

Garder une attitude positive

Tout est prêt, et c'est dans peu de temps que vous passez l'examen. Maintenant, plus qu'à y aller ! L'heure n'est donc plus au travail et aux corrections, mais au repos et à la sérénité.

Penser à autre chose !

Malheureusement, on se pose parfois trop de questions lorsque l'on se repose et on a tendance à se triturer les méninges... Dans le cadre d'une épreuve orale, il faut toujours voir les choses de façon positive pour **ne pas les subir**. Évadez-vous pour mieux revenir sur vos objectifs !



© LAONG/Shutterstock

Voici votre liste « positive attitude » d'avant-épreuve :

Mettez de côté les scénarios les plus noirs ! Ne vous faites de films catastrophe ! <ul style="list-style-type: none">• Vous êtes prêt à affronter l'épreuve grâce à votre préparation. Dites-vous que tout ira bien !
Écoutez votre musique préférée. <ul style="list-style-type: none">• C'est prouvé, la musique a de nombreuses vertus. C'est bon pour la santé que d'écouter, de chanter ou de danser. Alors, faites-vous plaisir !
Relativisez l'enjeu. <ul style="list-style-type: none">• C'est une épreuve de dix minutes d'exposé sur un sujet que vous avez choisi. Rien ne pourra vous empêcher de la réussir.
Entourez-vous de gens positifs qui vous soutiendront quoi qu'il arrive. <ul style="list-style-type: none">• Gardez-vous bien de vous frotter aux pessimistes par nature. À l'approche de l'épreuve, restez au contact de personnes positives !
Évitez de parler de l'épreuve. <ul style="list-style-type: none">• Le mieux est de ne pas parler du Grand Oral et de changer de sujet pour ne pas ressasser les mêmes choses.
Faites de l'exercice ! <ul style="list-style-type: none">• L'activité sportive est un très bon moyen pour se sentir bien. Course, promenade, match entre amis, tout est permis !
Pensez à votre tenue vestimentaire ! <ul style="list-style-type: none">• Faites des essais et demandez l'avis de proches. Une règle d'or : vous devez vous sentir à l'aise et votre tenue doit être en accord avec l'occasion, ni relâchée, ni trop guindée.
Retracez mentalement l'organisation de votre exposé ! <ul style="list-style-type: none">• Régulièrement, sans l'aide de personne, remettez-vous en tête le schéma narratif de votre question.

Bonne chance !