

## Préparer le compte rendu oral de la lecture

Découvrez des conseils sur l'attitude à adopter et les meilleures façons de combattre le trac.

### Quelle attitude adopter ?

- Relevez la tête. Regardez la personne qui vous écoute au maximum, comme vous le feriez dans une conversation normale.
- Ne vous courbez pas trop en avant, rejetez vos épaules bien en arrière (cela permet de mieux respirer et d'être plus audible). Mettez vos deux pieds à plat sur le sol.
- Ne bougez pas trop, n'agitez pas vos mains sans raison : il vaut mieux les poser paumes contre la table. Faites uniquement des gestes utiles à votre argumentation.
- Souriez, même si vous êtes stressé(e).

### Quelles sont les différences entre l'oral et l'écrit ?

- À l'oral, la personne qui vous écoute ne peut pas avancer ni revenir en arrière. Elle n'a aucune idée de votre plan, de la durée de l'exposé... Mentionnez oralement votre plan au début et précisez à la fin de chaque partie que vous passez à la partie suivante. Mieux vaut bien connaître son plan général et oublier quelques détails que l'inverse !
- On ne peut pas dire autant de choses à l'oral qu'à l'écrit. Ne cherchez pas à en dire trop, vous risqueriez de parler trop vite et de perdre en clarté. Vous pouvez insister en conclusion sur les idées centrales de votre présentation et sur les principales informations que vous avez données.



### Vous êtes sujet(te) au stress ou au trac ? Lorsque vous paniquez...

- ... **régulez votre respiration.** Respirez depuis le fond des poumons, imaginez que l'air provient de votre ventre. Inspirez par le nez et expirez par la bouche, lentement. Expirez en continu, lentement, une petite quantité d'air, jusqu'à vous vider les poumons.
- ... **régulez vos pensées.** Pour arrêter le flot de pensées qui s'entrechoquent, concentrez-vous entièrement sur votre respiration. Visualisez-vous mentalement dans un endroit qui vous rassure et chassez toute autre pensée en vous concentrant sur cette image.
- ... **apaisez votre corps.** Posez les mains à plat sur une surface fraîche et écartez les doigts. Rafraîchissez-vous le visage et les avant-bras (cela permet de baisser votre rythme cardiaque). Massez-vous les tempes en dessinant des ronds avec les doigts, tapotez-vous les joues avec le bout des doigts. Répétez quelques mots de plus en plus lentement (par exemple : len...te...ment...).