

## Planning de préparation

Vos professeurs vous guideront sur les délais à tenir. Vous saurez rapidement quelle sera par exemple la date limite du choix du sujet. Prenez cependant la préparation de l'épreuve au sérieux dès le début de l'année. Les questions se mûrissent longuement.

### Se préparer en amont

Il est raisonnable de penser qu'une fois vos questions choisies, vous mettrez **un mois** à en rédiger l'exposé de dix minutes. Vous devez donc commencer à rédiger **au minimum deux mois** avant l'épreuve, pour pouvoir réviser vos textes sereinement. En cette année de terminale, vous aurez des épreuves écrites à passer. Vos révisions seront intenses tout au long de l'année. Et dans la dernière ligne droite, vous serez d'autant moins pris au dépourvu que vous aurez anticipé. Ne vous noyez pas sous le travail par un **manque d'organisation**.

### Premières répétitions

Le temps est venu de mettre à profit vos exercices face au miroir. Quelques semaines avant votre l'épreuve, **avant de maîtriser parfaitement votre exposé**, placez-vous devant un miroir sur pied. Vous vous voyez en entier. Avec votre brouillon en main, présentez une de vos deux questions et regardez-vous comme le jury vous regarderait. Essayez de vous détacher le plus possible de votre brouillon. Mais là n'est pas l'essentiel : travaillez pour vous sentir à l'aise en vous regardant parler.

Lors des répétitions suivantes, vous vous débarrasserez peu à peu de votre brouillon, puisque vous aurez **mémorisé votre texte**. Le mieux vous vous souvenez de votre texte, le plus vous pouvez travailler votre charisme, votre regard, votre expressivité et votre aisance. L'un contribue d'ailleurs à l'autre, puisque vous adresser à une personne fictive vous aide à retenir vos phrases.

### Dernière répétition générale

La veille de l'épreuve, vous pouvez procéder à une **ultime répétition**. Vous maîtrisez à présent parfaitement l'exposé de vos deux questions.

Cet exercice peut aussi être effectué plusieurs fois deux ou trois jours avant l'épreuve. Le plus souvent vous vous y appliquerez, le plus vous gagnerez en confiance et en charisme. Attention cependant à ne pas trop en faire et à miser sur le naturel. Votre prise de parole doit être **convaincante** et non récitée.

Pour autant, si vous vous sentez parfois en mode automatique, ce serait tout à fait compréhensible, et le jury ne vous en tiendra pas rigueur. Tâchez surtout de vous arrêter de temps en temps dans votre exposé pour regarder le jury **droit dans les yeux**, et vous assurer qu'une communication existe entre vous. Et le jury, dans le miroir, c'est vous.

<p><b>En début d'année : mûrir ses projets</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se renseigner sur les thèmes en lien avec ses spécialités</li> <li>● Faire des lectures variées</li> <li>● Discuter avec ses professeurs</li> <li>● Discuter avec d'autres spécialistes, des membres de la famille, etc.</li> </ul>	<p><b>Un mois avant l'épreuve : s'exercer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Élocution</li> <li>● Gestuelle</li> <li>● Mémorisation</li> <li>● Répétitions</li> </ul>
<p><b>En milieu d'année : se décider</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Choisir définitivement les deux questions du Grand oral</li> <li>● Faire ses vœux d'orientation</li> </ul>	<p><b>La veille de l'épreuve : se détendre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Réviser tranquillement</li> <li>● Se préparer mentalement</li> <li>● Organiser son trajet</li> </ul>
<p><b>Deux mois avant l'épreuve : rédiger</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Structuration de l'exposé des deux questions</li> <li>● Mise en forme</li> <li>● Rédaction</li> </ul>	<p><b>Le jour J : à vous de jouer !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● S'exprimer sereinement</li> <li>● Être à l'écoute du jury</li> </ul>

### Le kairos

En philosophie, le concept de *kairos* (καίρος) désigne le « bon moment », l'instant T où une opportunité à saisir se présente. Il est apparu chez les Grecs sous la forme d'un petit dieu ailé Kairos, qu'il faut attraper quand il passe. Trois possibilités existent alors : 1) On ne le voit pas. 2) On le voit et on ne fait rien. 3) On le voit et on l'attrape au moment où il passe.

