




Comment cacher son stress à l'oral ?

Douai 12/12



Le stress

Tout le monde est stressé avant un oral, c'est normal



-> il faut le transformer en bon stress : ne pas perdre ses moyens

-> il faut apprendre à **le gérer**

-> il faut **s'entraîner**

C'est presque une **préparation sportive (mentale et physique)**

Réduire son stress le jour J

- les **deux pieds au sol à plat** : (très très efficace, le meilleur conseil)

“on prend l'énergie du sol”

- ne pas oublier de **respirer**
- se reprendre si on s'est trompé : c'est pas grave

-> quand un musicien fait une fausse note, l'auditoire ne l'entend pas !

quand on fait une erreur, **on se corrige et on avance** !

- ne **pas** parler trop vite pour avoir le temps de respirer

Réduire son stress le jour J

- **libérer son corps** : bouger ses bras, se déplacer (langage non verbal)
- si tu as des notes :
 - >**pas** de recto verso : tu ne te perds pas dans tes feuilles
 - >pose les **sur la table** : personne ne verra tes mains trembler

En amont

- faire des **exercices de respirations** du ventre pendant la semaine de l'oral
- faire du **sport** : augmente le sang froid
- se **visualiser réussir**, étapes après étapes, à chaque étape du plan détaillé
- **s'entraîner** : dans un endroit **calme**, où vous vous sentez à l'aise, en classe, activités extra-scolaire, devant un miroir, seul
- se renseigner sur le sujet de l'oral pour **maîtriser le sujet**
- repérer ses **tics de langage** pour les éviter: du coup, genre, vachement, bah

Une bonne présentation orale

- respecter **les consignes**
- surmonter sa timidité, ne pas avoir peur
- ne **pas** faire le pingouin/la balançoire (2 pieds à plat au sol)
- regarder l'auditoire **sans se concentrer sur celui-ci**

-> si j'ai trop peur, je regarde les oreilles ou juste au dessus de la tête

Une bonne présentation orale

- **parler fort, articuler**, niveau de langue adapté
- parler avec le **corps** : se déplacer, bouger ses bras
- oser les silences : pour **structurer** le propos
- un petit **sourire**, allez, fais nous croire que tu es content d'être là
- ne **pas** réciter un texte par coeur (robot) : connaître le **cheminement** de l'exposé

Conclusion

- on ne peut pas faire disparaître le stress, mais on peut **l'accepter et le gérer** -> il nous pousse à faire de notre mieux
- pour cela, il faut **s'entraîner et connaître des méthodes** (langage verbal et non verbal)

Le seul ennemi ici, c'est vous !



Which step have you reached today ?



Which step will you reach tomorrow ?