

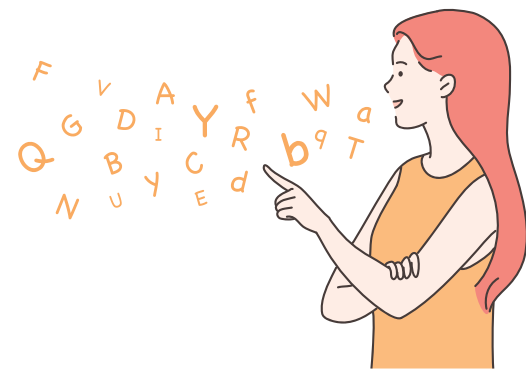
5

conseils
pour réussir
ses oraux



PROJET
Voltaire

Sommaire



1 LES DEUX P : SOYEZ PRÉCIS(E) ET PERTINENT(E).... 4

Exercice 1 - Le champ lexical 5

Exercice 2 - Dix mots-clés en rapport avec le sujet 6

2 MAÎTRISEZ VOTRE SUJET..... 8

Exercice 1 - Maîtriser l'introduction et la conclusion 11

Exercice 2 - Plans et arguments 13

Exercice 3 - Connaître votre plan 14

3 TRAVAILLEZ VOTRE VOIX..... 15

Exercice 1 - S'inspirer des autres 17

Exercice 2 - Pratiquer en lisant à voix haute 18

4 LES DERNIERS RÉGLAGES AVANT L'ORAL..... 20

Exercice 1 - Se préparer 22

Exercice 2 - La routine avant la prise de parole 22

5 SACHEZ ÉCOUTER ET INTERAGIR..... 24

Exercice 1 - Se préparer à l'entretien 25

Exercice 2 - Rediriger une question 26

Introduction

Une bonne prise de parole repose sur trois éléments fondamentaux :

- **ce que l'on dit ;**
- **comment on le dit ;**
- **comment on se comporte.**

À cela s'ajoutent deux difficultés : **être à l'aise** dans un exercice peu pratiqué et **savoir réagir** face à un public ou à un jury.

Pour chacun de ces éléments, des **conseils** (en pages vertes) et des **exercices** (en pages orange) vous sont proposés dans ce document afin que vous fassiez de votre oral un vrai succès !



CONSEIL N° 1 – LES DEUX P : SOYEZ PRÉCIS(E) ET PERTINENT(E)



Pour une prise de parole percutante, il est important de montrer que l'on sait de quoi on parle. À l'occasion d'une prise de parole, et plus particulièrement pour un **examen oral**, on attend de vous que vous soyez **précis(e)** et **pertinent(e)**. Comment être précis(e) ? Un des premiers indicateurs recherchés par votre auditoire est très simple : l'emploi d'un **vocabulaire spécifique** adapté à votre sujet. Ce lexique vous permettra de montrer votre niveau de maîtrise.

Au-delà des mots-clés employés, on attend de vous que vous fassiez preuve de **pertinence**. Il est tentant, quand on a très bien appris son cours, de vouloir montrer ses nombreuses connaissances sur un sujet. On n'attend pas de vous que vous retraciez la page Wikipédia de votre sujet. On attend de vous que vous **illustriez chacun de vos propos par des faits**. Nul besoin d'en citer quinze, quelques-uns feront l'affaire. N'oubliez pas que vous pourrez aussi montrer vos connaissances pendant **l'entretien**.



Exercice 1 - Le champ lexical



Voici l'introduction du discours de Barbara Pompili lors de l'examen en séance du projet de loi Climat et Résilience en mars 2021.

- Lisez le texte une première fois.
- Barbara Pompili donne-t-elle l'impression de maîtriser son sujet ?
- Pourquoi ?



« Face à l'urgence climatique, l'objectif est aussi simple que le chemin est complexe.
Nous savons tous où aller : vers la fin de cette civilisation des énergies fossiles.

La fin de cette civilisation qui rejette des milliards de tonnes de gaz à effet de serre dans l'atmosphère chaque année. La fin d'une civilisation qui dérègle le climat, fait de nos étés des canicules, des crues de nos rivières des cataclysmes mortels et de nos forêts des brasiers. Il suffisait de se rendre cet automne dans la vallée de la Roya, dévastée par une inondation comme au lendemain d'un bombardement, pour réaliser que nous avons déjà trop attendu. »



Rappelez-vous, une bonne maîtrise passe par une **bonne connaissance du champ lexical se rapportant à votre sujet.**

Analysons ce point...

