

# BILAN DES 3 SEANCES DE TP

## Séance 1 :

Je suis passé à l'oral pour présenter Emilie (voisine de classe) et j'en ai tiré les conclusions que j'étais un peu court sur la durée de mon expression (manque d'informations), j'ai remarqué que j'ai eu un peu de mal car je suis un peu timide. Nous n'avons pas non plus fait de mise en scène.

J'ai remarqué que j'avais le regard plutôt fuyant et que je ne regardais pas beaucoup les gens quand je m'adressais à eux. Je pense aussi que ma posture peut être encore améliorée.

Je pense globalement que pour m'améliorer il faut que je n'aie plus peur d'affronter le regard des gens et que j'ose plus dire ce que j'ai à dire. Je peux aussi améliorer mon expression en pratiquant plus celle-ci.

Enfin, nous sommes passés chacun devant les autres sur un sujet de notre choix et je ne suis pas passé car j'ai eu peur du regard des autres mais cela m'a permis de faire une introspection de moi-même et de comprendre que je ne peux pas tout maîtriser à l'avance.

J'ai remarqué que certains étaient plus à l'aise que d'autres et que c'était normal d'avoir un peu la peur de l'inconnu mais qu'il faut savoir aller parler pour s'améliorer en expression et pour prendre confiance en soi.

## Séance 2 :

J'ai été absent pendant cette séance car j'étais un cas contact du COVID et j'étais confiné chez moi pour ne pas propager le virus. Je n'ai donc rien à ajouter sur cette séance.

## Séance 3 :

Durant cette séance nous avons pris le temps au début du cours pour se concentrer sur nos émotions et sur comment nous nous sentions, cela m'a permis de comprendre comment je me sentais à ce moment-là et c'est très bénéfique de se recentrer sur soi-même parfois. Ensuite, nous avons parlé de comment nous nous sentions en ce moment pendant les cours et avec les autres étudiants du DUT en général, l'ambiance semble plutôt positive et conviviale. J'ai aussi pu exprimer le fait que je me sens bien dans cette formation en comparaison à celles que j'avais avant.

Par ailleurs, nous avons réfléchi à la définition de la « Prise de note », son utilité et la technique que nous utilisons pour prendre les cours. Nous avons ensuite écouté 2 fois un extrait du livre « L'attention du poisson rouge » de Bruno Patino, lu par l'enseignante, et nous devons restituer ce que nous avons compris à l'oral chacun son tour. Cela nous a permis de juger notre propre prise de note.

Enfin, nous avons écouté un interview radio de France-Inter de Boris Cyrulnik « La présence du père, très tôt, est plus importante que ce que l'on croyait ». Nous avons dû prendre le plus de note possible et restituer par écrit ce que nous avons compris, puis donner notre avis sur le sujet.