

## Ce que vous valez à l'oral... - 1/3

**Haaa... L'oral... Ce fameux oral... Que puis-je dire sur l'oral... à part ce qui suit bien sûr...**

Jambes flageolantes, coeur qui bat de plus en plus vite, gorge qui se serre et estomac qui se noue... C'est la panique. Qui n'a jamais ressent ces émotions... Non pas lors d'un premier rendez vous amoureux (quoique... !) mais au moment d'intervenir à l'oral, pendant un exposé, un oral d'examen ou encore lors d'une admission dans une école... L'oral met en jeu votre personne, vos façons d'être... Certaines personnes sont stressées, d'autre non et puis encore d'autre qui se disent pas stressées mais qui en réalité sont sur les nerfs jusqu'au point de relâcher les pâtes de la veille... (je vais peut être éviter les détails). Et pourtant, il s'agit d'un passage obligé au lycée, durant les études supérieures et aussi bien souvent durant sa vie professionnelle. (ce test a été réalisé par des psychologues...)

### Questions

1) Le jour de votre présentation, en attendant votre tour...

- Vous êtes surexcité (e). Peut-être avez-vous un peu trop forcé sur le café...
- Vous évitez de vous retrouver seul (e), puis quand l'heure approche, vous vous isolez pour mieux vous concentrer.
- Vous tapper la discute avec les autres jusqu'au bout, en expliquant ce que vous allez faire ou ce que vous allez dire.
- Vous écoutez les autres parler, en vous disant que, décidément, vous affirmer en public, ce n'est pas votre truc.

2) Ca y est, votre nom est prononcé ! Le jury, le (s) prof (s), le recruteur est (sont) là. C'est le moment de la "first impression".

- Le pas fébrile, vous avancez en essayant de vous rappeler certaines parties de votre cours.
- Vous respirez à fond, vérifiez votre tenue vestimentaire et ne pensez qu'à une seule chose : convaincre aussi bien par la parole que par vos attitudes et vos comportements.
- Vous êtes motivé (e) : vous avez l'intention de leur offrir un spectacle dont ils se souviendront !
- Vous rangez vos fiches. Votre coeur bat la chamade à l'idée du face-à-face et vous vous dites que ça va être difficile de respirer, parler et penser en même temps !

3) Comment franchissez-vous la porte ? (à part un pied après l'autre)

- Comme vous pouvez. Votre corps avance mais c'est votre tête qui veut faire demi-tour. Vous essayez de ne pas trembler. Votre voix va déraiper...
- Le plus harmonieusement possible, en essayant d'associer de l'humilité et du respect à chacun de vos gestes et mimiques.
- Très rapidement, pour avoir l'air dynamique, sympa.
- Vous commencez par l'entrouvrir très doucement. Vous passez votre tête déjà rouge, vous entrez, puis un brouillard vient obscurcir votre champ de vision.

4) Pendant l'épreuve, votre corps parle. Que dit-il ?

- Mouvement frénétique du pied ou de la main. Vous essayez de vous contrôler, mais cela reprend dès que vous pensez à autre chose.
- Le bassin et le dos épousent la forme du dossier. Faut bien respecter le protocole...
- Les coudes sur la table, les jambes croisées dessous. Tranquille, quoi !
- Tassement du buste, un peu en arrière sur votre chaise.

5) La question figure dans le programme, mais c'est le trou de mémoire. Votre regard...

## Ce que vous valez à l'oral... - 2/3

- a. Se trouble. Votre auditoire devient flou, ainsi vous plongez désespérément dans vos notes pour retrouver là où vous en êtes.
  - b. Ne quitte pas l'examinateur du regard. Et vous faites répéter la question le temps que la réponse vous revienne. Dans les pire des cas, on vous mettra sur la piste.
  - c. Prend un air innocent. Vous essayez de détourner l'attention de l'auditoire pour embrayer très vite sur autre chose.
  - d. Se dirige vers le bas, car, dès que vous levez le nez, vous avez l'impression qu'on vous juge.
- 6) En entretien, on vous demande de donner votre sentiment sur un thème qui fait débat...
- a. Panique à bord, une question piège ! Pourtant, vous aviez demandé à l'étudiant qui passe avant vous quel genre de question le jury posait...
  - b. Vous vous accordez quelques secondes de réflexion, au besoin en demandant des précisions, puis vous vous lancez.
  - c. Vous prenez la parole le plus vite possible pour ne pas donner l'image de quelqu'un qui doute, et vous improvisez en espérant arriver quelque part.
  - d. Ce genre de question vous dé-stabilise beaucoup. Vous n'aimez pas mettre en avant votre personnalité.

### Resultats

**MAJORITE DE a. :** vous êtes **STRESSE (E)**. Le trac n'est pas une maladie. Rien de plus normal que de ressentir cette peur intense, mais passagère, avant une épreuve. L'essentiel est de parvenir à le contrôler. Voici quatre trucs antitrac. -1- Pensez positif... Ne bâtissez pas de scénarios catastrophes. Pour renforcer votre confiance, imaginez un auditoire enthousiaste, un public sous le charme, des collaborateurs enchantés. -2- Soyez bien préparé (e)... Toute faiblesse sera source d'angoisses supplémentaires, et, sous le coup de l'émotion et de la peur, vous risquez d'oublier tout ce que vous n'aurez pas parfaitement intégré ! -3- Restez au calme... Juste avant votre intervention, essayez de rester tranquille et de rassembler vos esprits. Au lieu de relire une énième fois (en vous énervant) toutes vos fiches, écoutez plutôt de la musique, allez faire un tour (pas trop loin comme même), discutez paisiblement...

