Avoir une posture adaptée

Dès votre entrée dans la salle de classe pour passer le Grand oral, votre posture doit être celle que l'on attend de vous.

Votre corps parle de vous

Le corps parle et dit souvent bien plus qu'on ne le pense sur l'état émotionnel dans lequel on est. Quand on parle de posture, c'est pour désigner à la fois la façon de **se tenir physiquement**, de **s'adresser à l'auditoire** selon les codes que l'épreuve requiert et de **s'habiller pour l'occasion**.

a. Pour avoir la bonne posture corporelle, il faut que les pieds soient ancrés dans le sol.

Pour y parvenir, c'est simple. Serrez les jambes, ouvrez les pieds vers l'extérieur et placez-les ensuite en **parallèle**. L'écartement des pieds doit être l'équivalent de la largeur des hanches (pas trop ouvert ni trop fermé).

b. Entraînez-vous à avoir la bonne attitude. Mettez en scène votre entrée devant le jury.

Par exemple, sortez de votre chambre et imaginez que, en passant la porte, vous rentrez dans la salle d'examen. Commencez à parler en faisant attention à la façon dont vous vous tenez. Refaites l'exercice avec un public ou devant un miroir.

© tintin75/iStock

c. Le choix vestimentaire est un point de réflexion. Quelques jours avant l'épreuve, faites une sélection de vêtements que vous aimez et dans lesquels vous vous sentez à l'aise.

Évitez la tenue de sport (à utiliser pour faire du sport), la tenue de cocktail (ce n'est pas le festival de Cannes) ou les vêtements comportant des excès (trop longs, trop courts, trop amples, trop serrés).

© Tirachard/iStock

Conseils

L'exposé se fait debout. Attention à votre posture corporelle !

• **Ne croisez pas les jambes.**

Le jury aura l'impression que vous ressentez de la gêne.

• **Ne vous dandinez pas de gauche à droite** (ni d'avant en arrière d'ailleurs, variante commune).

Vous allez donner au jury le mal de mer ! Restez ancré dans votre corps pour montrer que vous êtes solide dans votre démonstration.

• **Ne vous triturez pas les mains.**

Avec ce geste, vous communiquez votre malaise. Prenez éventuellement un stylo (sans le trifouiller pendant l'exposé) ou vos feuilles de notes (que vous ne lirez pas).

• **Faites preuve de courtoisie**. Mesurez vos paroles et conservez une attitude positive. Il arrive qu'avec le stress, on soit sur la défensive. Le jury est là pour vous écouter et valoriser votre travail. Ne croyez pas qu'il veuille vous sanctionner.

Pour les victimes de la mode !
Le Grand oral n'est pas un défilé. Restez en phase avec vous-même, en vous rappelant qu'il s'agit d'une épreuve de baccalauréat.

© 2000-2025, Miscellane