

JE M'ENTRAÎNE À L'ORAL



LES OBJECTIFS de cette étape

- Objectif 13:** J'apprends à oraliser mon discours
- Objectif 14:** J'apprends à porter ma voix
- Objectif 15:** J'apprends à maîtriser mon corps
- Objectif 16:** J'apprends à gérer mes émotions pour le jour J

LES COMPÉTENCES ET LES CRITÈRES DE NOTATION travaillés dans cette étape

- Démontrer vos qualités oratoires
- Travailler la qualité orale de l'épreuve
- Travailler la qualité de l'interaction

ACTIVITÉ 26

J'apprends à oraliser mon discours : la boussole à entretien

ÉTAPE 1

Reprenez la présentation de votre projet professionnel et résumez chaque expérience en un mot-clé



Je prépare la présentation de mon projet professionnel, p. 100

Mon expérience 1 en un mot-clé :

Mon expérience 2 en un mot-clé :

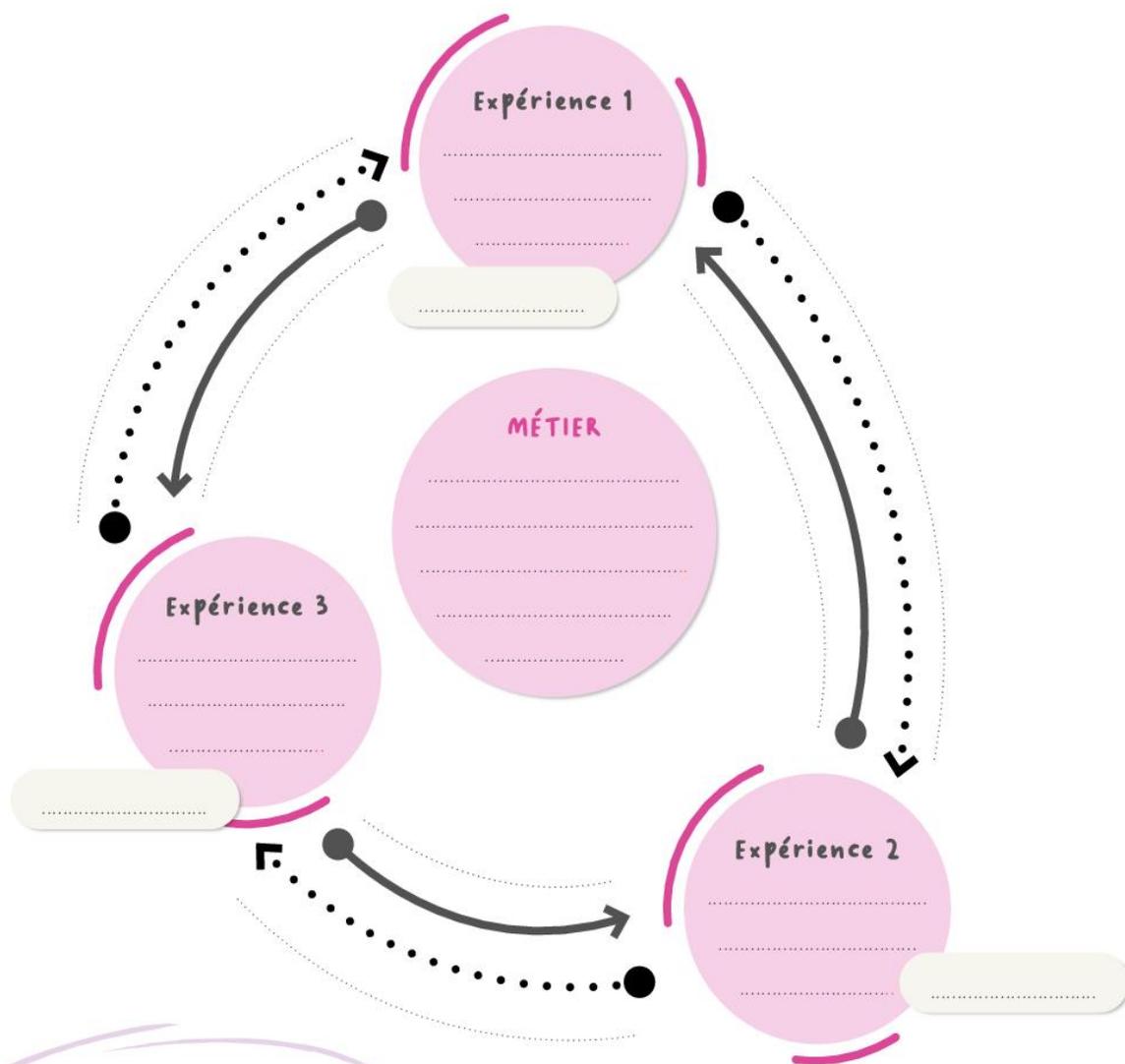
Mon expérience 3 en un mot-clé :

ÉTAPE 2

Remplissez le schéma ci-contre en suivant ces consignes :

- Notez de façon synthétique les caractéristiques du métier / secteur professionnel que vous visez (p. 25) au centre du schéma.
- Inscrivez au-dessus les 3 qualités nécessaires pour exercer ce métier.
- Déroulez dans le sens des aiguilles d'une montre les expériences et leurs mots-clés.
- Reliez chaque mot-clé avec une phrase de transition. Cette phrase doit vous permettre de passer d'une expérience à une autre dans votre présentation. Appuyez-vous sur les transitions que vous avez précédemment identifiées avec la présentation de vos expériences.

