

Lycéens 20 CONSEILS

pour réussir votre Grand oral

Partie 1



Rédigé par **Guillaume de Saint Louvent**,
professeur de communication orale



 excelia

Édito



Parler est un acte quotidien, vous le faites tous les jours, y compris au lycée

Pourtant, l'épreuve du Grand oral vous intimide peut-être, voire vous stresse carrément...

C'est pour cela qu'Excelia m'a demandé d'écrire cet **e-book** ! En tant que professeur de communication orale, je sais combien cette épreuve paraît complexe et préoccupante.

Tranquillisez-vous, **il existe des techniques faciles** à mettre en place pour être plus clair et efficace dans vos propos et surtout **pour être plus zen le jour J** !

Chaque année, dans mes cours, je vois arriver des étudiants timides et hésitants qui, en quelques semaines, réussissent à **évoluer** positivement et à **faire de belles prestations de communication orale** grâce à ces techniques. Alors, je suis certain que vous saurez relever, ce challenge qui s'offre à vous !

Vous allez découvrir dans cet e-book n°1, un recueil de conseils pratiques qui vous permettront de bien appréhender l'épreuve du Grand oral. Gardez en tête que les membres de votre jury n'attendent qu'une chose : vous écouter... et vous découvrir.

Alors, soyez naturel et authentique. Vous y arriverez, c'est certain !

Guillaume de Saint Louvent, professeur de communication orale

PROGRAMME





1

“

Entraînez-vous

La parole est un sport de combat

explique Bertrand Périer, avocat et professeur d'art oratoire, révélé dans le documentaire « À voix haute » que nous vous recommandons vivement (présent sur Netflix notamment).

Si nous pouvons nous interroger sur la notion de « combat » par rapport au contexte du Grand oral, il n'y a aucun doute

que s'exprimer en public est un véritable sport qui demande un engagement physique et une certaine maîtrise des choses...

ALORS, COMME POUR TOUS LES SPORTS,

**IL FAUT PRATIQUER,
PRATIQUER ET PRATIQUER !**

C'EST-À-DIRE S'ENTRAÎNER

1

EN PRATIQUE

**Seul dans votre chambre,
devant des copains, en classe,
lors d'une discussion en famille...**



Toutes les occasions sont bonnes pour s'habituer à s'exprimer oralement. Alors, faites-le ! Surtout dans la dernière ligne droite avant votre Grand oral, comme un sportif avant une compétition importante.

Vous pouvez aussi vous filmer avec votre smartphone :

c'est le meilleur moyen pour vous, de découvrir le communicant que vous êtes, de s'observer, **d'identifier vos points forts** et **détecter les points** sur lesquels vous allez devoir faire ou **fournir des efforts supplémentaires.**



Interdisez-vous d'apprendre par cœur

votre exposé car c'est le meilleur moyen d'avoir un « trou de mémoire » le jour J. Contentez-vous de **connaître le plan de votre exposé** et **faites-vous confiance.**





2 “ Le Jour J, faites-vous belles et beaux

Comme pour un rendez-vous amoureux...

Choisissez notamment votre tenue vestimentaire avec soin. Vos chaussures doivent être impeccables. Un pantalon de ville (propre et repassé) et une chemise est un minimum pour les jeunes hommes.

De votre côté, mesdames, vous avez beaucoup plus de possibilités dans votre dressing pour trouver une tenue qui inspirera crédibilité, confiance, sérieux et dynamisme.

VOUS ALLEZ DEVOIR

« SÉDUIRE »

LES MEMBRES DE VOTRE JURY

2

EN PRATIQUE

Pensez à soigner votre apparence physique



Coiffure (si vous avez les cheveux longs, attachez-les afin de dégager votre visage), rasage, maquillage éventuel, parfum discret, mains propres, haleine fraîche, chasse aux odeurs de transpiration...

Chaque détail compte !

La veille, préparez les affaires dont vous aurez besoin

Convocation, pièce d'identité, feuille signée par vos professeurs avec les deux questions que vous avez préparées mais aussi une petite bouteille d'eau, des mouchoirs, des stylos et, selon le contexte sanitaire, masques et gel hydroalcoolique.



En arrivant à l'établissement de votre oral



Passez aux toilettes et **éteignez votre téléphone** ou mettez-le en mode avion : cela vous évitera qu'il sonne ou qu'il vibre pendant votre passage. Ce qui fait désordre et risque surtout de vous perturber !



