Apprendre à relativiser l'oral

La méthode est simple pour se sentir à l'aise à l'oral : ne pas s'en faire toute une montagne !

Une épreuve humaine

Il ne s'agit pas d'un film d'horreur où on voudra en finir avec vous. Au contraire, le jury cherchera à **mettre en valeur votre travail**, votre réflexion et vos recherches. Ne négligez surtout pas la part humaine de cette épreuve qui a comme objectif de vous initier à une prise de paroles construite, chose utile à votre future vie professionnelle. Pour relativiser, cherchez ce qui vous aidera à passer cette épreuve !

a. Une façon de relativiser : trouver ce qui vous donnera du courage le moment venu. Pour vous donner un exemple, cherchez sur Internet une vidéo du *haka* des joueurs de rugby néo-zélandais.

Observez comment, à travers la voix chantée et le corps, ces sportifs occupent l'espace en inspirant la force et la détermination. Trouvez votre propre *haka* !

b. Écrivez les choses qui vous confortent dans l'idée que vous allez réussir votre oral.

c. Le mantra ! Répétez-vous des idées positives. En voici quelques exemples si rien ne vous vient en tête. À moduler selon votre caractère et vos besoins.

• Relativisez l'oral. Dites-vous que, en réalité, avec le travail que vous aurez fourni, il n'y a aucune raison pour laisser place à la panique.

• Le stress est une manifestation émotionnelle normale et naturelle.

• Ne vous laissez pas submerger.

• Vous allez y arriver.

• Vous faites de votre mieux.

• Tout va bien. Tout ira bien.

© Prostock-studio/Shutterstock

Conseils

Pour les expansives et les expansifs !

N'hésitez pas à pratiquer la méthode des coachs et des sportifs en matière de motivation. Avec un ami ou un membre de votre famille, jouez ! « Tu vas y arriver mais pourquoi ? - Parce que j'ai travaillé ! Et qui est la/le meilleur ? - C'est moi ! »...

Pour les timides-!

Vous avez peut-être juste besoin d'intérioriser les encouragements au lieu d'évacuer les choses par le corps. Peu importe ! Choisissez la méthode qui vous convient pour relativiser et vous donner du courage.

© 2000-2025, Miscellane