, ce sont des phrases très compliquées à réciter le plus vite possible sans se tromper. Par exemple « *les tortues ne se désolidariseraient-elles pas?* », « *un chasseur sachant chasser sans son chien est un bon chasseur* » et une multitude d'autres que vous pouvez trouver facilement sur Internet.

**Le bouchon de liège** : le ou la participant-e place un bouchon de liège entre ses dents et doit essayer de réciter un texte tout en étant compréhensible.

## 8.5 EXERCICES D'ÉCRITURE

**Le mini-discours** : la rhétorique grecque a divisé un discours en 5 parties, c'est le modèle ENARP : Exorde, Narration, Argumentation, réfutation, Péroration. Pour plus d'infos sur ces parties et pour pouvoir les expliquer aux participant-e-s, voir ce lien-ci : <https://www.ecolecitoyenne.org/fiche/lenarp>. Une fois que tous les participant-e-s ont bien compris cette structure, il-elle-s doivent concevoir un mini-discours sur un thème de leur choix ou un thème imposé, c'est-à-dire une phrase pour chaque partie. Par exemple :

E : *Les droits humains sont aujourd'hui en train de refléurir.*

N : *Je suis personnellement convaincu que malgré ce que les nouvelles à la TV disent, nous ne sommes pas en train de perdre nos valeurs universelles, mais nous les défendons encore plus qu'avant.*

A : *Par exemple, on observe de plus en plus de jeunes qui s'engagent pour les défendre, comme les groupes-écoles d'Amnesty en Belgique!*

R : Certains vous diront certes que ces groupes ne vont pas changer le monde, mais comme dans l'histoire du colibri, chaque goutte d'eau compte pour éteindre l'incendie!

P : Je vous l'affirme une dernière fois, nous sommes un grand nombre à défendre les droits humains, la question est est-ce que vous, cher public, vous allez nous rejoindre?

**Le poème** : exercice simple d'écriture. Il faut rédiger un poème, à vous de décider du nombre de vers, du nombre de syllabes qui doivent être présentes, de la façon d'arranger les rimes, etc.

## 8.6 EXERCICES D'IMPROVISATION

**Le pointer-du-doigt** : une personne ferme les yeux, tourne sur elle-même en pointant du doigt. Lorsque quelqu'un crie stop, elle s'arrête, regarde ce que vise son doigt, et doit improviser une histoire de 2 minutes par exemple à propos de la chose visée.

**L'inventeur de métier** : une personne s'invente un métier (ex : ouvrier de bouteilles) et les autres doivent l'interviewer et poser des questions auxquelles elle devra répondre le mieux possible.

**L'article de presse trop long** : chaque participant-e choisit un article de presse. Il-elle-s ont 30 secondes pour prendre connaissance de cet article. Après ça, l'objectif est de savoir parler 3 minutes sur l'article. À vous de faire jouer votre imagination !

## 8.7 EXERCICES DE CONFIANCE EN SOI

**Le chanteur applaudi** : disposez les participant-e-s en groupe comme un public, déterminez une scène et choisissez un-e participant-e qui sera le ou la chanteur-euse. Le ou la chanteur-euse doit entrer sur scène sous l'acclamation du public. Lorsque le public s'arrête, la personne sur scène doit faire quelque chose (chanter, danser, parler, etc.) pendant 20 secondes. À la fin de sa courte prestation, le public l'acclame à nouveau.

**Le public odieux** : une personne doit tenir un discours de deux minutes, pendant que le public est odieux (huer, chahuter, déranger, etc. sans toutefois blesser personnellement l'orateur-riche). L'objectif est que la personne sur scène reste imperturbable et continue normalement son discours.

## 9. RESSOURCES ANNEXES

Voici quelques ressources que vous pouvez partager aux participant·e·s pour qu'il·elle·s puissent s'entraîner et s'améliorer, ou tout simplement pour leur donner le goût de la prise de parole!

### *Films*

- **Le Brio** de Yvan Attal (2016, facilement disponible sur Internet). Ce film raconte la confrontation entre Neïla Salah, une étudiante née en banlieue parisienne qui rêve de devenir avocate, et Pierre Mazard, un professeur connu pour ses dérapages et ses méthodes d'enseignement strictes. Malgré leurs préjugés, Pierre va devoir entraîner Neïla pour l'un des plus prestigieux concours d'éloquence du pays.
- **Banlieusards** de Kery James et Leïla Sy (2019, disponible sur Netflix). Trois frères issus d'une banlieue sensible de la région parisienne. Soulaymaan, élève avocat à Paris, réussit brillamment ses études. Son chemin croise celui de Lisa face à laquelle il débat sur la responsabilité de l'État dans la situation actuelle des banlieues lors de la finale d'un célèbre concours d'éloquence. Demba, l'aîné, vit aux rythmes du trafic et de la rue. Leur petit frère Noumouké, 15 ans, cherche encore sa voie, et doit choisir auquel de ses deux grands frères il veut ressembler.