3 “**Canalisez votre stress**”

Le stress est un phénomène naturel

Et heureusement qu’il est là. C’est lui qui vous permet dans la vie quotidienne de **bien réagir dans de multiples situations**. Avant votre Grand oral, vous allez probablement ressentir une certaine appréhension.

Votre stress va vous défendre face à cette situation « dangereuse » en faisant réagir votre corps : **ralentissement de la respiration**, accélération du rythme cardiaque, tensions musculaires, estomac noué, mains moites...

Son objectif est alors de vous faire **gagner en vigilance** et en **capacité d’adaptation** et de réaction. C’est ce qu’on appelle le stress positif.

**VOUS ALLEZ
DEVOIR
APPRENDRE À
« GÉRER
LE STRESS »**

3

EN PRATIQUE

Quelques minutes avant d'entrer dans la salle d'examen, adoptez une respiration fluide et régulière

Puisque le stress est un phénomène naturel, il convient de le canaliser naturellement. Seule la respiration vous permettra cela.

Vos expirations vous faciliteront le **relâchement de vos tensions** et vos **inspirations** vous aideront à **recharger vos énergies**.



Détendez-vous au maximum



Pensez à des choses, des lieux ou des personnes que vous aimez par exemple. Cela vous fera sourire et votre corps produira alors automatiquement les hormones qui provoquent un sentiment de bonheur (tout le contraire du stress).



4 “ Faites une bonne première impression

Votre rencontre avec le jury est le 1^{er} moment important de votre oral

De nombreuses études scientifiques le prouvent : **il suffit de quelques secondes seulement pour se faire un avis sur une personne** que nous rencontrons pour la première fois...

Si cette perception est totalement subjective, elle va avoir un impact sur la suite. Alors, **autant créer une « bonne première impression »** ! Celle-ci repose sur votre attitude générale.

4 EN PRATIQUE

Devant la salle
d'examen,
veillez à avoir
une posture active



Patientez sereinement
jusqu'à ce que l'on vienne
vous chercher (**c'est un bon
moment pour respirer**).

Souriez et saluez le jury en
les regardant dans les yeux



Prononcez « **Bonjour** Madame »
« Bonjour Monsieur » toujours de
manière **audible** et **chaleureuse**.

Attendez **calmement** qu'ils
vous donnent leur consigne
en vous mettant « à leur
disposition ».



**VOUS N'AUREZ QU'UNE SEULE
OCCASION DE FAIRE UNE
BONNE PREMIÈRE IMPRESSION.**

SOIGNEZ-LA !



5 “ Créez une relation avec le jury

Vous faites équipe avec le jury

Les membres du jury (deux professeurs dont l'un enseigne l'une de vos spécialités) doivent être **les personnes les plus importantes pour vous**.

Ce sont eux qui vous attribueront votre note !

**LE JURY EST
« AVEC VOUS »
ET PAS « CONTRE VOUS »**

La relation reposera sur vos **connaissances**, votre analyse et la structuration de votre propos, mais aussi sur votre **capacité à communiquer**, à entrer en relation, à vous exprimer devant eux, et à être en **interaction** permanente avec eux.

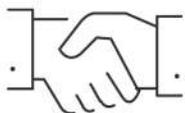
5

EN PRATIQUE

Faites preuve de savoir-être jusqu'à la toute fin de l'oral

Il est important de **coopérer avec le jury** tout en restant vous-même afin de créer un **climat propice et cordial**.

Écoutez-les avec attention



Soyez respectueux et polis

Vous devez également vous tenir à **bonne distance de leur table** : ni trop près, ni trop loin.



Regardez-les et souriez-leur régulièrement

Un **bon ressenti de votre personne** et de votre manière d'être **sera positif**. A l'inverse, une **attitude distante ou méfiante** laissera une impression **négative**.



6

Utilisez bien les 20 minutes de préparation

Installez-vous tranquillement

Le jury a choisi la question parmi vos deux sujets. Vous avez désormais 20 minutes de préparation à votre disposition.

Notez tous les éléments qui vous reviennent spontanément sur cette question.

Vous avez bien travaillé, vous êtes préparés, alors **mobilisez vos souvenirs en vous faisant confiance.**

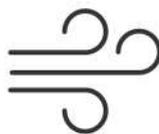
Comme vous pourrez conserver vos notes, préparez un support pour votre exposé (plan, carte mentale, schéma, équation, frise chronologique...) avec soin. Il doit être lisible d'un seul coup d'œil.