- **Relisez le texte et surlignez ou soulignez tous les mots du champ lexical de l'environnement.** Ces mots sont-ils nombreux ? Trouvez-vous que la personne qui a écrit ce discours maîtrise son sujet ?

Exercice 2 - Dix mots-clés en rapport avec le sujet



Cet exercice se déroule en plusieurs courtes étapes, pour lesquelles vous allez avoir besoin de **l'aide de quelqu'un** (ami, membre de la famille, camarade) qui ne connaît pas forcément votre sujet.



Étape 1 - La liste de mots-clés

Si vous n'aviez le droit qu'à **dix mots** pour décrire la totalité de votre oral, lesquels choisiriez-vous ? **Écrivez sur papier ces dix mots-clés en lien avec votre sujet.**

Étape 2 - Des mots-clés au sujet



Donnez cette liste à la personne qui vous aide, en lui demandant de **deviner le sujet de votre oral** à partir de la liste de mots. La personne qui vous aide ne doit pas nécessairement connaître votre sujet. En revanche, si elle a déjà travaillé avec vous, n'hésitez pas à lui demander des **observations sur les mots choisis.**



Résultats :

- **La personne a réussi à deviner votre sujet ?** Vos mots-clés sont pertinents, félicitations ! Assurez-vous de les connaître sur le bout des doigts (et ça tombe bien, il y a dix mots-clés et on a dix doigts... coïncidence ?).
- **La personne était proche, mais n'a pas trouvé votre sujet ?** Demandez-lui si certains mots de votre liste étaient imprécis ou ont semé le doute. Remplacez ces mots par d'autres plus pertinents.
- **La personne n'a pas trouvé votre sujet ?** Retravaillez votre liste, le sujet devrait transparaître de façon évidente, et même donner à la personne envie d'en savoir plus.



Étape 3 - La mise en pratique



Parlez de votre sujet à la personne qui vous aide. Vous pouvez faire comme si c'était déjà votre oral, ou simplement avoir une discussion « **informelle** » autour de votre sujet. Pendant cette présentation, demandez à la personne qui vous aide de cocher chacun des mots de la liste que vous prononcerez.



Résultats :

- **Vous avez prononcé tous vos mots-clés ?** Excellent ! Vous avez une bonne maîtrise du sujet.
- **Il vous manquait quelques mots-clés ?** Assurez-vous de les apprendre et de savoir les replacer par rapport à votre sujet.

Correction de l'exercice 1



« Face à **l'urgence climatique**, l'objectif est aussi simple que le chemin est complexe.

Nous savons tous où aller : vers la fin de cette civilisation **des énergies fossiles**. La fin de cette civilisation qui rejette des milliards de tonnes de **gaz à effet de serre** dans **l'atmosphère** chaque année. La fin d'une civilisation qui dérègle le **climat**, fait de nos étés des **canicules**, des **crues** de nos **rivières** des **cataclysmes** mortels et de nos **forêts** des **brasiers**. Il suffisait de se rendre cet automne dans la vallée de la Roya, dévastée par une **inondation** comme au lendemain d'un bombardement, pour réaliser que nous avons déjà trop attendu. »

CONSEIL N° 2 – MAÎTRISEZ VOTRE SUJET



L'importance de l'introduction et de la conclusion

Bien que vous ayez sans doute préparé votre épreuve par écrit, il n'est pas recommandé d'apprendre par cœur **l'intégralité de votre oral au mot près**. C'est pour cela que le premier conseil portait sur les **mots-clés**. En revanche, il peut être judicieux de bien **structurer votre phrase d'introduction** (aussi appelée « accroche ») et celle de **conclusion**, la première visant à **susciter de la curiosité et à poser le thème**, la seconde à **faciliter la compréhension du propos**. Il existe différentes façons de rédiger son accroche et sa conclusion. En vous inspirant des exemples proposés dans **l'exercice 1**, vous serez en mesure de trouver des formules convenant à votre sujet. Une fois ces phrases prêtes, apprenez-les. Cela vous permettra aussi de **diminuer votre niveau de stress**. Vous serez plus confiant(e) puisque vous saurez comment démarrer.

