

L'oral

Quelle que soit l'épreuve à l'oral, **les compétences mobilisées sont communes** : savoir soutenir un propos clair et précis devant un public de spécialistes, organiser sa prise de parole de façon à convaincre son auditoire et rester maître de ses émotions pour s'adapter aux imprévus (questions, matériel...)

Intervenir à l'oral réclame de l'assurance et une certaine audace.

- **Apprendre à connaître vos atouts et vos fragilités pour mieux définir votre parcours d'apprentissage.**

Les obstacles à surmonter :

- **La timidité, le stress, le trac, le regard des autres.**

Lorsque les regards se tournent vers vous, vous ressentez comme un vertige. On peut perdre pied, se sentir incapable de tenir un propos cohérent. C'est un trop plein d'émotions qui nous envahit.

- Peut-être êtes-vous **d'une nature introvertie** ; ce n'est pas une maladie ! Vous n'avez pas à changer de nature pour réussir. Mais dans l'optique de l'examen, vous devrez **vous faire violence** pour aller contre votre tempérament. **L'introversion peut être un atout** ;
- Il faut **déceler ce qui peut animer votre charisme** : le calme, la sérénité, la posture rassurante, la capacité d'adaptation à son environnement (rires, réactions, imprévus). Trouvez le moyen d'être vous-même en public, **vous avez certainement des qualités appréciables, des singularités attachantes.**
- **Le trac**, c'est une forte **appréhension avant de se tenir devant le public**, c'est la peur d'oublier son texte, de cafouiller, de ne pas être à la hauteur... il **disparaît dès lors qu'on entre en action** ; il permet

quasiment toujours de se dépasser, d'offrir une performance de qualité. C'est comme une montée d'adrénaline, **c'est un booster**.

- **Le stress**, lui, peut avoir un effet néfaste sur votre prestation. Un orateur stressé aura tendance à balbutier, à parler trop vite, sans articuler ou trop bas en ne regardant personne ; son discours sera embrouillé et il ne soignera pas les transitions ; l'auditoire sentira son malaise.
- **Il faut remplacer peu à peu ce sentiment par le plaisir**, en commençant par une injonction « **Aime sortir de ta zone de confort !** ». Oui, on va vers l'inconnu, vers des situations étrangères à nos habitudes, ce n'est plus du familier ; c'est inconfortable et on se sent vulnérable.
- **Ce qui vous fera accéder au plaisir, c'est la réussite, donc entraînez-vous ! Notez régulièrement vos progrès et le stress disparaîtra.**

La peur d'être jugé : Ne recherchez pas la reconnaissance dans le regard de votre interlocuteur.

- **Ne vous regardez pas pendant vos prestations finales, faites-le pendant vos entraînements à l'aide d'un dictaphone, d'un camarade, d'un professeur...** mais pendant votre exposé ou votre entretien, vous devez être entièrement à ce que vous faites. Ecoutez les questions, réagissez aux remarques, ...

Se présenter à un oral en bannissant les entraînements reviendrait à être un acteur qui monte sur scène sans avoir assisté à aucune répétition (erreurs, tester des techniques, oser des attitudes...)

Le travail en amont est indispensable !

Acceptez de ne pas être parfait et donnez le meilleur de vous-même !

Le corps :

