

Comment gérer les derniers ajustements ? Que doit-on prendre avec soi pour l'épreuve ? Pour réduire le stress, ne laissez rien au hasard.

1 Mon exposé en un coup d'œil

Préparez soigneusement les notes que vous aurez sous les yeux pendant l'épreuve. Numérotez les pages. Idéalement, condensez votre exposé sur trois feuilles A4 que vous disposerez devant vous.

Sur ces pages, vous aurez écrit intégralement votre introduction, votre conclusion et les titres de vos parties et sous-parties. Puis à l'intérieur, vous aurez indiqué les idées et les exemples par des tirets, ainsi que les mots-clés, formules et images.

→ *N'écrivez pas recto-verso, vous risquez de vous perdre en retournant vos papiers. Vous pouvez surligner certains passages importants, mais évitez que vos notes deviennent un arc-en-ciel !*

2 Ni lecture ni récitation

Votre présentation ne doit pas consister en la lecture d'un texte intégralement rédigé : vous perdriez rapidement l'attention du jury en regardant vos notes en permanence.

En dehors de l'introduction, du plan et de la conclusion, faites-vous confiance : comme dans la vie de tous les jours, les mots viendront naturellement pour exprimer vos idées.

→ *La récitation, qui ajoute le stress du trou de mémoire au stress de la prise de parole, n'est pas non plus une bonne solution.*

3 Dernières vérifications

Le Jour J, arrivez bien en avance pour repérer les lieux de l'épreuve. Prenez une montre ou un chronomètre que vous disposerez sur la table devant vous.

Relisez une dernière fois la structure de votre exposé pour bien la mémoriser, et entraînez-vous à dire vos deux premières phrases.

→ *On voit parfois des candidats venir avec de la nourriture. Sauf indication médicale, c'est inutile, l'épreuve est brève et une bouteille d'eau suffira.*

HISTOIRE VRAIE

Les femmes et hommes politiques – notamment Barack Obama – utilisent souvent, au cours de leurs meetings, des prompts : leur discours défile sur deux fines plaques de verre transparentes situées devant eux, à leur droite et à leur gauche. On a ainsi l'impression qu'ils regardent le public et improvisent, alors qu'ils lisent leur texte.