

S'exprimer à l'oral



Définition :

Trac n.m. Angoisse, peur que l'on ressent tout juste avant de se produire en public ou de mettre à exécution un projet.

La prise de parole en public : un apprentissage fondamental

Avant votre intervention :

- **La préparation :**

Déterminez les parties à exposer individuellement

Notez toutes vos idées concernant votre partie

Rédigez un plan de votre exposé

Illustrez votre exposé

- **L'écriture :**

Préparez :

- des fiches reprenant le plan détaillé avec idées et Illustrations
- l'introduction et la conclusion sur des feuilles à part(En résumé)

Ecrivez :

- Gros
- D'un seul côté de la feuille

Numérotez les feuilles

Faites pour vous même votre exposé :

- à voix haute, posée
- en vous aidant de vos notes
- en vous chronométrant

• **L 'entraînement à l'oral :**

Présentez votre oral devant :

- votre glace
 - votre famille
 - les autres membres de votre groupe
- Ne soyez pas susceptible, profitez des critiques.

On a moins le trac quand le travail à été soigneusement mis au point.

• **Pendant l'intervention : partager**

Soyez convaincu de vos propos pour convaincre le jury (voir préparation).

Parlez en regardant le jury. Obligez vous à les fixer bien en face (si vous avez trop peur, fixez un point derrière eux au début).

Evitez absolument les « euh », toute forme d'hésitation. Ralentissez plutôt votre débit pour vous laisser du temps pour enchaîner.

Posez votre voix et respirez profondément (gonflez le torse cela vous donnera de l'assurance).

Mettez en relief les idées essentielles par l'intonation

Etablissee une complicité avec votre public en le prenant à témoin.

Evitez absolument les gestes parasites qui trahissent votre angoisse ou qui détournent l'attention du jury.

En bref ! Ne récitez pas, ne lisez pas, sachez vous faire entendre