- La respiration profonde : entrée de l'air par le nez, gonflage très lent du ventre, prise d'air plus importante qui gonfle la cage thoracique, expiration longue et profonde qui vide tout l'air en dégonflant d'abord la cage thoracique et ensuite le ventre.
- Le dos doit être droit pendant ces exercices de respiration.
- Les pieds à plat sur le sol (parfois, on oscille d'un pied à l'autre, on pose l'un sur l'autre, on passe de l'avant du pied au talon...) / d'où l'intérêt de se filmer.
- Regardez le jury quand il vous pose une question, quand vous y répondez ; **regardez vos notes si besoin en ne les collant pas contre votre poitrine** ; ainsi vous orienterez plus votre regard vers vos destinataires.
- Un atout majeur, le sourire, sans exagérer bien sûr !
- Les gestes de mains : des outils précieux .**Chassez les gestes parasites** comme les mains dans les cheveux, les doigts qui craquent...
Le poing fermé à hauteur de tête, la pince pouce- index (pour souligner un point particulier, pour marquer un effort de précision) ; **les mains peuvent servir à ponctuer votre discours...**
- Ne pas faire les cent pas (certains sont kinesthésiques : plus à l'aise pour réfléchir en bougeant largement dans l'espace). Si vous devez vous déplacer, allez-y d'un pas neutre et assuré. Ne vous précipitez pas. **Ne rien dire de capital pendant la marche !** Attendez d'être à l'arrêt pour reprendre votre démonstration et approfondir la réflexion. **On peut indiquer au jury le pourquoi on se déplace, cela invite le jury à vous suivre.** On peut passer de la position mains jointes à la position mains ouvertes.
- La voix : s'enregistrer, s'écouter, adopter plusieurs tonalités ; **choisissez des mots à accentuer** ; l'éloquence est un art qui naît du plaisir de donner de la vigueur aux mots que l'on prononce.

Cerner les attentes du jury : La question n'est pas « suis-je à la hauteur ? » mais « Quelle est la hauteur ? » **Il faut se demander ce que l'auditoire attend.**

- Parler pendant minutes.
- Lire convenablement le texte proposé.
- Avoir recours à des exemples précis.
- Utiliser un vocabulaire spécialisé (concept, jargon technique)
- Introduire convenablement le propos.
- Conclure efficacement en dressant un bilan clair de l'exposé.
- Utiliser judicieusement un support de présentation.
- Répondre précisément aux questions posées dans l'entretien.
- Faire des liens entre différents domaines.

La maîtrise du propos :

Vous devez **comprendre ce que vous exposez**. Le jury cherche souvent les insuffisances de votre explication et les zones floues dans les savoirs mobilisés.

Si **vos notes** sont longues et précises au départ, vous vous entraînez et élaguez au fur et à mesure de sorte que **de simples mots vous permettent de vous remémorer le tout**.

Le plan : Avancer sans plan présente de nombreux risques : la dispersion, la redite à l'identique, la panne d'idées...

Soignez l'introduction et la conclusion : la qualité d'écoute de votre auditoire dépend beaucoup de ces moments-là !

Le support de présentation : Il doit intriguer et vous mettre en situation d'expert ; s'il y a trop d'informations, il est autosuffisant, rien ne justifie votre présence ! Bien sûr, vous vous serez assuré que les prises, les écrans et le micro fonctionnent correctement si vous en avez besoin.

- Il faut un **équilibre entre explications et illustrations**.
- Vous devez ménager **de bonnes transitions** entre les différentes étapes de votre présentation...

L'ENTRETIEN : Quelques conseils...

- Prenez le temps de bien écouter les remarques et les questions de votre jury.
- Apportez des compléments d'information lorsqu'on vous pose des questions.
- Répondez à chacune des questions posées.
- Concédez des objections, ou des faiblesses dans votre développement de façon à dynamiser l'échange critique.
- Le jury laissant des ouvertures pour la prise de parole du candidat, vous pouvez rester silencieux quelques instants et réfléchir avant de reprendre la parole.
- Adressez vos réponses à l'ensemble du jury ; le regard se porte successivement, dans la mesure du possible, sur chacun des membres.
- Lorsqu'une question est embarrassante, reformulez-la et proposez des pistes de réponse, ou bien avouez simplement ne pas savoir.
- **Ayez en tête les trois types de questions d'un jury** : La question fermée (qui attend une réponse précise), la question ouverte (qui appelle un développement argumenté, avec quelques éléments de réponse attendus) et la question miroir (qui invite le candidat à revenir sur un point de son exposé ou à creuser une remarque).

Les ressources de la langue :

- Expliquez vos réponses en adaptant votre vocabulaire à vos destinataires :
 - Chassez les verbes passe-partout : dire, faire, voir, penser, commencer, finir, ...
 - Ne pas abuser du mot « chose » !
 - Ne pas dire « malgré que ».
 - Ne pas combler les vides par des **tics de langage** : « euh, du coup, de base, ouais, genre, bah, hein... »