TROIS QUALITÉS NÉCESSAIRES



LE CONSEIL MALIN

Entraînez-vous à refaire ce schéma puis, quand vous le maîtrisez bien, à dérouler votre présentation à partir de ces mots-clés. Pour rappel, chaque présentation d'expérience doit tenir en 1 minute maximum à l'oral.

↪ Le schéma pour recommencer



minilienrobert.com/1GC

ACTIVITÉ 27

Je répète

LE CONSEIL MALIN

Faites cet exercice deux ou trois fois. Prévoyez au moins une session au cours de laquelle votre jury fictif multiplie à dessein les pièges.

À L'ACTION LA RÉPÉTITION GÉNÉRALE EN SOLO

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

l'introspection ;
la structuration
de votre propos ;
la maîtrise du
corps et de la
voix ; la créativité ;
la mobilisation
de vos
connaissances

OBJECTIF
vous entraîner
pour être prêt·e
le jour J

DURÉE TOTALE
8 minutes +
le temps du bilan
et des éventuelles
questions

ÉTAPE 1 • RÉPÉTEZ LE PREMIER TEMPS DU GRAND ORAL

Chronométrez-vous pour que votre prestation pendant le premier temps dure 5 minutes, avec un débit modéré et une articulation soignée. Il ne s'agit pas de tenir le temps imparti en mangeant un mot sur deux et sans reprendre votre souffle. Apprenez donc par cœur le début de votre introduction, vos mots-clés, votre phrase de fin et lancez-vous.

D'une répétition à l'autre, vous formulerez peut-être certains passages autrement ou passerez plus de temps sur une idée qu'une autre. Vous composerez ainsi votre mélodie qui, à force de travail, va s'ancre dans votre mémoire.

ÉTAPE 2 • RÉPÉTEZ LE TROISIÈME TEMPS DU GRAND ORAL

Faites la même chose pour la présentation de votre projet professionnel à partir de votre boussole à entretien (p. 114). Chronométrez-vous pour que votre prestation dure entre 2 et 3 minutes, avec un débit modéré et une articulation soignée.

LA RÉPÉTITION GÉNÉRALE (DEVANT UN JURY)

ÉTAPE 1 • RÉPÉTEZ LE PREMIER TEMPS DU GRAND ORAL

Répétez votre discours. Présentez-le à une ou plusieurs personnes. Demandez à vos proches de noter les éventuels moments où vous vous êtes perdu·e. C'est peut-être une tournure de phrase qui vous bloque, ou une transition qui ne fonctionne pas. Demandez-leur aussi, en toute sincérité, de noter les moments où ils et elles ont décroché.

ÉTAPE 2 • RÉPÉTEZ LE TROISIÈME TEMPS DU GRAND ORAL

Demandez à vos proches de jouer le rôle du jury, comme pour le premier temps.

ÉTAPE 3 • ENTRAÎNEZ-VOUS À RÉPONDRE À D'ÉVENTUELLES QUESTIONS

Pour le premier et le deuxième temps : cette étape fonctionne si votre jury est composé de camarades de classe, par exemple, qui apprennent le même programme de spécialité que vous.

Pour le troisième temps : incitez d'abord votre jury à vous interroger sur le contenu de vos expériences pour vous permettre de vous entraîner à les dérouler. La fois suivante, laissez d'autres personnes vous interroger à l'aveugle, cela vous permettra d'avoir des réactions variées et de mieux anticiper celles du jour J.

ÉTAPE 4 • FAITES LE POINT

Demandez à votre jury de faire un bilan avec vous. Vous pouvez privilégier avec eux les retours sur la forme de votre prise de parole (débit, articulation, tics de langage, etc.). Si vos parents ou proches constituent votre jury fictif, ils peuvent aussi tout à fait vous aider à faire le point sur votre présentation, sans connaître le programme de spécialité. C'est d'ailleurs le propre d'un bon discours ! Même le ou la novice doit comprendre l'argumentation.

À l'action : Le jury multiple, p. 96

OBJECTIF 14 J'apprends à porter ma voix

ACTIVITÉ 28 J'articule

À L'ACTION LE CRAYON DANS LA BOUCHE

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
la maîtrise du corps et de la voix

 **OBJECTIF**
améliorer votre articulation

 **DURÉE TOTALE**
10 minutes

ÉTAPE 1 • AVEC LE CRAYON • 5 minutes

Quand vous répétez seul·e, entraînez-vous à dire votre présentation avec un crayon dans la bouche, en articulant au maximum.

ÉTAPE 2 • SANS LE CRAYON • 5 minutes

Puis, enlevez le crayon et redites votre texte. Soulagé·e d'être débarrassé·e de l'entrave du crayon, vous allez spontanément ouvrir davantage votre bouche et mieux articuler.

À L'ACTION LA MONTAGNE

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
la maîtrise du corps et de la voix

 **OBJECTIFS**
améliorer votre articulation ;
parler distinctement ;
projeter votre voix

 **DURÉE TOTALE**
5 minutes

Dans une salle de classe ou dans une grande pièce, entraînez-vous à projeter votre voix pour que vos interlocutrices ou interlocuteurs vous entendent parfaitement. Aidez-vous de trois personnes : dans une salle de classe, la première s'assoit au premier rang, la deuxième au milieu de la salle et la troisième au dernier rang. Si vous faites cela chez vous, demandez aux personnes de se répartir au mieux dans la pièce.