**SOYEZ
SEREINS
CELA VA BIEN
SE PASSER**

6 EN PRATIQUE

Respirez tranquillement pour diminuer votre stress

Prenez tout d'abord **1 à 2 minutes pour vous poser**. Regardez la salle où vous allez évoluer, et, éventuellement, fermez les yeux pour **vous recentrer** et **vous concentrer** sur la question que vos examinateurs ont choisie.



Écrivez soigneusement la question retenue



Cela va permettre à votre cerveau de se concentrer sur celle-ci.

Vous pouvez préparer un support

Rien n'est obligatoire : faites ce qui vous semble le mieux pour vous.

Prenez un temps de relecture

Dans les dernières minutes de préparation, arrêtez-vous et forcez-vous à avoir une respiration fluide et régulière en **relisant tranquillement vos notes**.



7 “ Lancez-vous !

Plus facile à dire qu'à faire !

Votre temps de préparation est terminé et vous avez pris place face au jury pour votre exposé de 10 minutes, sur l'une de vos deux questions. C'est l'un des moments délicats à gérer, il faut le reconnaître.

Mais faites-vous confiance... Ces deux questions, vous les avez choisies et préparées. Vous maîtrisez le sujet et vous avez les connaissances nécessaires pour en parler.

7

EN PRATIQUE

Commencez par prendre une grande inspiration

Comptez dans votre tête : 5...4...3...2...1 avant de prononcer votre première phrase, comme le décollage d'une fusée.

Marquez un silence avant de parler



En communication orale, **marquer un silence avant de parler est très intéressant** car cela prépare vos interlocuteurs à vous écouter et rend plus importante encore la parole qui va suivre. Alors pourquoi vous en priver ?!



Cette technique est inspirée de la « **règle des 5 secondes** » de l'animatrice de télévision américaine Mel Robbins (elle a d'ailleurs publié un livre sur ce sujet) : d'après elle, faire un compte à rebours mental avant un moment important pour soi, un moment qui demande du courage, vous poussera à vous lancer et à agir en supprimant toute hésitation.

**VOUS MAÎTRISEZ LE SUJET
ET VOUS AVEZ LES CONNAISSANCES
POUR EN PARLER**

FAITES-VOUS CONFIANCE...



8

Commencez par une introduction percutante

Il faut réussir son introduction

Quand vous prenez la parole, les **30 premières secondes de votre intervention et les 20 premiers mots sont déterminants...** C'est à ce moment-là que vos interlocuteurs vont ressentir, inconsciemment, l'envie ou non de vous écouter !

EMBARQUEZ LES MEMBRES DU JURY « DÉMARQUEZ-VOUS »

En général, on prononce un « euh » qui ne veut rien dire, on bafouille et on finit par dire des banalités.

Alors, **utilisez la technique de l'introduction percutante !**

Ce type d'introduction a pour unique objectif de capter immédiatement l'attention de vos récepteurs, de **créer de la surprise** et, surtout, de **susciter leur intérêt !**

8 EN PRATIQUE

Quelques idées pour réaliser une introduction percutante :

Posez une question à voix haute



Votre jury cherchera alors immédiatement la réponse dans sa tête.

Faites une référence à une actualité en lien avec votre sujet



Racontez une courte anecdote en lien avec votre sujet

Formulez une citation qui introduira votre sujet. Il y a **plein de possibilités** alors, choisissez la technique avec laquelle **vous serez le plus à l'aise**.

À éviter

Une introduction classique : ex. : « Je suis là aujourd'hui pour mon Grand oral, je vais vous parler de, le plan de mon exposé est le suivant ». C'est tout le contraire d'une introduction percutante.



9

“

Communiquez positivement avec votre corps

« Les mots disent une chose, le corps peut en dire une autre »
explique le psychologue américain Paul Ekman.

Dans l'histoire de l'humanité, les gestes ont précédé la parole.

Alors, utilisez vos mains pour communiquer avec votre jury.

Commencez par relâcher vos bras le long du corps et concentrez-vous sur les mots que vous prononcez.

Si vous êtes assis, posez simplement vos bras sur la table (ou sur vos cuisses) et **faites des gestes** les plus **naturels** possibles, régulièrement, **sans excès** comme vous le faites au quotidien.