**MAJORITE DE d. :** Vous êtes **TIMIDE**. Ok, vous êtes timide. Mais vous soignez-vous ? Si vous n'osez pas bouger et restez muet (te), c'est que vous avez peur de tout rater. Une peur de tout rater. Une peur d'autant plus grande que ces réactions sont systématiquement exagérées. Lancez-vous ! C'est la seule façon de vous rendre compte que les scénarios négatifs que vous avez imaginés ne seront pas vérifiés. Peu à peu, vous reprendrez confiance. Et dites vous qu'un (e) timide n'est pas ridicule, mais touchant (e). Il n'est donc pas difficile de trouver des alliés. -1- Démarquez-vous... Par coeur et paraphrase sont les grands ennemis du timide. C'est sans doute rassurant de se raccrocher au cours ou au texte, mais parmi le défilé de candidats, mieux vaut personnaliser votre discours. -2- Habituez-vous... Demandez à un proche de vous aider à vous préparer. IL peut jouer le rôle de l'examinateur, vous poser des questions, chercher à vous déstabiliser... Cela vous entraînera à réagir et à ne pas vous laisser dépasser. -3- Faites du théâtre... C'est un très bon moyen de se désinhiber et d'évacuer un certain nombre de tabous. Et vous vous trouverez peut-être même des talents cachés...

**MAJORITE DE b.** Vous êtes **ORATEUR (TRICE)**. Au commencement était le verbe et vous ne semblez pas l'ignorer. Vous correspondez au profil d'un (e) élève qui cartonne aux oraux ! Sérieux (se) dans le travail, assez à l'aise, chaque exercice oral est pour vous l'occasion de vous impliquer. Fin (e) psychologue, vous avez également compris quelle relation entretenir avec ceux qui vous écoutent. -1- Ne vendez pas la peau de l'ours... Ce serait dommage d'échouer par excès de confiance ! Personne n'est à l'abri des erreurs les plus grossières, du style : "Ah, désolé, j'ai oublié ma convocation. " Parfois handicapant, le stress permet aussi de rester vigilant (e)... -2- Ne prenez pas le jury de haut... Ou, du moins, ne lui donnez pas cette impression. Restez

## Ce que vous valez à l'oral... - 3/3

simple. Vous serez d'autant plus apprécié (e). -3- Trouvez le bon ton... Evitez de caser plus de dix mots de cinq syllabes dans la même phrase. Votre érudition doit toujours être employée à bon escient.

**MAJORITE DE c. :** Vous êtes TCHATCHEUR (EUSE). Vous aimez bavarder ? C'est une force. Mais si vous espérez ainsi masquer votre ignorance ou votre absence de méthode, c'est raté ! Ne vous contentez pas d'à peu près, même dans les domaines où vous vous sentez à l'aise. Soyez rigoureux (se). Préparez des fiches que vous aideront à gagner en exactitude. Si vous devez connaître votre texte par coeur, réviser suffisamment pour être impeccablement au point. -1- Corrigez votre langage... Utilisez de préférence un vocabulaire de tous les jours, mais ni trop familier ni trop technique. Surtout, évitez d'utiliser des mots dont le sens vous échappe. Trop risqué ! -2- N'en faites pas trop... Les excès de politesse peuvent être mal perçus. Ne retardez pas l'examinateur. De simples "bonjour" et "au revoir" ne vous rendront pas moins sympathique. -3- Concentrez-vous bien sur ce que l'on vous demande... Laissez de côté vos phrases toutes faites. Un oral est un échange, pas un monologue. On ne vous demandera pas seulement d'émettre des sons. Il faudra également vous montrer capable d'écouter et de répondre ainsi du mieux possible aux attentes du jury.

### Dix erreurs à bannir

#### 1. Prendre le jury pour un bourreau

L'examinateur n'est pas là pour vous couler, bien au contraire. Si les questions vous semblent de plus en plus ardues, c'est plutôt bon signe : vous avez assuré le minimum, et on cherche maintenant à faire grimper la note !

#### 2. Parler d'une voix monocorde

Autant chanter une berceuse au jury ! Vous serez plus convaincant (e) en modulant votre intonation.

#### 3. Prévenir l'examinateur que vous êtes nul (le)

Ne vous dévalorisez pas d'emblée et soyez combatif (ve). Si votre performance est médiocre, l'examinateur s'en apercevra par lui-même.

#### 4. Faire des phrases à rallonge

Rien de tel pour perdre le fil de votre pensée. Pour être ben clair (e), les phrases doivent être courtes, votre débit régulier.

#### 5. Faire le moulin à paroles

Prenez votre temps, le but n'est pas de caser le plus de connaissances possible en un temps réduit !

#### 6. Embrouiller l'examinateur

Si vous ignorez la réponse à la question posée, dites-le franchement, cela vous permettra d'obtenir de l'aide ou de passer à la question suivante.

#### 7. Faire un exposé brouillon

La première qualité que l'on attend de vous, c'est la bonne construction de vos propos. De plus, sans plan clairement défini, vous prenez le risque de vous perdre.

#### 8. Prendre tout votre temps

Très souvent, des points sont attribués à la maîtrise du temps.

#### 9. Escamoter une partie

Si vous sentez que vous allez déborder sur la durée qui vous est impartie, utilisez le temps qu'il vous reste pour donner l'essentiel, sans oublier la conclusion, même très brève.

#### 10. Etre médisant (e)

Les phrases du type "nous n'avons jamais vu ça en classe" sont à bannir.