ÉTAPE 1 • L'INSTALLATION • 1 minute

Installez-vous sur l'estrade ou au bureau, ou dans un coin de la pièce. Imaginez-vous que la pièce est traversée par une montagne, que votre interlocutrice ou interlocuteur du dernier rang est de l'autre côté de cette montagne mais qu'elle ou il doit tout de même vous entendre.

ÉTAPE 2 • LE DISCOURS • 5 minutes

Lancez-vous dans votre présentation. Vos camarades ou vos proches vous arrêtent dès qu'elles ou ils n'ont pas entendu ou compris un mot.

ÉTAPE 3 • LES AJUSTEMENTS

Reprenez et ajustez le volume jusqu'à ce que chaque personne présente comprenne parfaitement ce que vous dites. Vous avez réussi si personne ne vous arrête avant la fin de votre présentation.

ACTIVITÉ 29

**Je ralentis mon débit
et je n'ai pas peur du silence**

LE CONSEIL MALIN

Le jour de l'épreuve, vous devez prendre votre temps... tout en respectant le temps imparti !
Chronométrez-vous bien pendant vos entraînements : si c'est trop long, coupez. Visez un texte de 4 minutes et 45 secondes.

À L'ACTION LA PONCTUATION DU SILENCE

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

la maîtrise du corps et de la voix

OBJECTIF

introduire des silences pour faire respirer votre texte et calmer vos émotions

DURÉE TOTALE

15 minutes

Cette ponctuation vous permettra de prononcer un texte aéré, qui sera plus facile à suivre pour votre jury et aussi de vous calmer, de reprendre votre souffle si besoin, et vous assurera la maîtrise de votre présentation.

ÉTAPE 1 - LES VIRGULES • 5 minutes

Dites le texte suivant en marquant pour chaque virgule et chaque point-virgule une pause d'une seconde :

« 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 de Simone Veil à l'Assemblée nationale du 26 novembre 1974.

ÉTAPE 2 - LES POINTS • 5 minutes

Dites le texte en marquant pour chaque point, une pause de deux secondes.

ÉTAPE 3 - LES POINTS ET LES VIRGULES • 5 minutes

Dites le texte en marquant à la fois les pauses pour les virgules et pour les points.

ÉTAPE 4 - À VOUS DE JOUER

Copiez ci-dessous l'introduction de l'une de vos deux questions. Surlignez la ponctuation et entraînez-vous à la dire en marquant les pauses pour les virgules et pour les points.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BON À SAVOIR

Quand vous vous entraînez à dire votre présentation, pensez à **laisser au moins un silence** entre la fin de votre introduction et le début de votre argumentation, et entre la fin de votre argumentation et votre conclusion. Cela donnera au jury des signaux qui l'aideront à suivre votre propos.

ACTIVITÉ 30

Je varie le volume et l'intensité

LE CONSEIL MALIN

Un débit clair ne doit pas pour autant être monotone. Votre voix doit être le miroir de votre texte : elle doit être plus forte si vous parlez d'un fait qui vous révolte, peut-être plus feutrée si vous voulez attirer l'attention sur la subtilité d'un argument. En somme, vous devez moduler votre voix pour qu'elle soit au service de votre texte.

À L'ACTION LE RYTHME ET L'INTONATION DE LA DÉCLAMATION

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

la créativité ; la maîtrise du corps et de la voix ; l'introspection

OBJECTIF

apprendre à déclamer avec justesse, pour respecter les intentions de votre texte

DURÉE TOTALE

10 minutes

ÉTAPE 1 • DÉCLAMEZ UN TEXTE • 5 minutes

Prenez un texte dans un de vos manuels. Lisez-le en entier plusieurs fois de suite, selon les différents champs de la déclamation : en criant, en chuchotant, en ralentissant, en accélérant. Choisissez ensuite les passages où vous crierez et d'autres où vous chuchoterez, certains où vous ralentirez et d'autres où vous accélérerez. Faites-le d'abord de manière exagérée puis de manière plus nuancée.

ÉTAPE 2 • LE CRI ET LE CHUCHOTEMENT

Déclamez ce texte en disant une phrase en criant et une autre en chuchotant, alternativement jusqu'à la fin du texte.

ÉTAPE 3 • LE RYTHME

Déclamez ce texte en disant une phrase en accélérant le rythme de déclamation et une autre en le ralentissant, alternativement jusqu'à la fin du texte.

ÉTAPE 4 • LE SON ET LE SENS

Après ces deux étapes, repérez les passages du texte qui sont mis en valeur par un ton de voix plus fort ou plus doux, par un débit plus lent ou plus rapide. Soulignez les mots de chaque phrase sur lesquels vous devez faire porter votre voix pour permettre à l'auditoire de bien vous suivre. Faites une dernière lecture, devant un public cette fois, ou en vous enregistrant, pour vérifier l'efficacité de votre choix !

Refaites ce travail pour vos deux discours.