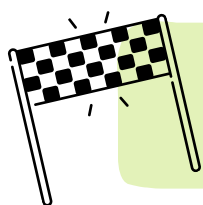
La phrase d'introduction



Elle n'a pas pour objectif de présenter un argument, elle sert surtout à **donner un aperçu de ce qui va suivre**. La règle essentielle à respecter est la suivante : **la phrase d'accroche doit être en lien avec le sujet dont vous allez parler**.

Une phrase d'accroche peut être :

- **un événement historique** (En 1963, le président Kennedy a été assassiné...) ;
- **une citation d'auteur** (Comme le disait Malraux, ...) ;
- **un élément d'actualité** (En décembre dernier se déroulait la COP28 à Dubaï...) ;
- **une supposition ou une hypothèse sur la résolution du sujet** (Imaginez un instant que l'on puisse ...) ;
- **une donnée précise** (Comme le montre le récent sondage de ..., 34% des Français...) ;
- **une question à l'auditoire** (Saviez-vous que... ? Vous souvenez-vous de ... ? Qui n'a jamais ... ?).



La conclusion

La conclusion permet de reprendre le message avancé en début d'oral. De la même manière que votre introduction présente votre sujet, la conclusion résume votre propos.

Elle se compose d'éléments simples :

- **Un connecteur** qui indique que c'est la conclusion. À l'écrit, on voit bien qu'on est à la fin du texte ; à l'oral, il est préférable **d'indiquer à l'auditoire que vous entamez votre conclusion**, il sera dès lors plus attentif.
- **Un rappel de la problématique** avancée en introduction. L'idée est de créer un **écho** entre l'introduction qui expose le message et la conclusion qui résume le message. Nul besoin de reprendre la question de l'introduction mot pour mot, mais **on doit comprendre que vous reprenez la question initiale et que vous y répondez**.

- **Un bref rappel de votre idée principale.** Il est possible que votre auditoire soit moins attentif en fin d'épreuve. N'hésitez donc pas à faire **un résumé clair de votre propos, vous augmenterez ainsi la compréhension de votre message.** Si vous trouvez ça difficile, demandez-vous : « S'il y avait une seule chose que je voudrais que les gens retiennent de mon intervention, qu'est-ce que ce serait ? »

- **Une ouverture.** Il y a plusieurs manières de clore sa présentation. Vous pouvez montrer que vous n'avez exposé qu'une partie du problème, **en montrant ses limites**, par exemple. Vous pouvez aussi **rebondir sur la question principale, pousser l'auditoire à l'action ou à la réflexion**, ou encore **ajouter une touche personnelle et clore par une citation.** Les possibilités sont multiples, à vous de trouver votre style.

L'argumentation et la logique



La qualité de votre oral est fortement liée à **la qualité de votre argumentation.** Elle se doit de suivre une certaine logique, souvent mise en lumière par des **connecteurs logiques** (donc, cependant, en revanche, d'une part, ...). Ces connecteurs permettent de **donner une intention** (convaincre, admettre, opposer, illustrer, ...) et facilitent grandement **la compréhension du message.** Plus votre prise de parole est longue, plus vous devrez expliciter la logique de votre plan grâce à ces connecteurs.

Exercice 1 - Maîtriser l'introduction et la conclusion



Lisez les introductions et les conclusions percutantes proposées ci-dessous puis construisez votre introduction et votre conclusion. Apprenez-les.

Discours de Simone Veil à l'Assemblée nationale en novembre 1974 sur le projet de loi sur l'Interruption volontaire de grossesse (IVG).

Introduction :



Monsieur le président; mesdames, messieurs; si j'interviens aujourd'hui à cette tribune, ministre de la Santé, femme et non-parlementaire, pour proposer aux élus de la nation une profonde modification de la législation sur l'avortement, croyez bien que c'est avec un profond sentiment d'humilité devant la difficulté du problème, comme devant l'ampleur des résonances qu'il suscite au plus intime de chacun des Français et des Françaises, et en pleine conscience de la gravité des responsabilités que nous allons assumer ensemble.

Conclusion :

Je ne suis pas de ceux et de celles qui redoutent l'avenir. Les jeunes générations nous surprennent parfois en ce qu'elles diffèrent de nous ; nous les avons nous-mêmes élevées de façon différente de celle dont nous l'avons été. Mais cette jeunesse est courageuse, capable d'enthousiasme et de sacrifices comme les autres. Sachons lui faire confiance pour conserver à la vie sa valeur suprême.

