Entretien avec Anne Rossignol

Anne Rossignol, ancienne professeure de lettres modernes, créatrice de contenus, est coach en prise de parole pour TedX et gérante d'une microentreprise de soutien scolaire en français et de cours personnalisés.

Quelles sont, selon vous, les choses primordiales à la prise de parole ?

A. R. : Trois choses essentielles :

1. maîtriser son sujet à la perfection, de sorte que cela ne puisse pas être une source de stress.
2. s'entraîner, s'entraîner, s'entraîner... devant un miroir d'abord, puis s'enregistrer, se filmer, à l'aide de toutes les technologies auxquelles nous avons accès aujourd'hui. Se regarder ou avoir le retour d'une tierce personne est indispensable. L'œil critique peut être le sien propre ou celui d'un parent, d'un ami ou autre. Se filmer sans se regarder n'a aucun intérêt.
3. prendre du plaisir !

Source : Shutterstock/© Atstock Productions

N'est-il pas compliqué justement, pour une personne inhibée, de prendre plaisir ? Vous comprenez que parler en public est parfois vécu comme un supplice, surtout pour un adolescent.

A. R. : Se mettre en avant est lié à la confiance en soi. Il y a donc tout un travail que le professeur (dans le cadre du Grand Oral) devrait pouvoir faire, même s'il n'en a pas toujours le temps, « d'accoucher les élèves » de ce sentiment de plaisir, c'est-à-dire de leur demander : « Qu'est-ce qui te fait plaisir dans ton oral ? ». Au départ, ils vont sûrement répondre : « Rien, je déteste ». Il faut alors passer du temps avec eux pour les aider à trouver l'aspect plaisir car, sans aucun doute, il existe.
Je pense qu'il y a une clé de confiance en soi dans le fait de dédramatiser l'oral. Si tu arrives à ton oral stressé mais content à l'idée de partager quelque chose, là, pour moi, c'est gagné.

Source : Shutterstock/© Krakenimages.com

Pensez-vous que le stress est facile à maîtriser ?

A. R. : Non, ce n'est pas facile. En ce qui concerne l'épreuve du Grand Oral, nous parlons d'élèves de 17-18 ans, et j'ose espérer qu'au cours de leur scolarité, on a dû leur donner des opportunités pour prendre la parole lors d'exposés. Ensuite, il faut bien dormir, bien manger, bien s'hydrater et au besoin, aller voir un sophrologue, en parler à son médecin traitant. Les solutions pour la gestion du stress sont multiples, surtout à cet âge où l'on devient adulte et où le « connais-toi toi-même » est déjà bien en marche.

Source : Shutterstock/© pathdoc

Y a-t-il un vocabulaire bien spécifique à utiliser dans un oral pour convaincre ?

A. R. : Pour le Grand Oral, il est évident que l'emploi d'un vocabulaire propre à la matière que l'on présente est essentiel pour le candidat. Ensuite, avoir un langage soutenu est de mise ; il s'agit d'une épreuve de baccalauréat, on attend donc de chacun qu'il s'exprime avec un certain niveau de langue. Après, pour convaincre, les connecteurs logiques sont les indicateurs d'une pensée construite. En France, on attend toujours quelque chose de très construit. N'oublions pas certains détails comme la posture, l'image que l'on renvoie avec ses vêtements, le regard vers le jury, tout cela participe de la capacité de conviction du candidat.

© 2000-2025, Miscellane