BON À SAVOIR

Le champ de la déclamation est à connaître pour apprendre à déclamer avec justesse :

- **Crier** est utile pour interpeller mais peut aussi déranger et agresser l'auditeur.
- **Chuchoter** au milieu d'une prise de parole amène parfois le public à se rendre plus attentif.
- **Ralentir le rythme** permet de se faire comprendre.
- **Un rythme rapide** peut être volontaire et souligner l'importance d'un propos.

OBJECTIF 15 J'apprends à maîtriser mon corps

ACTIVITÉ 32

Je soigne ma posture

BON À SAVOIR

En situation d'oral, pour faire passer vos idées, **vos trois outils sont votre corps, votre regard et votre voix**. Il est donc très important de trouver votre posture d'oratrice ou d'orateur, celle qui donnera envie au jury de vous écouter, qui permettra à votre voix d'être claire et forte et à votre regard d'être assuré. Pour trouver votre posture d'oratrice ou d'orateur, il faut **vous entraîner régulièrement** jusqu'à ce qu'elle vienne naturellement.

À L'ACTION ÉCHAUFFEZ VOTRE CORPS ET TROUVEZ VOTRE POSTURE

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
la maîtrise du corps et de la voix

 **OBJECTIF**
préparer son corps et sa voix à la parole

 **DURÉE TOTALE**
15 minutes

ÉTAPE 1 • ÉCHAUFFEZ-VOUS

Exercez des rotations successives sur vos articulations en partant des pieds (chevilles, genoux, hanches, bassin, coudes, poignets) et en insistant bien sur les épaules : faites rouler votre tête de gauche à droite puis de droite à gauche doucement d'abord sur l'avant (menton dans le cou) puis l'arrière.

Respirez profondément par le nez pendant tout l'exercice.

ÉTAPE 2 • DYNAMISEZ-VOUS

Vous pouvez frotter vos bras, vos cuisses et vos jambes, l'arrière du dos et des épaules énergiquement avec votre poing fermé.

ÉTAPE 3 • TROUVEZ LE FIL

Bien ancré-e sur vos jambes, tenez-vous bien droit-e comme un T, croisez les mains au-dessus de votre tête et tirez en inspirant jusqu'à ce que vous soyez sur la pointe des pieds.

Tenez trois secondes puis redescendez en soufflant et en balançant les bras. Vous devriez vous sentir droit-e, comme si un fil partait du sommet de votre tête pour s'accrocher au plafond.

ÉTAPE 4 • TROUVEZ VOTRE POSTURE

Faites attention aux détails : épaules basses et un peu en arrière pour bien dégager la colonne d'air, les genoux et les pieds dans le même axe que les épaules pour être bien ancré-e dans le sol. Faites plusieurs essais pour vous sentir plus à l'aise.

ÉTAPE 5 • TESTEZ VOTRE COLONNE D'AIR

La tête bien droite, regardez devant vous et essayez d'adopter une respiration abdominale, en respirant par le nez et en soufflant par la bouche. Vos épaules ne doivent pas bouger.

ÉTAPE 6 • POSEZ VOTRE VOIX

Posez un son sur votre expiration, en jouant sur son volume (très doux, plus fort, etc.) et sa longueur.

ÉTAPE 7 • DÉPLACEZ-VOUS

Testez votre posture dans l'espace : toujours bien droit-e, fixez le regard sur un point et déplacez-vous comme si un fil au niveau du nombril vous tirait vers ce point. Vous pouvez varier ces déplacements en récitant une phrase, là aussi en variant le volume et en changeant de ton.



La respiration abdominale, p. 127

LE CONSEIL MALIN

Souriez ! Comme le regard, le sourire établit une connexion positive avec le jury. Le sourire aura aussi des répercussions sur votre voix : vous parlerez de façon plus détendue, plus naturelle.

À L'ACTION MON CORPS, MES SENSATIONS**COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**