VOS GESTES VIENDRONT
« NATURELLEMENT »
EN SOUTIEN DE VOS PROPOS

9

EN PRATIQUE

Adoptez une bonne posture



Debout, vous devez d'abord vous fixer au sol. Ensuite, tenez-vous droit et **faites en sorte que votre corps accompagne vos gestes** afin d'avoir un langage corporel dynamique. Si vous vous asseyez, tenez-vous sur votre chaise en ayant le dos vertical, la tête redressée et le regard droit.

Regardez vos interlocuteurs



Le fait d'**observer** la personne à qui on s'adresse prouve qu'on l'écoute, et la **regarder** quand on lui parle, l'intègre dans la communication. Alors, tout au long de votre oral, **regardez les membres du jury à «temps égal»**, sans toutefois les fixer. Même si vous pouvez garder vos notes, nous vous conseillons de les poser près de vous plutôt que de les garder en main.

Soyez vigilants à l'expression de votre visage : reflet de vos émotions, votre visage est un superbe outil de communication à condition de conserver des expressions ouvertes et positives.

Souriez régulièrement





10 “Faites entendre votre voix

Tout au long de votre oral, respirez fluidement.

Votre voix, est le moyen de vous faire entendre. Alors, adoptez un **vocal performant** tout au long de votre Grand oral. Mettez en adéquation le ton de votre voix avec ce que vous êtes en train de dire.

Sachez jouer avec le **volume et le rythme** de votre voix comme un acteur. Attention toutefois, le « par cœur » s’entend et donne une impression mécanique et désagréable.

**C’EST VITAL POUR
ÊTRE COMPRIS**

**AR-TI-CU-LEZ
DISTINCTEMENT !**

10 EN PRATIQUE

Parlez suffisamment fort pour être entendu(e)

Variez votre volume selon vos explications. Cela donnera de l'effet.



Prenez le temps de parler, posez votre voix et évitez surtout de parler trop vite. Si c'est votre cas, faites un vrai effort d'articulation avec les lèvres et votre voix ralentira mécaniquement.



Marquez régulièrement des silences...

Cela relancera l'attention de vos interlocuteurs et vous permettra de réfléchir à la suite de vos propos.



Respirez

Pour pouvoir parler, il faut avoir de l'air dans les poumons ! Car c'est l'expiration d'air qui fait vibrer vos cordes vocales...

Ces dernières sont des muscles, **pensez à les hydrater** avant votre oral et pendant éventuellement.

Lycéens 20 CONSEILS

pour réussir votre Grand oral

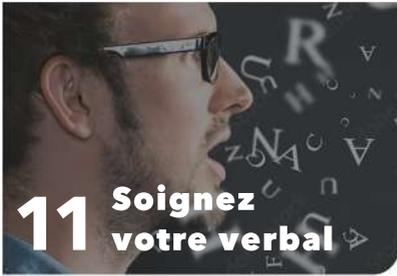
Partie 2



Rédigé par **Guillaume de Saint Louvent**,
professeur de communication orale



PROGRAMME





11 **Soignez votre verbal**

Les mots que vous prononcerez restent le plus important

Au-delà des efforts de forme que vous devez faire, il va falloir **soigner votre verbal**, c'est-à-dire les mots que vous allez choisir pour vous exprimer.

La première chose est de **faire attention au vocabulaire** : utilisez le nom exact des concepts que vous allez présenter, évitez tous mots et toutes expressions familières.

Vous pouvez aussi, afin d'éviter les répétitions trop régulières d'un mot identique, utiliser la richesse de la langue française **en employant ses synonymes**.

**VOUS DEVEZ VOUS
EXPRIMER AVEC UN BON
FRANÇAIS**

11

EN PRATIQUE

Chassez les tics de langage

Vous savez, ce sont **les mots** que nous prononçons régulièrement sans y réfléchir et **qui ne veulent rien dire** : « euh », « bah », etc.

Il en va de même pour les **expressions répétitives inutiles** : « de base », « du genre », etc.



Faites attention à vos tournures de phrases



L'astuce

Fermez la bouche pendant que vous réfléchissez à la suite du message ou dès que vous arrivez à la fin d'une phrase.



A retenir

D'une manière générale, **simplifiez au maximum votre propos** : évitez les grandes démonstrations sans fin et mettez en avant vos savoirs en étant **synthétique** et **impactant**.



