

Compétence

- Savoir s'exprimer avec aisance et sans stress devant un auditoire est un atout précieux, dès le collège (notamment pour le brevet)...

L'aisance à l'oral est importante

1. Le discours parfait n'existe pas

Ne te mets pas trop la pression, le plus important est que tu sois fier(ère) de ce que tu présentes.

2. Maîtriser le stress

Pour commencer à chasser le stress : relâcher tes épaules en les "roulant" vers l'arrière, puis en les laissant retomber. Pose aussi tes deux pieds solidement sur le sol, et mets-toi à respirer calmement : prends de longues inspirations, et expire lentement.

3. Ton exposé doit te plaire

Lorsque tu t'exprimes sur un sujet, soit convaincu et fais-toi plaisir ! Choisis les arguments qui t'animent, choisis les idées, les exemples, les images qui te plaisent.

4. Gère bien ta voix

Dis-toi que tu t'adresses en priorité à la personne la plus éloignée de toi, en levant bien le menton pour que ta voix arrive jusqu'à elle ! Car celles du premier rang vont t'entendre, quoi qu'il arrive.

5. La gestuelle: éviter les gestes parasites !

Les gestes parasites ont en effet le pouvoir de **distraindre le public** et de le **détourner du discours**. Tirer sur ses manches de façon répétitive, manipuler sans cesse ses feuilles, ne pas arrêter de se toucher les cheveux, etc...