la maîtrise du corps

OBJECTIF

prendre conscience de son corps

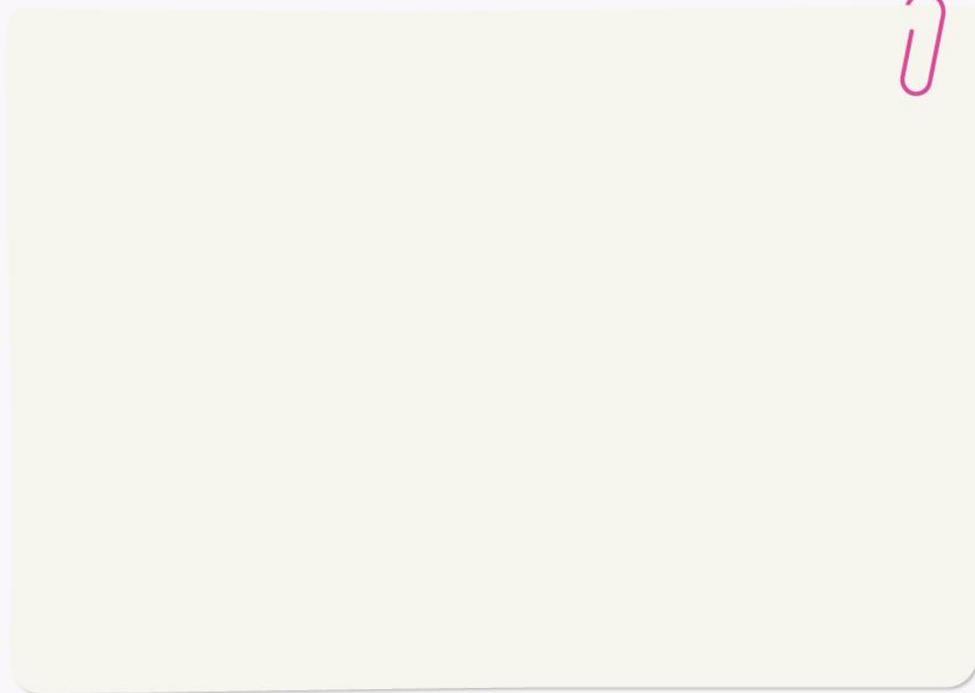
DURÉE TOTALE

15 minutes

ÉTAPE 1 - DESSINEZ UNE SILHOUETTE (ASSISE OU DEBOUT) QUI VOUS REPRÉSENTE

ÉTAPE 2 - COLORIEZ LES PARTIES DU CORPS DE LA SILHOUETTE QUI PARAISSENT IMPORTANTES POUR VOTRE PRÉSENTATION.

ÉTAPE 3 - MARQUEZ D'UNE * CELLES AUXQUELLES VOUS PENSEZ DEVOIR FAIRE ATTENTION LE JOUR J

**LE CONSEIL MALIN**

Pendant le premier temps de l'épreuve, vous devez présenter votre question debout. Pour les deuxième et troisième temps, vous avez le choix entre rester debout ou vous asseoir. Si vous choisissez d'être assis-e, vous pouvez conserver votre posture d'oratrice ou d'orateur en gardant le dos bien droit, les deux pieds posés bien à plat devant vous (mais pas les jambes ou les chevilles croisées). Faites alors attention à vos mains qui ne devront pas être molles sur vos cuisses ni occupées à tambouriner sur la table ou à tripoter le bouton de votre chemise.

ACTIVITÉ 33 J'ajuste ma voix

LE CONSEIL MALIN

Attention, au moment de parler fort, il ne faut pas crier. Restez dans vos médiums, c'est-à-dire soutenez la voix sans partir dans les aigus. N'hésitez pas à faire cet exercice avant votre Grand oral.

À L'ACTION AJUSTEZ LA VOIX

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

la maîtrise du corps et de la voix

OBJECTIF

préparer son souffle et sa voix à la parole

DURÉE TOTALE

2 minutes

Prononcez les phrases ci-dessous en ajustant le volume sur la taille des lettres. Trouvez le maximum d'amplitude :

JE VOUS PRÉSENTE MON GRAND ORAL.

JE VOUS PRÉSENTE
MON GRAND ORAL.

JE VOUS PRÉSENTE MON GRAND ORAL.

JE VOUS PRÉSENTE MON GRAND ORAL.

JE VOUS PRÉSENTE
MON GRAND ORAL.

Faites le même exercice avec des phrases issues de votre discours.

Trouvez l'intonation qui vous semble la plus juste. N'hésitez pas à demander son avis à un auditoire.

AUTO-ÉVALUATION

- Au quotidien, quand je suis en famille je pense que je parle bas parle fort crie.
- Mes parents m'ont déjà dit que je parlais trop bas parlais trop fort criais.
- Au quotidien, quand je suis en classe je pense que je parle bas parle fort crie.
- Mes professeurs·s m'ont déjà dit de parler plus fort parler moins fort.
- Avec mes amis·es j'ai tendance à parler bas parler fort crier.

ACTIVITÉ 34

Je me sers de mes mains

À L'ACTION LES GESTES

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
la maîtrise du corps et de la voix

 **OBJECTIF**
maîtriser votre gestuelle

 **DURÉE TOTALE**
3 à 6 minutes

ÉTAPE 1 • LE THÈME • 1 minute

Définissez un thème pour une prise de parole improvisée : vos dernières vacances, le dernier film ou la dernière série que vous avez vus, etc.

ÉTAPE 2 • L'INSTALLATION • 1 minute

Installez-vous l'un-e derrière l'autre. Le public se place devant vous.

ÉTAPE 3 • L'IMPROVISATION • 3 minutes

Celui ou celle qui est devant se lance dans son improvisation. Celui ou celle qui est derrière doit accompagner le discours de gestes adéquats, qui vont illustrer le propos au mieux.

ÉTAPE 4 • LE BILAN • 1 minute

Le public doit vous dire si gestes et paroles se sont effectivement complétés !

Inversez ensuite les rôles !

Avec mes mains j'ai tendance à

Je dois faire attention à plus

Je dois faire attention à moins

BON À SAVOIR

Quelques principes sur le langage des mains :

- **Les mains sur le pupitre** : en présence d'une table, n'hésitez pas à poser régulièrement les mains de part et d'autre du meuble et à vous y appuyer.
- **Les doigts croisés (ou les mains enveloppées) au niveau du diaphragme** : c'est la position « refuge » pour les mains, une position neutre à adopter lorsque vous n'en avez pas besoin. Cela est d'autant plus utile lorsque vous n'avez pas de pupitre en face de vous.
- **Utilisez vos mains pour appuyer le texte** : les gestes doivent être coordonnés avec l'intonation du discours. Lorsque le rythme du discours ralentit, inutile de trop gesticuler. Quand, en revanche, le timbre de la voix devient plus grave et monte en puissance, vous pouvez l'accompagner par des gestes des mains plus amples.
- **Mains ouvertes et tournées vers l'auditoire** : ce geste signifie que vous souhaitez établir un lien avec lui, que vous invitez le public à s'emparer de ce que vous dites. C'est la posture des mains la plus utilisée avec la posture « refuge ».