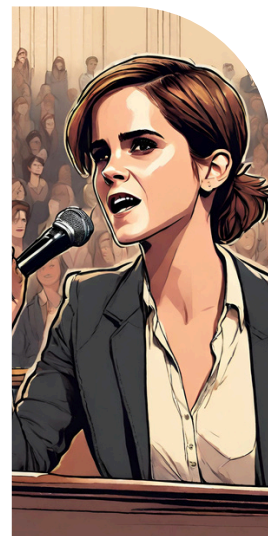


Discours d'Emma Watson en septembre 2014 pour le lancement du programme de l'ONU HeForShe



Introduction :

Je m'adresse à vous en ce jour, car j'ai besoin de votre aide. Nous souhaitons mettre fin aux inégalités entre les sexes, et pour y parvenir, l'implication de tous est indispensable. Il s'agit de la première campagne de ce genre menée par l'ONU : nous souhaitons mobiliser autant d'hommes et de garçons que possible pour qu'ils militent pour l'égalité des sexes. Mais au-delà des discours, nous voulons obtenir des résultats tangibles.



Conclusion :

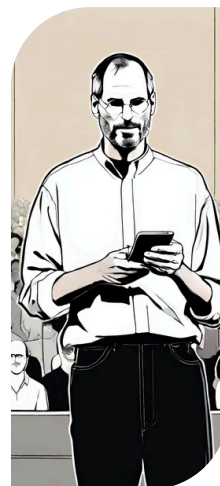
Nous luttons pour un monde uni et nous avons la chance d'avoir un mouvement unificateur. Ce mouvement s'appelle HeForShe. Je vous invite à vous manifester, à faire entendre vos idées, à être le « lui » pour « elle » et à vous demander : « Si je ne le fais pas, qui le fera ? Si je ne le fais pas maintenant, alors quand ? » Je vous remercie de votre attention.



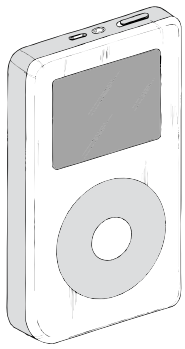
Discours de Steve Jobs en 2007 pour la sortie du premier iPhone

Introduction :

C'est le jour que j'attendais avec impatience depuis deux ans et demi. De temps à autre, un produit révolutionnaire débarque et change tout, et ça a été le cas pour Apple – eh bien, tout d'abord, vous êtes extrêmement chanceux si vous travaillez sur un seul de ces produits au cours de votre carrière. Apple a eu beaucoup de chance. Il a pu en introduire quelques-uns dans le monde.



Conclusion :



En 2001, l'iPod a tout changé dans le secteur de la musique, et nous nous apprêtons à le faire de nouveau avec l'iPhone en 2007. Nous sommes très enthousiastes à ce sujet. Il y a cette vieille citation de Wayne Gretzky que j'adore : « Je patine là où le palet va être, pas là où il était. » Et c'est ce qu'on a toujours essayé de faire chez Apple. Depuis le tout début. Et c'est ce que nous ferons toujours. Alors vraiment merci beaucoup d'en faire partie.



Exercice 2 - Plans et arguments



Extrait d'entretien d'Aurélien Barrau



1. Écoutez l'extrait de l'entretien d'Aurélien Barrau diffusé sur France Inter en mai 2022, puis lisez sa retranscription ci-dessous. **Le texte est volontairement retranscrit d'un bloc pour ne pas vous influencer.**
2. **Soulignez l'introduction et la conclusion.** Se répondent-elles ?
3. **Surlignez tous les connecteurs logiques** qui permettent à Aurélien Barrau de structurer son propos.
4. Avec vos propres mots, **reformulez le propos d'Aurélien Barrau.** C'est un excellent exercice pour éviter la paraphrase.

La question, c'est précisément de se demander où on veut aller. Actuellement, ce qu'on appelle « croissance », c'est essentiellement détruire un espace gorgé de vie et le remplacer par un parking de supermarché. Ça, c'est littéralement parlant de la croissance. Si on le fait avec de l'énergie solaire, avec de l'énergie nucléaire ou avec de l'énergie éolienne, ça ne change rien. À la fin, on a effectivement détruit une forêt pour construire un espace bétonné. À la fin, la vie est morte. Ce qui est important, donc, ce n'est pas de chercher à comprendre comment diminuer les externalités négatives, en l'occurrence les émissions de CO2. C'est de se demander si on souhaite effectivement éradiquer la forêt pour construire un supermarché. C'est ça, la question fondamentale. Aujourd'hui, la vie est considérée comme une ressource. Or les ressources on les utilise et on les use. Si on ne change pas de destination, le moyen par lequel on y arrive n'a aucune importance.



