

**ORALITÉ, PRISE
DE PAROLE ET
GESTION DU
STRESS**

Sommaire

- 1. QUELLE TENUE PORTER**
- 2. ATTITUDE DEVANT LE JURY**
- 3. S'EXPRIMER DEVANT LE JURY**
- 4. GESTION DU STRESS**

Quelle tenue porter?

- Première impression du jury donc super important +++
- Tenue confortable pour être à l'aise et avoir confiance en soi
- Tenue dans laquelle on se sent bien et qui nous plaît

- ✓ Pantalon tailleur
- ✓ Chemise/ blouse / T-shirt simple uni
- ✓ Tenue élégante

- ⚠ Ce sera au mois de juin et à Pasteur donc adaptez votre tenue
- ⚠ Ne pas en faire trop non plus

Quelle tenue porter?

- ✗ Pas de jeans troués et de short
- ✗ Pas tenue de soirée ou de plage
- ✗ Pas de tongs/birk
- ✗ Pas de crop top et de décolleté
- ✗ Pas de t-shirt trop coloré et avec beaucoup d'imprimés
- ✗ Pas de chapeau/casquette

Attitude devant le jury

- Ponctualité ++++
- Toquer à la porte
- Être souriant(e) et poli(e)
- Être respectueux(se) et professionnel(le) : Demander la permission pour s'asseoir
- Être calme, posé(e) et confiant(e) devant le jury sans être arrogant(e)
- Attendre sagement les indications du jury
- Ne jamais interrompre le jury
- Pas de chewing-gum

Attitude devant le jury

- Posture ouverte, ne pas croiser les bras
- Regarder les deux jurys dans les yeux équitablement
- Appuyer ses propos avec ses mains, se pencher en avant pour appuyer ses propos sans en faire trop
- Ne pas montrer au jury lorsque l'on peut être destabilisé
- Ne pas montrer des signes de stress
 - Enlever ses bijoux quand on sait qu'on les touche
 - S'attacher les cheveux si on sait qu'on les touche
 - Faire attention aux jambes qui tremblent
- Faire attention aux mots parasites +++

S'exprimer devant le jury

- Verbal = les mots qu'on utilise
- Paraverbal = envisage ce qui est relatif à la voix (prosodie = intonation, rythme...)
- Non verbal = comportement, gestes, posture, regards...

S'exprimer devant le jury

Verbal :

- on ne s'exprime pas devant le jury comme on s'exprime avec ses amis = utiliser un vocabulaire adapté et précis
- corriger ses tics de langage pendant les entraînements (se filmer ou s'entraîner à plusieurs)
- soigner ses phrases de transition (vous pouvez utiliser les mêmes à chaque fois puisque les jurys changent à chaque oral)
- faire des phrases plutôt courtes afin que la présentation de vos idées soit claire

S'exprimer devant le jury

Paraverbal :

- éviter de parler sur un ton monotone
- la voix doit être portée afin d'être bien audible
- les silences sont également très importants : marquer une courte pause après une idée forte peut permettre de la mettre en valeur
- opter pour un rythme de parole assez dynamique pour rester captivant

S'exprimer devant le jury

Non verbal :

- se tenir droit, les épaules ouvertes donne une impression de confiance
- éviter de croiser les bras / de se balancer
- regarder les membres du jury, sans pour autant les fixer
- les gestes accompagnent le discours, sans être excessifs
- éviter d'avoir quelque chose dans les mains pendant les exposés

Gestion du stress

- S'entraîner à l'avance et pas à la dernière minute +++++
- S'entraîner avec des amis ou ses parents pour les mots parasites et voir la manière dont on s'exprime
- Préparer son sac et sa tenue à l'avance
- Prendre boire et à manger
- Exercices de respiration avant d'entrer dans la salle
- Utiliser des moyens personnels pour réduire l'anxiété/stress
 - Huiles essentielles
 - Un anti-stress
 - Méditation

Gestion du stress

- Chaque jury est différent et chaque oral n'est pas le même
- Faire le vide dans sa tête entre chaque oral/ ne pas penser à ce qui vient de se passer
- Ne pas essayer d'interpréter les réactions du jury
- Ne pas essayer de se donner une note car chaque jury est différent
- C'est pas parce que le jury paraît froid qu'on va avoir une mauvaise note pareil si le jury est hyper enjoué pas forcément une super note
- Un oral c'est subjectif +++++

- Une fois que l'oral est fini c'est les VACANCES alors on profite des vacances bien méritées +++++

Le jour de l'oral

- objets connectés interdits (passible d'être privé d'examen pendant 5 ans)
- montres mécaniques autorisées
- un minuteur sera à votre disposition pour voir le temps restant mais attention à ne pas trop le regarder (regard sur le jury)

**MERCI POUR
VOTRE
ATTENTION**