ACTIVITÉ 35

Je me sers de mon regard

À L'ACTION LE JEU DU REGARD

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
la maîtrise du corps et de la voix

 **OBJECTIF**
soutenir le regard de votre interlocuteur ou interlocutrice

 **DURÉE TOTALE**
13 minutes

ÉTAPE 1 • EN SILENCE • 3 minutes

Placez-vous l'un·e en face de l'autre et sans parler, regardez-vous dans les yeux pendant trois minutes. Utilisez un minuteur ou un réveil pour éviter de détourner le regard pour vérifier le temps.

ÉTAPE 2 • AVEC LE TEXTE • 5 minutes

Reculez de trois pas à une distance comparable à celle que vous installerez avec votre jury le jour J. Puis lancez-vous dans votre présentation en essayant de ne pas quitter votre interlocuteur ou votre interlocutrice du regard.

ÉTAPE 3 • FACE AU JURY • 5 minutes

Pour être dans les conditions du Grand oral, demandez ensuite à une personne supplémentaire de s'installer face à vous. Lancez-vous dans votre discours, en faisant attention à balayer les deux personnes du regard. L'une des deux pourra jouer le rôle du jury captivé et l'autre, du jury dissipé, qui soupire, regarde son téléphone... Vous ne devez pas vous déconcentrer et vous devez aller au terme de votre présentation.

Inversez les rôles et recommencez !

BON À SAVOIR

L'artiste contemporaine **Marine Abramović** a aussi effectué cet exercice ! C'était au cours d'une performance au Modern Art of New York en 2010 : Marine Abramović s'est assise pendant des heures, tous les jours, pour regarder en silence les visiteurs qui souhaitaient lui faire face autant de temps qu'ils voulaient. Vous en trouverez les images sur internet !

LE CONSEIL MALIN

Ces remarques valent pour tous les temps de l'oral. Quand on pose une question à quelqu'un, la connexion est plus forte si celui-ci vous répond en vous regardant dans les yeux. Néanmoins, si vous êtes impressionné·e, ne vous forcez pas. Cherchez alors à accrocher le regard du jury pendant quelques secondes, le plus souvent possible, notamment pour vérifier qu'il vous suit bien.

OBJECTIF 16 J'apprends à gérer mes émotions pour le jour J

ACTIVITÉ 36 J'évacue le stress

BON À SAVOIR

La respiration abdominale est la respiration des chanteurs et des comédiens, des coureurs et des adeptes du yoga. C'est la respiration que l'on adopte naturellement quand on est allongé-e. Elle sert à **contrôler le volume de sa voix** et également à **calmer le stress et se concentrer**. Il suffit d'inspirer et d'expirer lentement et profondément (en comptant jusqu'à 5) sur une dizaine de respirations espacées de deux secondes, en fermant les yeux.

À L'ACTION LA RESPIRATION ABDOMINALE

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
la maîtrise du corps et de la voix

 **OBJECTIF**
se détendre avant une prise de parole

 **DURÉE TOTALE**
2 à 3 minutes

ÉTAPE 1 - POUR ÊTRE CONSCIENT-E DE VOTRE RESPIRATION ABDOMINALE, CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE SOUFFLE QUAND VOUS ÊTES ALLONGÉ-E

Inspirez, votre ventre se gonfle; expirez en contractant vos abdominaux, votre ventre se creuse; relâchez vos abdominaux: votre ventre se gonfle tout de suite!

ÉTAPE 2 - EN POSITION ALLONGÉE, POSEZ UN OBJET SUR VOTRE VENTRE ET FAITES-LE MONTER PUIS DESCENDRE AU RYTHME DE VOTRE RESPIRATION, PLUS OU MOINS RAPIDEMENT

Évitez d'utiliser un objet fragile ou trop lourd!

ÉTAPE 3 - METTEZ-VOUS DEBOUT DANS VOTRE POSTURE D'ORATRICE OU D'ORATEUR ET ESSAYEZ DE REPRODUIRE CETTE RESPIRATION QUI VIENT DU VENTRE

Gardez bien les épaules basses pour éviter d'adopter une respiration thoracique. Vous pouvez poser une main sur votre ventre et la pousser légèrement sur l'inspiration pour vous aider à retrouver le mouvement, puis contractez doucement vos abdos en laissant sortir un son sur votre expiration.

LE CONSEIL MALIN

Le stress peut également jouer sur votre voix en contractant les muscles de la gorge. Quand vous pratiquez la respiration abdominale, vous ne rencontrez plus ce problème car votre souffle vient de votre ventre. Plus vous vous exercez, plus cette respiration viendra naturellement quand vous en aurez besoin. Et vous, quel est votre record de temps d'expiration?

BON À SAVOIR

L'état de pleine conscience permet de se recentrer sur ses sensations corporelles, de chasser ainsi les pensées négatives.

LE CONSEIL MALIN

N'hésitez pas à refaire cet exercice une fois par semaine tout au long de la préparation et une fois par jour durant la semaine qui précède l'épreuve.