- **À voix haute : La Force de la parole** de Stéphane de Freitas et Ladj Ly (2016, facilement disponible sur Internet). Chaque année à l'université de Saint-Denis se déroule le concours Eloquentia, qui vise à élire le meilleur orateur du 93. Des étudiant-e-s de cette université issus de tout cursus, décident d'y participer et s'y préparent grâce à des professionnels qui leur enseignent le difficile exercice de la prise de parole en public. Au fil des semaines, il-elle-s vont apprendre les ressorts subtils de la rhétorique et vont s'affirmer, se révéler aux autres, et surtout à eux-mêmes.

### *Livres*

- **Le Pouvoir rhétorique : Apprendre à convaincre et à décrypter les discours** de Clément Viktorovitch (2021)
- **12 leçons de rhétorique pour prendre le pouvoir : Mettez vos idées en discours et votre public en mouvement** de Victor Ferry (2020)
- **La parole est un sport de combat** de Bertrand Perrier (2017)
- **Porter sa voix - S'affirmer par la parole** de Stéphane de Freitas
- **Et dans les classiques : L'Orateur** de Cicéron ou **La Rhétorique** d'Aristote

### *Chaines YouTube*

- **Clément Viktorovich** : <https://www.youtube.com/c/clemovitch>
- **Victor Ferry** : <https://www.youtube.com/c/VictorFerry>

### *Podcasts*

- **SOS Paroles** : <https://podcast.ausha.co/sosparole>

## Autres

- **Ebook Introduction à l'éloquence** de Publiq :  
<https://publiqcontest.com/fr/ressources>
- **La plateforme vidéo de Publiq** contenant différentes capsules d'apprentissage pour aborder des sujets tels que la gestion de l'espace, le choix des mots, l'humour, etc. N'hésitez pas à jeter un coup d'œil ou à montrer quelques passages de ces vidéos à vos élèves: <https://publiqcontest.com/fr/plateforme/>. **La plateforme est sécurisée**, nous vous demandons donc de ne l'utiliser qu'à des fins relatives au concours et de ne pas la partager avec tout le monde. Le **mot de passe**: cicero.
- **La plateforme en ligne de Réciproque** :  
<https://www.reciproque.be/outils>

# ANNEXE : GRILLE D'ÉVALUATION

NOM DU OU DE LA CANDIDAT.E :

## EN TERME DE FOND

/12

### Efficacité des arguments

Arguments clairs, appropriés, convaincants, répondent à la question, ...

0  1  2  3  4  5  6

### Structure

Arguments structurés, discours clair et logique, fil conducteur, ...

0  1  2  3

### Appropriation du thème

Traitement personnalisé du thème, arguments pas génériques, originalité, ...

0  1  2  3

## EN TERME DE FORME

/8

### Présence scénique

Gestion de l'espace adéquate, gestuelle, regard et visage, ...

0  1  2  3

### Variation vocale

Silences, temps de pause, variation du ton et du débit, rythme, ...

0  1  2  3

### Langue

Qualité des mots employés, figures de style, ...

0  1  2

**Total:**

**/20**

**Q.**

**S'INFORMER**



[www.publiqcontest.com](http://www.publiqcontest.com)

**NOUS CONTACTER**



[louise@publiqcontest.com](mailto:louise@publiqcontest.com)

**NOUS SUIVRE**



[facebook.com/publiqcontest](https://facebook.com/publiqcontest)



[@publiqcontest](https://instagram.com/publiqcontest)

**PUBLIQ.**

**S'INFORMER ET AGIR**



[www.amnesty-jeunes.be](http://www.amnesty-jeunes.be)

**NOUS CONTACTER**



[jeunes@amnesty.be](mailto:jeunes@amnesty.be)



+32 (0)2/543 79 08

**NOUS SUIVRE**



[facebook.com/amnestyjeunes](https://facebook.com/amnestyjeunes)



[instagram.com/amnestybefr](https://instagram.com/amnestybefr)



[tiktok.com/@amnesty.be](https://tiktok.com/@amnesty.be)



[youtube.com/amnestybe](https://youtube.com/amnestybe)

**AMNESTY**  
INTERNATIONAL