12 Utilisez le pouvoir des histoires

Identifiez l'idée forte de votre exposé

Le « Storytelling* » est à la mode. En choisissant une ou deux histoires, qui illustrent vos propos, vous pourrez :

- relancer et maintenir l'attention des membres de votre jury
- éveiller leur curiosité
- faciliter la compréhension de votre propos général
- apporter du sens
- favoriser leur adhésion

**RACONTER UNE HISTOIRE
OU UNE ANECDOTE
APPORTE
UN VRAI PLUS !**

* Le Storytelling est une méthode de communication qui consiste à faire passer son message en utilisant des histoires, anecdotes ou encore des contes.

12 EN PRATIQUE

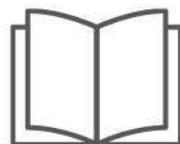
Trouvez une histoire courte qui illustre ce que vous allez dire



Cela peut être un souvenir personnel, une anecdote qui vous est arrivée ou qui est arrivée à l'un de vos proches, voire une histoire inspirée d'un fait que vous avez repéré sur les réseaux sociaux ou à la télévision.

Apprenez à raconter cette histoire ou anecdote

Votre objectif est d'embarquer vos interlocuteurs. Alors, prenez le temps, soyez dans la description, dans les métaphores.



En 10 minutes, vous pouvez même renouveler cette technique une seconde fois !

Gardez en tête que **ces histoires sont au service de votre réflexion** et de votre analyse. (Il faut donc éviter d'en abuser).



13

“
**Impliquez
votre jury**

La communication orale repose sur une interaction.

Pour réussir votre Grand oral, vous devez démontrer que vous parlez aux membres du jury en tant que personnes, vous devez les intégrer dans votre communication et les impliquer le plus souvent possible.

TENTEZ DE CRÉER DE LA
« COMPLICITÉ »
AVEC LE JURY

13 EN PRATIQUE

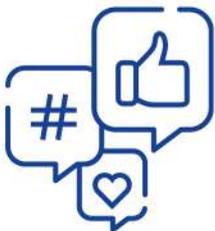
Regardez-les dans les yeux



Utilisez, dès que cela est possible, le pronom personnel « vous »

Le « vous » désignant les personnes avec qui vous parlez, votre jury se sentira immédiatement interpellé et surtout intégré dans vos paroles. **Leur écoute n'en sera que meilleure.**

Pensez à relancer régulièrement leur attention



Écouter est difficile et parfois répétitif : alors entendre une question posée à voix haute, une histoire ou **un trait d'humour bien choisi est très efficace** pour garder le lien entre eux et vous.

Tentez de créer une certaine complicité

Si l'un des deux se met à sourire, par exemple, rendez-lui aussitôt son sourire. Si vous faites référence à quelque chose qui a été dit par l'un des deux, regardez alors cette personne ou dites « comme l'a dit Madame/Monsieur ».





14

“ Gérez votre timing

10 minutes
600 secondes d'exposé

Voilà ce qui vous est demandé sur la 1^{ère} partie du Grand oral. C'est long et court à la fois. Et pourtant, **il va vous falloir tenir ce timing.**

Sans que cela soit dans les directives du Grand oral, il est généralement admis que lorsqu'un temps de parole vous est donné, **vous devez faire entre + ou - 10% de ce temps de parole.**

14 EN PRATIQUE

Interdisez-vous de dépasser 10m30



Si vous faites **plus de 10m30, il vous sera reproché** - à juste titre - d'avoir voulu trop en dire et **de manquer d'esprit de synthèse**. Sans parler du fait que l'un des membres du jury vous interrompra en vous disant qu'il est temps de conclure, ce qui vous déstabilisera certainement pour la suite.



Si vous faites **moins de 9m30**, il vous sera reproché - à juste titre - de **ne pas avoir su utiliser tout le temps** qui vous était offert pour parler de votre sujet.



Vous devez vous chronométrer lors de vos entraînements

Vous devez **structurer votre exposé** en conséquence et choisir les informations prioritaires à partager. Affinez votre contenu en fonction de votre situation.

Généralement, **vous parlerez plus vite le Jour J** que durant vos entraînements (c'est l'un des effets du stress). Alors, renforcez votre vocal (cf. *fiche 8*) et **prévoyez des éléments supplémentaires** à ajouter à votre exposé (sorte de « réserve ») si vous êtes à 9 minutes par exemple.