À L'ACTION APPRENDRE LA PLEINE CONSCIENCE

COMPÉTENCES TRAVAILLÉES

la maîtrise du corps et de la voix; l'introspection

OBJECTIF

trouver la sérénité avant de prendre la parole

DURÉE TOTALE

20 minutes

ÉTAPE 1 - PRATIQUEZ LA RESPIRATION ABDOMINALE PENDANT QUELQUES MINUTES

ÉTAPE 2 - CONCENTREZ-VOUS SUR LES DIFFÉRENTES PARTIES DE VOTRE CORPS (LE COU, LES BRAS, LES MAINS, LE TRONC, LES JAMBES, LES PIEDS, LES POINTS DE CONTACT AVEC LE SOL)

Durant cet exercice, vous êtes complètement immobile.

ÉTAPE 3 - SI DES PENSÉES NÉGATIVES APPARAISSENT, LAISSEZ-LES PASSER, RECONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE RESPIRATION ET SUR VOS SENSATIONS CORPORELLES

Convoquez les images d'une situation qui vous fait du bien.

ÉTAPE 4 - LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ PLEINEMENT RELAXÉ·E ET SANS PENSÉES NÉGATIVES, VOUS POUVEZ ARRÊTER L'EXERCICE

LE CONSEIL MALIN

Vous écoutez toujours la même chanson en boucle ? Vous vous imaginez sur une plage au soleil ? Vous récitez l'alphabet en chantant à l'envers ? Nous avons toutes et tous nos propres astuces de relaxation, lesquelles sont les vôtres ?

MES ASTUCES PERSONNELLES POUR ME DÉTENDRE

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ACTIVITÉ 37

Le jour J : je gère mes 20 minutes de préparation

BON À SAVOIR

Une fois que le jury vous a attribué une de vos deux questions, vous avez 20 minutes de préparation. Ce temps va vous permettre de vous remémorer votre travail et de préparer votre support écrit, si vous en avez un.

À L'ACTION QUELQUES ÉTAPES À SUIVRE LE JOUR J

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**

la maîtrise du corps et de la voix

 **OBJECTIF**

maîtriser votre gestuelle

 **DURÉE TOTALE**

3 à 6 minutes

ÉTAPE 1 - REMÉMOREZ-VOUS VOTRE FICHE DE MOTS ET ÉCRIVEZ-LA • 5 minutes

Cette étape va vous remettre les idées en ordre et vous assurer que vous maîtrisez bien votre déroulé.

ÉTAPE 2 - PRÉPAREZ VOTRE SUPPORT ÉCRIT • 10 minutes

Si vous avez fait le choix de proposer un support écrit, prenez 10 minutes pour le préparer.

ÉTAPE 3 - PRÉPAREZ VOTRE TROISIÈME TEMPS • 5 minutes

Gardez-vous cinq minutes pour refaire votre boussole à entretien et vous remémorer votre présentation. Ici aussi vous pouvez faire une fiche de mots. En revanche, vous ne pourrez pas la donner au jury : en effet, votre support ne doit porter que sur le premier temps.

S'il vous reste quelques minutes avant la fin de votre temps de préparation, si vous êtes prêt-e et si vous en ressentez le besoin, pratiquez la respiration abdominale et la pleine conscience pour évacuer le stress qui pourrait venir parasiter votre oral.



La fiche de mots, p. 108



La boussole à entretien, p. 114



La respiration abdominale, p. 127

LE CONSEIL MALIN

Soyez bienveillant-e envers vous-même : vous êtes stressé-e au moment de commencer ? Avouez-le au jury. En parler vous permettra d'évacuer cette émotion, de l'assumer pour passer à la suite. Si vous avez pensé à prendre une bouteille d'eau avec vous, n'hésitez pas à boire quelques gorgées si vous en ressentez le besoin avant l'oral et, si le jury vous le propose, entre les différents temps de l'épreuve. Ne restez pas la bouche sèche, vous hydrater vous détendra, et ces pauses seront bienvenues pour reprendre vos esprits. N'ayez pas peur de ces moments de pause.

➔ Pour aller plus loin



minilienrobert.com/IGC

ACTIVITÉ 38

Le jour J : je gère mes trous de mémoire

LE CONSEIL MALIN

Pas de panique, vous avez travaillé, vous maîtrisez votre sujet, votre texte va revenir. Si ce trou de mémoire persiste, jouez franc-jeu avec vos examinatrices ou examinateurs. Assumez-le. Vous ne passez pas un concours, le jury pourra vous aider à reprendre le fil de votre pensée, notamment grâce à votre support écrit.

À L'ACTION PENDANT LE PREMIER TEMPS

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
mémorisation

 **OBJECTIF**
maîtriser sa prise de parole

ÉTAPE 1 - QUELS SONT LES PASSAGES QUE VOUS AVEZ TENDANCE À OUBLIER ?

Pour ma question 1

.....
.....
.....
.....

Pour ma question 2

.....
.....
.....
.....

ÉTAPE 2 - À QUELS MOYENS POUVEZ-VOUS FAIRE APPEL POUR RETENIR CES PASSAGES ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



BON À SAVOIR

Il peut s'agir de sons, de mots (comme avec votre fiche de mots), d'associations d'idées avec des couleurs ou des personnages de fiction, des chansons, etc. N'oubliez pas aussi de ralentir la cadence de votre propos et de faire appel à la ponctuation du silence.