Exercice 3 - Connaître votre plan



Une manière de savoir si vous connaissez votre plan est de le résumer ou de le reformuler. Pour le savoir, complétez de tête les propositions suivantes.

La problématique que je souhaite traiter pour mon oral est _____

Je commencerai par montrer que _____

Puis j'avancerai que _____

Enfin, je terminerai en disant que _____

CONSEIL N°3 – TRAVAILLEZ VOTRE VOIX

Une fois le propos construit, il est temps de s'intéresser à la manière dont vous allez le **délivrer**. C'est ce qu'on appelle la **prosodie**. Elle prend en compte tout ce qui se rapporte à la voix : **la vitesse à laquelle vous vous exprimez, les variations de rythme, la clarté de votre diction, l'intensité de votre voix** ou encore **l'intonation**. Tous ces éléments permettent une **prise de parole efficace** et favorisent la **compréhension de vos propos**.



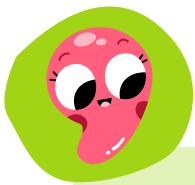
L'intensité et la clarté

Si le jury, lors de votre oral, doit se concentrer pour entendre ce que vous dites, il aura du mal à comprendre votre message. Le jour de l'oral, n'hésitez pas : **projetez votre voix**. Ce serait dommage que la qualité de votre travail soit masquée par un **manque de volume**. De même, faites attention à ne pas avaler vos mots, **pensez à bien articuler**. Un malentendu peut rapidement arriver.

La vitesse d'élocution



Sur le même principe, parler trop vite laisse peu de temps à votre interlocuteur pour **intégrer ce que vous dites**. Et le stress peut nous faire **parler bien plus vite** qu'à l'accoutumée. À l'inverse, parler trop lentement peut parfois provoquer de **l'inattention**. Le temps que vous finissiez votre phrase, l'interlocuteur en a déjà oublié le début.



Le rythme et la ponctuation

À l'écrit, on peut se fier à la **ponctuation** pour comprendre le **sens d'un texte**. À l'oral, il n'y a pas de **ponctuation visible**. C'est donc à celui qui parle de faciliter la compréhension en rendant **audible la ponctuation**. Par convention, on laisse une **pause à la fin d'une phrase** si cette phrase est une question par exemple. On fait une courte pause à la fin d'une phrase, pour informer l'auditeur qu'une **unité de sens** est finie et qu'une autre démarre, on peut aussi baisser le ton, pour **représenter une fin de paragraphe ou de partie**.

Une erreur très commune est d'oublier de faire une **micro-pause pour représenter une virgule**. Réfléchissez-y, vous ne dites pas la même chose si vous dites : « On va manger mamie ! » que si vous dites « On va manger (micro-pause représentant une virgule) mamie ! » **Aidez-vous du rythme pour véhiculer votre message**, accélérez lors d'énumérations, ralentissez pour les propos les plus importants.

L'intonation



Enfin, **mettez un peu de couleur dans votre voix**. Vous l'avez peut-être déjà vécu : écouter quelqu'un qui s'exprime de manière monotone peut être très compliqué. Même si le message est intéressant, il arrive souvent que l'on décroche. L'intonation aide aussi à **faciliter la compréhension**, comme la ponctuation peut le faire à l'oral. Par exemple, lorsque l'on veut **nuancer plusieurs éléments** dans une phrase, les éléments qui ont moins d'importance sont dits **plus bas que ceux essentiels**.

Exercice 1 - S'inspirer des autres



Regardez les prises de parole suivantes. Il existe de nombreuses manières de s'exprimer.

- À vous d'observer le style de chacun.
- Comment les locuteurs contrôlent-ils leur voix ?
- Parlent-ils avec assurance ?
- Comment ?
- Y a-t-il du rythme ?
- Leur intonation suscite-t-elle des émotions en vous ?



