

GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Comprendre Ton Stress

Ce dossier te guide pas à pas avec des exercices pratiques pour comprendre ton stress, t'entraîner efficacement, et réussir ton oral. Chaque section te propose des activités concrètes que tu peux tester et noter.

Exercice 1 : Identifier Ton Stress

Objectif : Repérer les situations où tu te sens stressée et comprendre tes réactions.

Instructions :

1. Prends une feuille ou un carnet.
2. Note les situations qui te stressent (par exemple : parler devant la classe, répondre à une question surprise).
3. Pour chaque situation, décris :
 - Les symptômes physiques (mains moites, souffle court, cœur qui bat vite).
 - Les pensées qui te viennent (peur d'échouer, peur du jugement).

Situation	Symptômes physiques	Pensées associées



GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Gérer Ton Stress

Exercice 2 : Respiration Carrée

Objectif : Calmer ton esprit et ton corps avant un oral.

Instructions :

1. Assieds-toi confortablement.
2. Inspire doucement en comptant jusqu'à 4.
3. Bloque ta respiration pendant 4 secondes.
4. Expire lentement sur 4 secondes.
5. Reste sans respirer 4 secondes avant de recommencer.
6. Fais 5 cycles.

Note tes sensations après l'exercice :

Exercice 3 : Relaxation Musculaire

Objectif : Libérer les tensions physiques liées au stress.

Instructions :

1. Contracte un groupe de muscles (par exemple : épaules, mains) pendant 5 secondes.
2. Relâche doucement et ressens la détente.
3. Répète l'exercice pour d'autres parties du corps (jambes, mâchoire, dos).

Partie du corps	Tension ressentie avant	Sensation après l'exercice



GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Gérer Ton Stress

Exercice 4 : Visualisation Positive

Objectif : Remplacer les pensées négatives par des images positives.

Instructions :

1. Ferme les yeux et imagine-toi en pleine réussite.
2. Visualise ton public souriant, ton discours fluide, et ton assurance.
3. Note tes sensations ou pensées après l'exercice.

Note tes sensations après l'exercice :

Préparer Ton Oral

Exercice 5 : Structurer Ton Discours

Objectif : Avoir une base solide pour éviter les hésitations.

Instructions :

1. Écris une introduction captivante (question, anecdote).
2. Note trois idées principales pour le développement.
3. Prépare une conclusion percutante (résumé, appel à l'action).



GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Préparer Ton Oral

Exercice 6 : Gérer Tes Mains

Objectif : Éviter de te mordre les mains en leur donnant un rôle actif.

Instructions :

1. Tiens un objet discret (stylo, fiche, balle anti-stress) pendant ton discours.
2. Pose tes mains sur une table ou utilise des gestes naturels pour appuyer tes idées.
3. Entraîne-toi à associer des gestes à certaines phrases.

Technique testée	Ce qui a fonctionné	Ce que je dois améliorer
Ex. : Tenir un stylo	Mes mains étaient occupées et calmes	J'ai besoin de rendre mes gestes plus fluides.

Entraînement à l'Oral

Exercice 7 : Lecture à Voix Haute

Objectif : Travailler ton articulation et ton ton.

Instructions :

1. Lis un texte chaque jour à voix haute (poème, article court).
2. Varie ton intonation et marque des pauses.

Note tes sensations après l'exercice :



GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Préparer Ton Oral

Exercice 8 : Répétition Filmée

Objectif : Analyser ton langage corporel et ta voix.

Instructions :

1. Filme-toi en train de répéter ton discours.
2. Visionne la vidéo et note :
 - Tes points forts (gestes naturels, voix claire).
 - Les points à améliorer (posture, rythme).

Point fort	Point à améliorer
Ex. : Bonne posture	Voix un peu monotone

Entraînement à l'Oral

Exercice 9 : Simulation Réaliste

Objectif : Te mettre dans des conditions proches du réel.

Instructions :

1. Fais une présentation devant un proche.
2. Demande des retours sur :
 - La clarté de ton discours.
 - Ton langage corporel.
 - Ton niveau d'assurance.

Retour de ton proche



GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Challenges

Challenge 1 : Lecture à voix haute

- Lis un texte (article, poème, extrait de livre) à voix haute chaque jour.
- Concentre-toi sur l'articulation et le ton.
- Niveau avancé : Varie ton intonation et insère des pauses stratégiques.

Challenge 2 : Présentation express

- Choisis un sujet simple que tu connais (ton plat préféré, un hobby).
- Présente-le en 2 minutes, sans préparation écrite.
- Niveau avancé : Réduis le temps à 1 minute tout en restant clair.

Challenge 3 : Répétition chronométrée

- Prépare un discours de 5 minutes et répète-le avec un chronomètre.
- Ajuste ton rythme pour finir juste dans le temps imparti.
- Niveau avancé : Diminue progressivement le temps à 3 minutes sans perdre d'informations essentielles.