15

“
**Assumez vos
imperfections & vos
difficultés orales**

**Être naturel et authentique est l'une des clés
pour réussir votre Grand oral**

Il n'y a rien de pire que d'écouter quelqu'un de froid ou de distant ! **Alors soyez vous-même, soyez vrai !**
Y compris lors d'éventuelles difficultés : vous devez assumer vos imperfections.

**IL N'Y A RIEN DE GRAVE A
RENCONTRER DES DIFFICULTÉS
AU CONTRAIRE :
CELA VOUS REND HUMAIN**

15

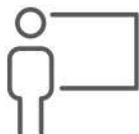
EN PRATIQUE

Vous perdez le fil de votre propos ?

Marquez un court temps de pause et exprimez à voix haute une question du type « Où en étais-je ? » : en faisant cela, vous posez la question à votre cerveau, qui va vous envoyer la réponse. A moins que l'un des membres du jury n'ait répondu avant vous.

Votre langue fourche ?

Si vous êtes en difficulté, dites « Excusez-moi, je crois que je vais reformuler ».



Ce que vous exprimez vous semble confus ?

Imaginez ce que cela doit être dans la tête du jury. Dans ce cas, il vaut mieux marquer un silence de 2 ou 3 secondes puis reprendre par « Ce que j'essayais de vous dire, c'est... ».





16 “ Pratiquez une écoute active

« Si l’homme a deux oreilles et une bouche,
c’est pour écouter deux fois plus qu’il ne parle » *Confucius*

Lors de votre Grand oral, vous serez amené à dialoguer avec les membres du jury, surtout lors des deux temps d’échange (sur votre exposé puis sur votre projet d’orientation).

Pour réussir à bien répondre aux questions qui vous seront posées, pratiquez « l’écoute active » (technique créée par le psychologue américain Carl Rogers).

ALORS
ÉCOUTEZ
ÉCOUTEZ
ÉCOUTEZ

L’objectif de cette technique est de **capter toutes les informations, directes et indirectes**, transmises par votre interlocuteur.

16 EN PRATIQUE

Si un des membres du jury fronce les sourcils, c'est probablement qu'il ne comprend pas ce que vous dites.



Soyez très attentif

Observez vos interlocuteurs et mettez de côté les pensées ou les bruits environnants qui peuvent vous distraire et interdisez-vous de préparer mentalement votre réponse, tant qu'ils parlent, afin de ne rien manquer.

Interdisez-vous de leur couper la parole

Même en cas de désaccord, attendez d'être certain qu'ils ont terminé de poser leur question avant d'y répondre.

Si vous doutez de la bonne compréhension de la question qui vous est posée, **reformulez-la** et demandez si votre interprétation est la bonne !

Démontrez votre écoute

En utilisant des **expressions faciales** en réaction à ce qu'ils disent, éventuellement hochez la tête, et dans tous les cas soignez votre posture.





17

“ Répondez bien aux questions

Faites-vous confiance

Une question vient de vous être posée. C'est à votre tour de répondre de la bonne manière. Gardez en tête qu'en **écoutant activement la question**, vous avez récolté toutes les informations utiles pour bien répondre : le sens de la question, bien évidemment, voire la raison pour laquelle cette question vous est posée...

**IL N'Y A RIEN DE PIRE QUE
QUELQU'UN QUI RÉPOND
« À CÔTÉ »**

17 EN PRATIQUE

Commencez par marquer un court silence

Cela vous permettra de **réfléchir** à votre réponse, puis lancez-vous tranquillement, en vous faisant confiance.



Comment bien répondre ?

L'une des astuces qui fonctionne bien est de **prononcer dans votre réponse** les mêmes mots que ceux de **la question**. Cela montrera que vous répondez à la question qui vient de vous être posée.

Si vous ne savez pas quoi répondre à une question

Dites calmement :
« *En toute sincérité, je ne sais pas quoi répondre à votre question* ». Vos interlocuteurs enchaîneront avec une autre question, soyez-en certain ! Mais faites le 1 ou 2 fois maximum durant l'épreuve.



Mon conseil en +

Vous pouvez en amont de votre Grand oral **préparer les réponses à toutes les questions** qui pourraient vous être posées sur votre projet d'orientation. Je vous le conseille vivement !