**Extrait du film Banlieusards de Kery James
Mais qui est l'État ?**



**Discours de Hyris Lollia, élève de 2de, lauréate
du Concours d'éloquence organisé par la CREA
à Rouen en 2014.**



**En bonus : la présentation de Will Stephen,
pour montrer l'importance de la voix, au-delà
du message. (Attention : vidéo en anglais,
sous-titres français disponibles).**



Exercice 2 – Pratiquer en lisant à voix haute

La lecture à voix haute est un excellent exercice pour travailler sa voix.



Voici deux textes qui vous permettront de pratiquer cette activité et de vous habituer à prendre la parole pendant une longue durée (cinq minutes de présentation pour le Grand oral par exemple).

Texte 1 - Extrait de la présentation de Simon Sinek, How great leaders inspire

Il s'avère que tous les grands leaders et organisations qui inspirent le monde, qu'il s'agisse d'Apple, de Martin Luther King ou des frères Wright, pensent, agissent et communiquent exactement de la même manière. Et c'est une manière totalement opposée à celle des autres. Je n'ai fait que la codifier, et c'est probablement l'idée la plus simple du monde. Je l'appelle le cercle d'or.





Comment savoir si j'ai bien lu ?



Ai-je buté sur des mots ? Ai-je dû me répéter ? Ai-je repris des phrases parce que je les avais mal découpées ?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, recommencez jusqu'à ce que votre lecture soit fluide. Vous travaillerez ainsi la musicalité de la langue et vous habituerez à votre voix.



Pourquoi ? Comment ? Quoi ? Cette petite idée explique pourquoi certaines organisations et certains dirigeants sont capables d'inspirer là où d'autres ne le sont pas. Laissez-moi définir les termes très rapidement. Chaque personne, chaque organisation sur la planète sait ce qu'elle fait, à 100 %. Certains savent comment ils s'y prennent, que vous l'appeliez votre proposition de valeur différenciée, votre processus propriétaire ou votre USP.

Mais vraiment très peu de personnes ou d'organisations savent pourquoi elles font ce qu'elles font. Et par « pourquoi », je ne veux pas dire « pour faire du profit ». C'est une conséquence. C'est toujours une conséquence. Par « pourquoi », je veux dire : « Quel est votre but ? Quelle est votre cause ?

Quelle est votre conviction ? Pourquoi votre organisation existe-t-elle ? Pourquoi vous levez-vous le matin ? Et pourquoi devrait-on s'en soucier ? »

Texte 2 - Extrait de L'Enfant de Maria Montessori

La maîtresse aimait ce travail et s'attacha à ce début si important. Nous étions étonnées de l'enthousiasme des enfants. Ils organisaient des processions, brandissant en l'air les petits cartons, ainsi que des étendards, et poussaient des cris de joie. Je surpris un jour un enfant qui se promenait tout seul en disant : « Pour faire Sofia, il faut un S, un O, un F, un I, un A » et il se répétait les sons qui composent le mot.



Il était donc en train de faire un travail, analysant les mots qu'il avait en tête et cherchant les sons qui les composaient. Il faisait cela avec la passion de l'explorateur sur la voie d'une découverte ; il comprenait que ces sons répondaient à des lettres de l'alphabet.



De fait, qu'est-ce que l'écriture alphabétique, sinon la correspondance d'un signe à un son ? Le langage écrit n'est que la traduction littérale du langage parlé. Toute l'importance du progrès de l'écriture alphabétique se trouve en ce point de rencontre où les deux langues se développent parallèlement. Au début, l'une - la langue écrite - tombe de l'autre, comme en gouttelettes éparses, détachées, qui forment, par la suite, un cours d'eau séparé, c'est-à-dire la parole, le discours.

CONSEIL N° 4 – LES DERNIERS RÉGLAGES AVANT L'ORAL

L'oral approche ! En suivant nos conseils précédents, vous avez travaillé le fond et la forme. Il reste deux éléments à mettre en place pour être dans les meilleures conditions pour l'oral : **savoir en quoi consiste exactement l'épreuve et savoir se préparer juste avant l'oral.**

Éliminer au maximum les imprévus en sachant précisément à quoi s'attendre



C'est le moment de faire les derniers préparatifs et de mettre en place un mini-échauffement à faire avant toute prise de parole importante. Tout d'abord, lors d'un oral, il y a **des consignes, un temps à respecter, des critères d'évaluation, un ou des examinateurs.**