Challenge 4 : Enregistrement vidéo

- Enregistre-toi en train de présenter un sujet.
- Visionne la vidéo et analyse tes forces (posture, ton, gestes) et ce qui peut être amélioré.
- Niveau avancé : Montre la vidéo à un proche et demande des retours précis.

Challenge 5 : Simuler une conférence

- Prépare un sujet comme si tu devais l'expliquer à un large public.
- Imagine que tu es sur scène et adapte ton ton et ton énergie.
- Niveau avancé : Intègre des questions du public simulé (posées par un proche ou imaginées par toi-même).



GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Challenges

Challenge 6 : Improviser un discours

- Pioche un sujet au hasard (par exemple, "Pourquoi les chats sont géniaux" ou "Les avantages de lire").
- Parle dessus pendant 2 minutes sans préparation.
- Niveau avancé : Intègre des anecdotes fictives ou humoristiques pour rendre le discours plus captivant.

Challenge 7 : Parler avec des obstacles

- Exprime-toi tout en surmontant un "obstacle" :
 - Lis un texte en articulant exagérément.
 - Parle avec un crayon entre les dents pour travailler la clarté.
 - Utilise un virelangue (par exemple, « Les chaussettes de l'archiduchesse »).
- Niveau avancé : Combine deux obstacles (exemple : articulation exagérée + virelangue).

Challenge 8 : Répondre à des questions spontanées

- Demande à un proche de te poser des questions aléatoires sur différents sujets.
- Réponds immédiatement, en essayant de structurer tes idées.
- Niveau avancé : Chronomètre tes réponses pour ne pas dépasser 1 minute.

Challenge 9 : Monologue dans le miroir

- Choisis un sujet et parle-en devant un miroir. Observe ton langage corporel.
- Essaie de sourire naturellement et de maintenir un contact visuel avec ton reflet.
- Niveau avancé : Ajoute des gestes précis pour accompagner ton discours.



GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Challenges

Challenge 10 : Répétition sans notes

- Prépare un discours, puis essaie de le présenter sans tes notes.
- Concentre-toi sur ta mémoire et ta fluidité.
- Niveau avancé : Ajoute des imprévus simulés (comme un trou de mémoire ou une interruption).

Challenge 11 : Défi de posture

- Adopte une posture "super-héros" (debout, mains sur les hanches) pendant 2 minutes avant de commencer ton discours.
- Observe comment cette posture impacte ta confiance pendant l'exercice.
- Niveau avancé : Intègre cette posture dans un discours sans perdre ta fluidité.

Challenge 12 : Répétition en public

- Fais ton discours devant des amis ou des membres de ta famille.
- Demande-leur de noter un aspect positif et un point à améliorer.
- Niveau avancé : Demande-leur de te poser des questions à la fin pour simuler une vraie présentation.

Challenge 13 : Les émotions à l'oral

- Choisis une émotion (joie, colère, tristesse) et adapte ton ton et ton langage corporel pour la transmettre pendant ton discours.
- Niveau avancé : Change d'émotion au milieu du discours pour travailler ta flexibilité.



GÉRER TON STRESS À L'ORAL ET BOOSTER TA CONFIANCE

Challenges

Challenge 14 : Parler avec des gestes

- Entraîne-toi à associer des gestes à certains mots ou phrases pour donner plus d'impact à ton discours.
- Exemples :
 - Ouvre les mains pour exprimer une idée générale.
 - Pointe du doigt pour souligner un point clé.
- Niveau avancé : Limite les gestes répétitifs pour les rendre plus marquants.

Challenge 15 : Répétition en extérieur

- Fais une présentation en pleine nature ou dans un endroit différent pour t'habituer à d'autres environnements.
- Niveau avancé : Simule un public en imaginant qu'il y a des spectateurs autour.

Pour chaque défi, utilise ce code couleur pour colorier ton étoile selon ton niveau de réussite :

- Vert 🌟 : Défi réussi, tu es à l'aise !
- Jaune 🌟 : Défi partiellement réussi, quelques points à améliorer.
- Rouge 🌟 : Défi difficile, tu veux réessayer.



Ce dossier est ton outil pour réussir chaque oral avec sérénité. Plus tu t'entraînes, plus tu te sentiras à l'aise. Respire, pratique, et rappelle-toi : tu as tout ce qu'il faut pour réussir.

Si tu souhaites en savoir plus, poser des questions ou échanger sur ce sujet, je serais ravie de te répondre.

Vanessa Le Scolan
Enseignante en élémentaire et référente pédagogique pour l'usage du numérique.

✉ Email : Vanessa.Le-Scolan@ac-montpellier.fr

🌐 Site : moncoachscolaire.fr