18

“

Tout est une question de nuance

Évitez vraiment d'avoir l'air trop sûr de ce que vous dites

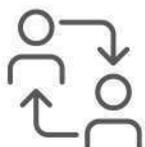
Comme cela vous a été expliqué précédemment dans la fiche « **Créez une relation avec le jury** ». Il est important de coopérer avec les membres du jury tout en restant vous-même afin de créer un climat propice et cordial.

Vous devez absolument **nuancer vos propos**. C'est-à-dire **affirmer prudemment** les choses (sans les imposer) ou encore donner votre opinion avec humilité.

« VOUS POUVEZ AVOIR RAISON COMME VOUS POUVEZ AVOIR TORT »

18 EN PRATIQUE

Au lieu d'affirmer, posez plutôt une question



Cela montrera que vous êtes une **personne ouverte** au dialogue et à l'échange.

En situation de désaccord

Si vous vous retrouvez en contradiction voire en opposition avec votre jury, **restez calme**. Reconnaissez leur avis, dites-leur que vous **respectez leur vision** des choses (ils ont le droit d'avoir un avis différent du vôtre) et affirmez tranquillement **votre point de vue**. Mais faites-le une seule fois, sans insistance.



Soyez respectueux

Si le jury vous fait des remarques, acceptez-les aimablement. S'il vous donne des conseils, remerciez-le. Veillez toujours à avoir un ton de voix respectueux **sans jamais être agressif**. Et conservez silencieusement dans votre tête, votre liberté de pensée.



19 “**Soyez vous-même**”

Évitez de jouer un personnage
ou de vous transformer en acteur

Un grand orateur ou **un bon communicant a toujours une personnalité** qui lui est propre, un **style** qui le caractérise. C'est souvent ce dont nous nous souvenons le plus.

Les membres du jury sont là pour vous écouter, pour évaluer vos connaissances et aussi **pour vous découvrir.**

**MONTREZ LE MEILLEUR
DE VOUS-MÊME
LE JURY A ENVIE
DE DÉCOUVRIR
QUI VOUS ÊTES !**

19

EN PRATIQUE

Montrez votre personnalité

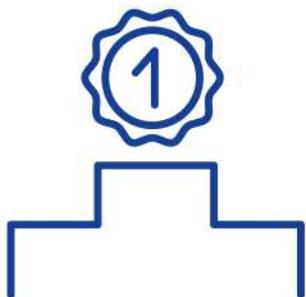
Dans votre exposé et dans les temps d'échange avec le jury, **dévoilez la personne que vous êtes** et votre propre style.



Soyez vrai
Soyez authentique
Soyez sincère



Soyez vous-même, tout simplement !



Soyez mémorable

Dans la tête d'un membre du jury, en fin de journée, il ne reste que le souvenir de différentes rencontres successives. Alors, **faites en sorte** que, vous concernant, cela soit le **souvenir** d'une **belle rencontre**.

A young man with short dark hair, smiling broadly with his eyes closed, wearing a dark blue suit jacket, a white shirt, and a bright red bow tie. The background is a soft, out-of-focus red and pink light.

20 “ Réussissez votre sortie !

« La première chose qu'on regarde n'est pas la dernière qu'on voit ».

Cette phrase de l'écrivain contemporain Grégoire Delacourt (issue de son roman « la première chose qu'on regarde ») illustre parfaitement la nécessité de donner une bonne première impression (cf. fiche n°4).

Mais vous devez aussi réussir la conclusion de votre Grand oral et votre sortie ! En effet, c'est le dernier souvenir que vous laisserez.

20

EN PRATIQUE

Soignez votre dernière phrase

Autorisez-vous, à répéter une dernière fois ce qui vous semble le plus important pour votre avenir ou votre projet d'orientation.

C'est le dernier souvenir que vous laisserez...



Adressez-vous une dernière fois à votre jury avec un vrai sourire

« Je vous remercie de m'avoir écouté »,
« Je vous souhaite une bonne fin de matinée »
ou « une bonne fin de journée » puis
saluez-les individuellement en leur disant « Au revoir Monsieur » ou « Au revoir Madame »
en les regardant dans les yeux.



**ALORS, FAITES EN SORTE
QUE CELA SOIT
UNE BONNE DERNIÈRE
IMPRESSION**



#exploreyourfuture

LA ROCHELLE - TOURS - ORLÉANS - PARIS

[excelia-group.fr](https://www.excelia-group.fr)