Les oraux académiques sont souvent divisés en deux parties : **vous présentez votre sujet dans un premier temps, puis s'ensuit un entretien.** C'est normal, un niveau de maîtrise d'un sujet s'évalue à partir d'une présentation que vous avez eu le temps de construire pour la rendre **pertinente**, mais l'examineur souhaite aussi observer comment **vous restituez vos connaissances à un instant T, sans préparation.**

Mettre en place une routine d'échauffement



Il faut voir la prise de parole comme un sport où **tous les muscles sont impliqués**. En effet, votre langue compte à elle seule **dix-sept muscles** ! Comme quand vous faites du sport, il est préférable de s'échauffer avant son oral. En chant, on échauffe les cordes vocales avant de leur demander un effort. Les comédiens ont d'ailleurs des routines avant une représentation. Dans les exercices qui suivent, on vous propose **une routine de dix minutes** que vous pouvez facilement mettre en place avant votre oral.

N'oubliez pas non plus **l'image que vous renvoyez** lors de votre oral. Quelqu'un de recroquevillé, qui croise les bras ou baisse la tête, ne renverra pas **l'image de confiance et de maîtrise** préférable lors d'un oral. **Barack Obama** est souvent pris en exemple lorsque l'on parle de **posture**. N'hésitez pas à regarder quelques vidéos de ses prises de parole et **inspirez-vous de sa gestuelle**. En parlant d'Obama, sa femme **Michelle** représente parfaitement **l'efficacité d'un entraînement à la prise de parole**. Dans ses premiers discours en tant que First Lady, elle était très hésitante, trouvait l'exercice difficile, avalait quelques mots. Quelque temps plus tard et avec de l'entraînement, elle est devenue **une excellente oratrice**.

Exercice 1 – Se préparer

Vous pouvez vous considérer prêt(e) et informé(e) si vous pouvez répondre aux questions suivantes :



- **Combien de temps dure l'oral entier ?**
- **Combien de temps ai-je pour présenter et développer mon sujet ?**
- **Y a-t-il un temps d'entretien (questions réponses) à la suite de ma présentation ? Si oui, combien de temps dure-t-il ?**
- **Ai-je imaginé les questions potentielles qui pourraient m'être posées ?**
- **Ai-je préparé des réponses à ces questions ?**

Exercice 2 – La routine avant la prise de parole

Vous pouvez mettre en place cette routine juste avant votre prise de parole.



1) La respiration pour gérer le stress

Il existe de nombreux **exercices de méditation utiles pour travailler sa respiration**. N'hésitez pas à compléter l'exercice suivant quand vous vous sentez stressé(e) ou fatigué(e). Cet exercice est très utile pour se détendre. Il consiste à faire des phases d'inspiration plus courtes que les phases d'expiration.



Répétez cet exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez calme. **Comptez jusqu'à 3 en inspirant, puis jusqu'à 6 en expirant. Ne vous arrêtez pas entre l'inspiration et l'expiration.** Vous pouvez aussi le faire en comptant jusqu'à 4 pour l'inspiration et 8 pour l'expiration.





2) Les virelangues pour échauffer les cordes vocales

Les virelangues sont des **phrases complexes à prononcer** qui permettent de travailler **la diction, notre capacité à articuler et à parler avec clarté.**

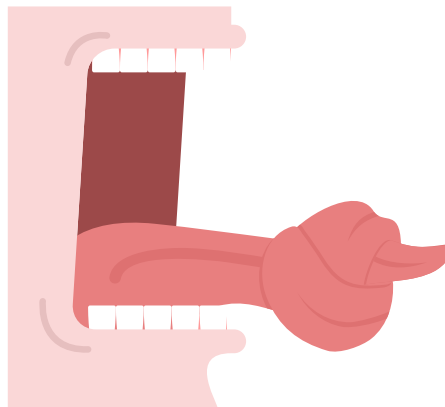


Répétez les phrases suivantes **trois fois le plus vite possible** sans vous tromper. Si vous butez sur une phrase, reprenez à zéro.

★ **Phrase simple :** Tonton, ton thé t'a-t-il ôté ta toux ?

★★ **Phrase intermédiaire :** Ces Basques se passent ce casque et ce masque jusqu'à ce que ce masque et ce casque se cassent.

