

Bac 2022 : 5 conseils pour bien préparer son Grand oral

Mis en place l'année dernière, le Grand oral fait son retour cette année, du 20 juin au 1 juillet, et avec lui, le stress qui l'accompagne pour tous les jeunes lycéens qui s'appêtent à le passer. A moins d'un mois de l'échéance, Laetitia De Clerck, cofondatrice de Whistcom dévoile ses 5 conseils pour bien préparer son oral.



Mains moites, boule au ventre, relecture rapide des fiches... Dans moins d'un mois, les élèves français de terminale vivront leur première grande épreuve orale. Mis en place en 2021, le controversé Grand oral du bac fait son retour cette année, et avec lui, le stress qui l'accompagne pour les jeunes lycéens. D'une durée de 20 minutes, l'épreuve se déroule en quatre temps : 20 minutes de préparation, 5 minutes de présentation pour répondre à la question posée, 10 minutes d'échange avec le jury pour approfondir les réponses du candidat, puis 5 minutes d'échange sur son projet professionnel.

Mais la compétence oratoire est un art qui ne s'invente pas. C'est pourquoi, les élèves doivent s'y préparer, en révisant leur cours, mais pas seulement. "Seuls 7 à 10% de ce qu'ils raconteront sera retenu par leurs examinateurs, c'est pourquoi il est très important d'accorder autant d'importance au fond qu'à la forme", prévient Laetitia De Clerck, cofondatrice du cabinet de conseil en stratégie orale Whistcom. Alors que les plateformes et stages de préparation -souvent payants- se multiplient, pour Challenges, elle dévoile ses 5 conseils pour bien préparer son oral.

Filmez-vous pour répéter

Pour éviter de stresser, l'une des solutions est de bien répéter. "Il faut s'entraîner comme pour le sport ou les jeux-vidéos", explique-t-elle. En se filmant ou devant la glace, la répétition permet au candidat de se rendre compte de sa gestuelle, et de pouvoir la parfaire si nécessaire. "Si en se revoyant le candidat se trouve barbant, c'est l'impression qu'aura le jury." Pour dédramatiser l'exercice, elle recommande également de s'imaginer passer l'oral. Comme les pilotes de Formule 1, s'imaginer le circuit permet d'accroître les chances de succès.

Gardez les pieds sur terre, littéralement

Pour la spécialiste du langage corporel, "la gestuelle sublime le fond. "Et une bonne gestuelle repose d'abord sur une bonne posture." Les pieds sont la prise terre du corps, image-t-elle. S'ils ne sont pas bien ancrés dans le sol, tout le corps est déséquilibré, ce qui empêche le candidat de présenter une bonne posture." Elle précise que lorsque les pieds sont bien au sol, la gestuelle se libère. "C'est comme les humoristes, ils occupent l'espace en marchant sur la scène, mais lorsqu'ils racontent une blague importante, ils s'arrêtent, les pieds bien ancrés dans le sol, pour que le message passe bien."

Respirez

Selon elle, l'autre point capital est de laisser des silences. "Tais-toi est l'un des meilleurs conseils que l'on puisse donner à un candidat, insiste-t-elle. Il est important de laisser des temps de respiration." Trop parler peut s'avérer étouffant pour les examinateurs, et peut noyer le message essentiel de la démonstration. "Pour laisser le temps au jury du Grand oral de recevoir, comprendre...", expliquait, au Parisien Cyril Delhay, professeur d'art oratoire à Sciences Po qui a participé à l'élaboration de l'épreuve. Les temps de pauses permettent aussi de récupérer un peu de salive, qui peut manquer durant de telles démonstrations oratoires. "Vous pouvez vous mordiller le bout de langue pour stimuler la production de salive", conseille l'experte.

Evitez les "auto-contacts"

Le syndrome de l'alliance, la main dans les cheveux... Difficile de résister à l'envie de se frotter les mains ou se gratter le cou dans un moment stressant, il faut pourtant essayer de les contenir. "Si le candidat est assis, il faut aussi éviter de triturer les stylos, feuilles, etc. Le mieux est d'écrire ses notes sous formes de liste de mots clés sur une seule page", précise Laetitia De Clerck. Ces petits gestes, rassurants, peuvent interférer dans la bonne transmission du message.

Souriez, vous êtes bachelier

Le conseil le plus important est de garder le sourire. "Pas un sourire idiot, mais un sourire suffisant pour montrer au jury que vous êtes reconnaissant de leur écoute", insiste l'experte. Dans l'ensemble, il faut garder une attitude positive et ouverte : "il faut regarder le public, avoir une gestuelle ouverte vers eux. Il faut donner au jury l'impression d'être un candidat solide, dynamique et enthousiaste."

Le manque de contact visuel ou de sourire figurent aussi dans les 10 erreurs de langage corporel rédhibitoires pour les recruteurs lors d'un entretien d'embauche.

Enfin, restez vous-même et n'oubliez pas que les professeurs examinateurs sont bienveillants, et ne souhaitent que la réussite des candidats. A vos fiches, car tous ses conseils sont inutiles si vous ne maîtrisez pas vos cours.