

Vous angoissez à l'idée de présenter un exposé à l'oral, vous êtes sujet au trac et redoutez le regard des autres. Ou vous souhaitez tout simplement réussir vos présentations orales. Appliquez nos conseils pour réussir votre prochain exposé.

1 Surmontez votre trac

Il est normal de ressentir cette peur passagère avant de faire une présentation orale. L'essentiel est de parvenir à la contrôler, pour vous aider à donner le meilleur de vous-même. Voici quelques astuces anti-trac pour vous aider.

- Pensez positif : ne bâtissez pas de scénarios catastrophes. Au contraire, quand vous vous imaginez en situation, imaginez un auditoire enthousiaste. Pensez à quelque chose d'agréable et positif pour vous rassurer.
- Calmez-vous : juste avant votre intervention, essayez de rester tranquille et de rassembler vos esprits. Faites le vide dans votre tête et relaxez-vous : écoutez de la musique, allez marcher dans un jardin public...
- Contrôlez votre respiration, elle est essentielle. Fermez les yeux, inspirez profondément par le nez, puis expirez tout doucement, en contrôlant votre respiration.

2 Préparez votre exposé

Soyez parfaitement préparé pour ne pas augmenter votre angoisse au dernier moment. Consacrez du temps à la préparation de votre exposé pour bien comprendre le sujet, déterminer une problématique, faire les recherches nécessaires pour y répondre...

3 Préparez des fiches sur lesquelles vous appuyer pendant la présentation

N'écrivez pas tout ce que vous avez à dire mot à mot pour éviter un style trop écrit. Rédigez plutôt des fiches sous la forme de notes, en surlignant les passages importants. Cela vous évitera de garder le nez sur vos fiches. Mieux vaut en effet regarder votre auditoire pour ne pas perdre son attention.

En revanche, si vous ne vous sentez pas très à l'aise à l'oral, vous pouvez rédiger entièrement l'introduction et la conclusion qui sont des éléments clés de votre exposé. Cela vous mettra en confiance pour commencer l'exposé et vous évitera de le terminer sur une fausse note.

4 Soyez didactique

Structurez votre intervention. Avant de commencer votre exposé, présentez le sujet et annoncez le plan. Pensez à le distribuer avant de commencer ou bien écrivez-le au tableau.

Organisez bien votre discours et soignez les transitions entre chaque partie pour que les personnes qui vous écoutent suivent facilement l'enchaînement de vos idées.

5 Entraînez-vous

Répétez votre présentation point par point et évaluez le temps pour présenter chaque partie.

Chronométrez-vous pour vous assurer que votre exposé ne dure pas trop longtemps.

Demandez à un proche de vous aider, en écoutant votre texte, en vous posant des questions. Cela vous entraînera à mieux réagir aux réactions des autres et à ne pas vous laisser dépasser.

6 Réfléchissez en amont aux questions qui pourraient vous être posées

Faites la liste des questions susceptibles d'être posées par votre professeur ou vos camarades de classe et préparez les réponses correspondantes pour ne pas vous laisser déstabiliser pendant votre exposé.

7 Maîtrisez votre gestuelle

Il est souvent plus difficile de maîtriser son corps pendant un exposé, en raison de l'émotion qui accompagne généralement cette épreuve et de la concentration que l'on doit apporter à son discours. Évitez de rester trop immobile ou, à l'inverse, de trop vous agiter. Voici quelques conseils.

En position assise :

- calez-vous confortablement dans votre siège, mais restez droit. N'entortillez pas vos pieds autour de la chaise.
- ne croisez pas les bras, vous donneriez l'impression de vous renfermer. Laissez les mains détendues, posées à plat si possible.
- faites attention aux changements de position suite à une question, cela peut révéler que la question vous gêne.

En position debout :

- tenez-vous droit
- évitez de croiser les jambes et de cacher vos mains (derrière vous ou dans ses poches), cela révélerait que vous êtes mal à l'aise.
- surtout, regardez l'ensemble des personnes qui se trouvent face à vous et le plus souvent possible.

8 Captez l'attention de vos camarades de classe

Afin de parvenir à capter l'attention de tous, parlez assez fort, articulez chaque syllabe et adoptez un débit plutôt lent afin que vos camarades aient le temps d'assimiler toutes les informations.

Si vous parlez trop vite ou trop doucement, personne ne comprendra ou n'entendra vos paroles. Au bout d'un certain temps, le public commencera à s'ennuyer.

Surveillez vos tics de langage (« alors », « heu », « bon »...). Nous avons tous des petits tics qui peuvent parfois énerver ceux qui nous écoutent. Il est difficile de s'en débarrasser, mais ce n'est pas impossible : listez vos tics de langage et concentrez-vous pour ne pas les utiliser pendant que vous parlez.

Il est également important de varier votre intonation tout au long du discours afin de le rythmer, d'y apporter une certaine vivacité. Si l'intonation ne change pas, vos camarades de classe finiront par discuter entre eux ou par sommeiller.

Pour rendre un exposé plus vivant et capter l'attention des personnes qui vous écoutent, vous pouvez apporter des documents qui illustreront vos propos : photos, illustrations, journaux, livres, extraits de vidéo. Veillez toutefois à ne pas en abuser.