★★★ **Phrase complexe :** Six jeunes gens juchés sur six chaises chuchotaient ceci : sage chasseur au front chauve, au sang chaud, aux yeux chassieux, sachez chasser le chat chauve qui se cache sous la chiche souche de sauge séchée.





3) Les galets pour garder en tête le sujet et ses points clés

Pour vous assurer que votre présentation est claire, vous devez savoir être synthétique.

Imaginez trois galets posés devant vous. Sur chaque galet se trouve un mot-clé ou un message que vous voulez absolument faire passer à votre public.



Qu'est-il écrit sur ces galets ?



4) L'arbre pour soigner sa posture

Votre posture véhicule un message aussi bien que vos mots. Voici un exercice qui vous aidera à vous tenir droit(e) et à adopter une posture qui inspirera la confiance.



Fermez les yeux et ancrez-vous dans le sol comme si vous preniez racine. Ces racines se multiplient et s'étendent loin dans le sol, pour vous permettre d'être solide, stable. Imaginez un fil qui part de vos pieds, remonte le long de votre corps et vous tire vers le haut. Attention, pas besoin de décoller vos pieds.

CONSEIL N° 5 – SACHEZ ÉCOUTER ET INTERAGIR



Un oral se déroule devant un jury ou un public, qui a parfois la possibilité de **réagir** et de **poser des questions sur le sujet**. Cela implique de l'imprévu, qui peut s'ajouter au stress d'une prise de parole. Cependant, vous pouvez limiter les imprévus en vous **préparant bien** et en **écoutant attentivement les questions qui vous sont posées**.

Que vous sachiez répondre ou non, une bonne manière de commencer votre réponse est de **reformuler la question**. Cela vous permet de vous assurer de l'avoir comprise. N'hésitez pas à **reprenre les mots de la question pour montrer que vous avez saisi ce qui vous est demandé**. Nombreux sont ceux qui, ayant mal écouté la question, n'y répondent pas.

Mais comment faire si vous ne savez pas quoi répondre ? Si vous n'avez pas la réponse, ne vous laissez pas démonter, nous vous proposons de **rediriger la conversation vers un aspect de votre sujet que vous maîtrisez plus : reformulez la question pour montrer que vous la comprenez** (même si vous n'allez pas vraiment y répondre), puis **basculez sur le sujet où vous êtes plus à l'aise**. Admettons que le jury vous pose une question sur le PNB d'un pays et que vous ne sachiez pas ce qu'est le PNB, vous pourriez dire : « Je ne maîtrise pas bien le sujet du PNB, en revanche, je peux vous parler du PIB, qui est un autre indice de richesse et qui s'en rapproche. »

Attention, n'abusez pas de la stratégie de redirection, admettons que l'on vous pose trois questions, il serait mal vu de ne répondre à aucune et de rediriger en permanence la question. **Cela montrerait un manque de maîtrise de votre sujet.**

Exercice 1 – Se préparer à l’entretien



À la suite de votre présentation, il y a des chances que quelques questions soient posées pour **approfondir certains éléments** ou en préciser d’autres. Bien que vous ne connaissiez pas à l’avance ces questions, il vous est possible d’en **anticiper certaines ou du moins d’essayer**. N’hésitez pas à demander conseil à vos professeurs, à vos camarades ou encore à votre famille. En parlant de votre sujet, vous découvrirez que certaines questions reviennent souvent.



Dans cet exercice, il est question de prévoir au moins **trois questions qui pourraient vous être posées**. Pour chacune des questions, préparez des **éléments de réponse**. Il n’est pas nécessaire de rédiger pleinement vos réponses, vous pouvez vous contenter de **mots-clés** ou de **grandes idées**.

Question éventuelle	Réponse

Exercice 2 – Rediriger une question



Quand on ne sait pas bien répondre à une question, il est possible de rediriger la conversation sur un sujet où l'on est plus à l'aise.



Regardez l'extrait proposé pour voir comment la personne parvient à répondre à une question sans réellement y répondre.



**Extrait du film Astérix et Obélix
Mission Cléopâtre – Bonne situation**



Conclusion

Ça y est, vous voilà prêt(e) à affronter votre épreuve orale ! Lisez et relisez soigneusement ces conseils, entraînez-vous et faites en sorte d'arriver à l'examen dans les meilleures conditions, en ayant bien dormi au préalable.

Nous vous souhaitons toute la réussite possible !