Je fais une fiche de mots, p. 108



Je ralentis mon débit et je n'ai pas peur du silence, p. 119

À L'ACTION PENDANT LE DEUXIÈME TEMPS

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
mémorisation

Si vous séchez devant une remarque sur votre présentation ou sur une question de cours, ne paniquez pas :

 **OBJECTIF**
maîtriser sa prise de parole

ÉTAPE 1 - PRENEZ LE TEMPS DE RESPIRER ET DE RECHERCHER DANS VOTRE MÉMOIRE

ÉTAPE 2 - CONCENTREZ-VOUS SUR UN POINT DEVANT VOUS

ÉTAPE 3 - DEMANDEZ ÉVENTUELLEMENT À VOTRE JURY DE PRÉCISER SA QUESTION

ÉTAPE 4 - SI VOUS NE TROUVEZ PAS DU TOUT, ASSUMEZ-LE POUR POUVOIR PASSER À AUTRE CHOSE

LE CONSEIL MALIN

Soyez-vous-même quand vous assumez. Si votre manière de gérer un aléa comme celui-là c'est l'humour, allez-y, faites une blague ! C'est peut-être ce dont vous aviez besoin pour faire redescendre la pression et enchaîner.

À L'ACTION PENDANT LE TROISIÈME TEMPS

 **COMPÉTENCES TRAVAILLÉES**
mémorisation

ÉTAPE 1 - POUR LA PRÉSENTATION DE VOTRE PROJET PROFESSIONNEL, APPLIQUEZ LES CONSEILS DONNÉS POUR LE PREMIER TEMPS

 **OBJECTIF**
maîtriser sa prise de parole

Les passages que j'ai tendance à oublier dans ma présentation

.....

.....

.....

ÉTAPE 2 - ESSAYEZ DE VOUS REMÉMORER VOTRE BOUSSOLE À ENTRETIEN

N'hésitez pas à vous entraîner avec des proches aux parcours personnels et professionnels variés. Demandez à vos parents, professeurs-es, amis-es quelles sont leurs astuces pour gérer les trous de mémoire.



La boussole à entretien, p. 114

BON À SAVOIR

Vous pouvez vous appuyer sur le site de l'OCDE « Les métiers du futur » pour donner votre vision du futur professionnel.

LE CONSEIL MALIN

Si le jury vous fait remarquer que les perspectives d'emploi dans votre métier sont aléatoires, ne perdez pas vos moyens. C'est votre ambition, affichez-la fièrement. N'hésitez pas à exposer votre démarche de recherche et de réflexion au sujet de votre orientation. Ce recul vous permettra de montrer que vous êtes capable d'ajuster votre parcours en cas d'aléas ou de transformations du secteur professionnel visé.

ACTIVITÉ 39

Je compose la liste des éléments auxquels je dois faire attention le jour J

BON À SAVOIR

Vous passez l'oral bientôt et il vous reste des points à améliorer ? Vous parlez toujours trop vite ? Vous ne regardez pas suffisamment le jury ? Pas de panique. **Pour vous rassurer, établissez une liste de vos points de vigilance :** « penser à sourire », « articuler », « éviter les euh », etc. Cette liste est la vôtre, elle fonctionne pour vous et pour personne d'autre. **Quand vous vous entraînez, passez-la en revue.** Vous saurez qu'il faut prêter attention à ces points en vue du jour J.

MES ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Je fais un bilan personnel initial : comprendre mes aspirations personnelles et professionnelles.
- Je définis un projet professionnel.
- Je choisis deux questions pour le Grand oral.
- Je fais des recherches sur les questions retenues.
- Je fais un plan détaillé pour chaque question et je le fais valider par mes professeurs·es.
- Je rédige entièrement le discours pour chaque question et j'en fais une fiche de mots.
- Je fais une boussole à entretien pour présenter mon projet professionnel.
- Je m'entraîne seul·e à réciter mes deux discours et ma boussole à entretien, sans notes.
- Je travaille la verbalisation (volume de la voix, ponctuation du silence, respiration, etc.), la gestuelle (mains, posture du corps) et l'occupation de l'espace.
- Je m'exerce dans les conditions réelles de l'oral, avec la grille indicative d'évaluation, devant un jury fictif (professeurs·es, camarades de classe, amis·es, proches) et je m'entraîne jusqu'à me sentir à l'aise sur les trois temps de l'oral.

≡ BILAN DE L'ÉTAPE 4 ≡

AUTO-BILAN

	Fait	Besoin d'aide
--	------	---------------

☆ J'APPRENDS À ORALISER MON DISCOURS

J'ai fait la fiche de mots.

J'ai fait la boussole à entretien.

J'ai fait « La répétition générale ».

☆ J'APPRENDS À PORTER MA VOIX

J'ai choisi au moins deux exercices parmi ceux proposés.

☆ J'APPRENDS À MAÎTRISER MON CORPS

J'ai choisi au moins deux exercices parmi ceux proposés.

J'APPRENDS À GÉRER MES ÉMOTIONS POUR LE JOUR J

J'ai choisi au moins deux exercices parmi ceux proposés.

Je me suis entraîné-e à l'oral :

Oui Non

validation tuteur