

Quelques conseils pour réussir un exposé oral



1. Surmonte ton trac

Il est normal de ressentir cette peur passagère avant une prestation orale. L'essentiel est de parvenir à la contrôler. Voici quelques astuces anti-trac :

- **Pense positif** : ne bâtis pas de scénarios catastrophes. Au contraire, quand tu t'imagines en situation, représente-toi un jury ou un auditoire enthousiaste et bienveillant, pour te rassurer.
- **Calme-toi** : juste avant ton intervention, essaye de rester tranquille.
- **Contrôle ta respiration**, en inspirant profondément par le nez, puis en expirant tout doucement.
- **Bois quelques gorgées d'eau** avant de commencer.

2. Structure ton intervention et sois clair

- **Prépare une fiche** sur laquelle t'appuyer pendant la présentation, avec le plan et les idées importantes.
- Avant de commencer, présente-toi au jury.
- Présente ton exposé : « Je vais vous parler de ... »
- Annonce le plan : « Tout d'abord, je vous présenterai... puis... et enfin je terminerai par... »
- Organise bien ton discours et soigne les transitions entre chaque partie pour que les personnes qui écoutent suivent facilement l'enchaînement de tes idées. (« tout d'abord », « puis », « à présent », « ainsi », « enfin », « finalement »...).
- Après avoir développé ton exposé, termine par une phrase de conclusion.
- A la fin de ton exposé, pense à remercier le jury : « Je vous remercie pour votre écoute »

3. Entraîne-toi

- Répète ton exposé point par point et évalue le temps nécessaire pour chaque partie. Chronomètre-toi pour t'assurer que tu respectes le temps prévu.
- Entraîne-toi plusieurs fois, sur plusieurs jours
- Réfléchis aux questions qui pourraient t'être posées et prépare les réponses correspondantes pour ne pas te laisser déstabiliser pendant ton exposé.
- Demande à un proche de t'aider, en écoutant ton exposé, en te posant des questions.

4. Maîtrise ta gestuelle

Il est souvent plus difficile de maîtriser son corps pendant un oral, en raison de l'émotion qui accompagne généralement cette épreuve et de la concentration que l'on doit apporter à son discours. Voici quelques conseils :

- Tiens-toi droit.
- Évite de rester trop immobile ou, au contraire, de trop t'agiter.
- Évite de croiser les jambes et de cacher tes mains (*derrière toi ou dans tes poches*), cela révélerait que tu es mal à l'aise. Pour te donner une contenance, tiens un stylo ou un papier dans tes mains.
- Surveille les mouvements répétitifs : se gratter la tête, se passer la main dans les cheveux, se frotter les mains, triturer ses vêtements ou ses fiches, etc.

5. Capte l'attention de ton auditoire

- Parle suffisamment fort, articule chaque syllabe et adopte un débit plutôt lent.
- Prends le temps de respirer entre tes phrases. Si quelques secondes de silence te paraissent éternelles, pense qu'elles sont bénéfiques pour l'auditoire. Évite les "euh" pour combler les silences.
- Surveille tes tics de langage ("alors", "bon"...).
- Regarde les membres du jury : ne donne pas l'impression de ne t'adresser qu'à une seule personne. Essaie de promener ton regard sur une personne à la fois (quelques secondes) au lieu de regarder au-dessus de l'auditoire.

6. Utilise des supports

- Pour rendre ton exposé plus vivant réalise un diaporama, que tu présenteras et commenterás lors de ton exposé
- Pour illustrer tes propos, il est possible également d'apporter d'autres supports (affiche, photos, réalisations personnelles...)



7. Veille à ta tenue vestimentaire

Celle-ci doit toutefois rester adaptée au contexte. Un jury sera toujours flatté s'il perçoit qu'on a fait des efforts de présentation.

