

 <https://france3-regions.francetvinfo.fr/normandie/calvados/grand-oral-du-bac-les-conseils-...>

 Écrit par Stéphanie Lemaire

 6 min read

Grand oral du bac : les conseils pratiques de Nolan, Maëlle et Pauline pour survivre à l'épreuve

L'épreuve orale du baccalauréat général et technologique est la dernière étape à franchir. Ce face à face de 20 minutes devant le jury peut déstabiliser ou inquiéter les candidats. Voici quelques conseils dispensés par des lycéens et par des spécialistes de l'éloquence.

20 minutes, c'est la durée de cette épreuve qui consiste à présenter une question liée à leur spécialité ou à leur projet. Les lycéens doivent d'abord s'exprimer seuls pendant 10 minutes - sans trop lire leurs notes. S'ensuit une série de questions posées par le jury. Coefficienté 14 pour le bac technologique et 10 pour le général, cet oral a été préparé en amont. Mais il est toujours temps d'améliorer la forme d'une prestation, alors c'est parti pour quelques conseils pratiques.

S'entraîner seul ou devant ses amis

C'est la stratégie adoptée par Nolan, Niels, Maëlle, Augustin et Gabriel. Ils sont en terminale au lycée De Gaulle à Caen. *"On a déjà préparé notre oral, mais passer à l'oral devant les copains, ça permet de s'entraîner, de mémoriser et surtout d'avoir des retours. On a déjà appliqué cette technique pour l'oral de français l'an dernier, et ça rassure"* explique Nolan.

En plus, Niels s'enregistre et réécoute sa prestation orale : *"On se rend compte de nos tics de langage, de notre intonation. On calibre mieux la durée. Et la réécoute en mode podcast m'aide à mémoriser les choses."*

Prendre le temps de respirer ...

La respiration peut être utile de diverses façons : d'abord pour calmer le rythme cardiaque juste avant de se présenter devant le jury et faire descendre le taux de cortisol dans le sang (l'hormone du stress). Prendre de temps d'inspirer pendant 5 secondes puis d'expirer durant 5 secondes, cela pendant 5 minutes. *"La cohérence cardiaque est simple à réaliser et ça permet de ne pas s'emballer"*, note Mylène Schroer, de la fédération nationale des associations d'étudiants en sciences sociales. Fédération qui organise des concours d'éloquence.

Pendant l'oral en cas de trou de mémoire - tant redouté - prendre le temps de respirer profondément permet de ne pas céder à la panique et de se reconcentrer sur le fil de ses idées.

... et prendre le temps pour parler

Respirer entre ses phrases permet de ne pas parler trop vite. *"C'est LA problématique : beaucoup de candidats ont un débit trop rapide, soit pour se débarrasser de ce moment, soit par peur d'oublier ce qu'ils veulent exprimer. Mais c'est essentiel de poser ses phrases, de regarder le jury droit dans les yeux"*, conseille Pauline Ducoulombier, membre du jury Eloquensciences, et responsable des opérations culturelles au Dôme de Caen.

Pour y parvenir, voici une astuce de Mylène Schroer : *"pendant l'oral, on peut se forcer à prendre le temps en comptant dans sa tête "1, 2" à chaque fin de phrase et on respire. Cela évite de tout enchaîner"*.

Éviter de trop bouger et être bien ancré sur ses jambes

Nul besoin pour être convaincant de faire des tourniquets avec les mains, et de s'approcher du jury. Bref, d'en faire trop. Mylène Schroer estime qu'*"il ne faut bouger les mains que si cela sert le discours. Le corps, c'est ce qui renvoie le plus le stress. Et mieux vaut poser ses notes sur la table que de tenir une feuille entre ses mains si on tremble, d'autant plus que le tremblement se maîtrise peu."*

Avoir des notes épurées

Au grand oral, les notes sont autorisées. Mais attention, *"il ne faut jamais tout rédiger. On n'écrit en entier que quelques phrases chocs. Sinon, on a tendance à lire et c'est moins apprécié de la part du jury"* conseille Mylène Schroer.

"Mieux vaut n'avoir noté que les grandes lignes. S'il a travaillé, le candidat connaît ce qu'il a à dire et il peut se faire confiance", insiste Pauline Ducoulombier.

Le jury n'est pas un ennemi

"Chercher le regard du jury permet souvent de se rassurer : il faut compter sur sa bienveillance" rappelle la membre du jury Eloquensciences.

Se faire confiance

Pour Pauline Ducoulombier, la confiance en soi est la clef. Pour l'acquérir, le chemin peut être long. Question de personnalité, mais cela se travaille et peut passer par la prise de parole en cours devant la classe, par le travail en groupe ou *" par une participation à un projet transversal et participatif. On a tous des choses à apporter."*

... et anticiper

Évidemment pour ce point-là, il est un peu tard. Mais le conseil peut servir pour les futurs candidats au bac ou à tout oral d'ailleurs. Ce sont les élèves de Terminale qui le clament : *" Il faut préparer le grand oral bien plus tôt que quand les enseignants s'y attaquent. C'était il y a deux mois, mais on était en pleine révision de nos spécialités pour les écrits (coefficientées 16 pour rappel). C'est dur d'être sur les deux fronts à la fois. Alors il faut travailler le fond dès le début de terminale. Ça permet de n'avoir à faire que les finitions en juin."* Se sentir prêt c'est sans doute la meilleure façon d'avoir confiance.

L'actualité "Société" vous intéresse ? Continuez votre exploration et découvrez d'autres thématiques dans notre newsletter quotidienne.

L'actualité "Société" vous intéresse ? Continuez votre exploration et découvrez d'autres thématiques dans notre newsletter quotidienne.