Savoir regarder

Si les yeux sont le reflet de l'âme, le regard traduit notre détermination ou notre peur.

Regarder dans les yeux

Il est nécessaire de savoir où placer son regard dès le début de l'épreuve. Regarder les gens dans les yeux, c'est une façon de les intégrer dans ce que l'on explique. On les place ainsi **au cœur** de son exposé.

a. En présence d'un ou deux membres de votre famille ou d'amis, exposez votre projet post-bac en prenant soin de les regarder tour à tour, de façon équitable.

Si l'un est plus réceptif que l'autre, accrochez-vous à lui.

b. Demandez-leur de vous poser des questions sur ce que vous venez d'expliquer.

Concentrez-vous sur votre **posture** et votre **regard**.

c. Ponctuez votre discours avec votre corps et principalement vos mains.

Faites le test : exposez votre projet de façon figée et en regardant en face de vous. Dans un deuxième temps, refaites la même chose en regardant votre auditoire et en ponctuant vos dires avec le corps et les mains. Demandez son avis au public.

d. Face à la classe et au professeur, lancez-vous dans l'explication de votre projet post-bac.

Puisqu'il s'agit de la dernière étape du Grand oral, cela sera pour vous un très bon entraînement.

© VH-studio/Shutterstock

Conseils

Maîtrisez votre regard et vos gestes !

Froncer les sourcils, lever les yeux au ciel, ces gestes en disent bien plus qu'on ne le pense. Il ne faut pas négliger l'importance de la communication non verbale. Elle peut être perçue très négativement. De la même façon, regarder avec insistance peut devenir gênant...

Pour les craintifs !

Si vous avez peur de regarder les gens dans les yeux, il va falloir travailler la confiance en vous. Si vous croyez en votre exposé, si vous avez travaillé pour présenter cet oral, vous devez avoir en tête que c'est l'opportunité de montrer ce que vous savez faire. Si vous avez bien choisi votre sujet, que vous l'aimez, votre regard et votre corps vont réagir en fonction de votre émotion.

Pour ceux qui aiment parler avec les mains !

Variez votre approche corporelle. Si vous abusez de la gestuelle, cela risque de brouiller le message que vous souhaitez faire passer. Trouvez le bon dosage !

© 2000-2025, Miscellane