



Jeune

Cinq conseils pour réussir son entretien oral

Je passe mon épreuve a blanc «Rien de tel que de s'entraîner chez soi pour dédramatiser et se sentir plus à l'aise une fois en situation, explique Vincent Laurent, psychologue (1)On peut le faire devant un miroir ou devant sa famille cela habitue en douceur à prendre la parole en public »Également utile enregistrer son discours avec un dictaphone et faire son autocritique, notamment en reperant si on a des tics de langage Je me remplis de positif «Attention aux anticipations negatives ce sont elles qui font perdre ses moyens à la dernière minute, continue notre expert Ne focalisez pas sur vos défauts et vos erreurs, mais pensez plutôt aux points positifs que vous pouvez marquer »Voir le bon côté des choses aide à éliminer le stress et permet de se recentrer plus facilement sur son sujet Par exemple, lister ses atouts avant d'entrer en salle d'examen, ça met en confiance ! Je me concentre sur ma respiration Parmi les expressions physiques, on retrouve pêle-mêle jambes qui tremblent, respiration coupée, transpiration, bégaiement, estomac noué Autant de paramètres qui

peuvent parasiter un oral, en modifiant la diction «Pour reprendre le contrôle de son corps, l'idéal est de respirer profondément Avant de prendre la parole, faire une grande apnée va débloquer le diaphragme et relâcher les tensions »Utile aussi pour se détendre, la respiration ventrale Elle consiste à inspirer en gonflant son ventre et à expirer en le creusant, en doublant le temps d'expire par rapport à l'inspire Je trouve ma position «Peu importe que les jambes soient croisées ou décroisées, qu'on se tienne debout ou assis la bonne position, c'est celle où on se sent à l'aise, conseille Vincent Laurent Il faut juste éviter de regarder vers le bas, de croiser les bras et de parler avec la main devant la bouche »Pour canaliser sa nervosité, on peut occuper ses mains, par exemple en les posant à plat sur un carnet ou en tenant un crayon Je laisse place à l'improvisation Pas question de faire du par coeur ! Il n'y a généralement pas plus ennuyeux «L'idéal, c'est de maîtriser les quatre-cinq premières phrases de sa prestation pour se mettre en confiance »Pour le reste, on

se contente d'improviser à partir de notes structurées, en en soulignant les points clés «Il faut garder à l'esprit qu'à l'oral, contrairement à l'écrit, il faut du naturel Si le discours est linéaire, trop littéraire et recité sur un ton monocorde, cela peut devenir rébarbatif Buter sur un mot, utiliser un langage courant donne du rythme et de la vie c'est plus captivant pour l'auditeur »Faire quelques erreurs peut même devenir un atout en permettant, pourquoi pas, d'établir une communication sympathique avec ses examinateurs Bref, on dédramatise et on ose être soi ! Caroline HENRY (1) Consultant du cabinet [Stimulus](http://www.stimulus-conseil.com) cabinet de prévention du stress au travail www.stimulus-conseil.com