L'épreuve constitue un *kairos* imposé institutionnellement : un moment où vous œuvrez pour l'obtention de votre baccalauréat, et où vous entrouvrez la porte des examens et concours oraux du supérieur.

Aux diverses étapes de votre préparation, imaginez donc votre oral comme une **opportunité** pour vous exprimer sur un sujet intelligent, et en même temps en lien avec votre personnalité et vos aspirations. Et comme tout *kairos*, il convient de trouver la bonne détermination pour le saisir, celle qui n'entraîne pas une perte de vos moyens.

### Le jour J

Certes, l'épreuve compte dans votre note finale du baccalauréat. En cela, l'enjeu existe. Mais il est peut-être préférable de dédramatiser ce moment, en l'envisageant aussi comme un **entraînement** à d'autres épreuves à venir, ou du moins une **première expérience**. Ce format d'épreuve ressemble à un **entretien d'embauche** ! Il s'agit d'une première mise en situation concrète, assez importante pour ne pas la minimiser, mais largement rattrapable en cas de performance mitigée. Souvenez-vous : c'est en forgeant qu'on devient forgeron.



Rubens, *Vulcain forgeant la foudre de Jupiter*, v. 1636.

Évidemment, il est conseillé de **se coucher tôt**, de faire une nuit complète de sommeil, et de **se lever largement en avance** pour se préparer tranquillement. Mais en réalité, ne soyez **pas obsédé par votre sommeil**. Si vous avez peu, voire pas du tout, dormi, ce n'est pas grave du tout. Le corps dispose de toutes ses ressources le lendemain d'une nuit blanche. Très souvent, on se concentre même mieux après une nuit agitée, qu'après un sommeil trop lourd.



Courbet, *La Fileuse endormie*, v. 1853.

Ensuite, les recommandations classiques s'imposent : petit-déjeunez et déjeunez normalement. N'arrivez pas à l'épreuve **le ventre vide**. Sans parler d'hypoglycémie, le risque est grand de se sentir faible sous le coup de l'émotion. Donc mangez, même sans plaisir, et de quoi tenir bon !

Un oral n'est tout de même pas un véritable entretien d'embauche, ni une cérémonie de gala. Inversement, vous n'allez pas à la plage. Trouvez donc un équilibre **entre formel et décontracté**. Évitez les fantaisies. Pour les garçons comme pour les filles, une chemise, un jean ou pantalon cintré et des chaussures de ville suffisent.

Vous devez évidemment **arriver à l'avance**, et prévoir une marge lors de votre trajet. L'idéal serait que vous profitiez du chemin pour faire **un dernier feedback mental**. Mais la priorité pour vous est d'**atténuer l'anxiété** - tout à fait naturelle, rappelons-le.



© MicroStockHub/iStock

Ainsi, que vous préféreriez être accompagné ou non, parler avec votre accompagnateur ou non, dans tous les cas, faites ce qui vous correspond le mieux.

Une fois sur place, **assurez-vous d'être au bon endroit**. Des surveillants seront là pour vous guider, et même un chef de centre en cas de problème. Ne restez pas dans le flou par gêne ou timidité ! Mettez en pratique les exercices précédents pour demander des renseignements, même si vous avez tendance à ne pas oser.

Un examinateur ou un surveillant vous demandera de rentrer dans la salle. Soyez **poli**, sans exagération. Dans les interactions avant le début de votre exposé, **regardez calmement votre jury**, et **souriez**. Vous avez le droit d'avoir l'air anxieux ou emprunté. N'essayez pas de lutter coûte que coûte contre votre appréhension, et en même temps n'évitez pas la communication directe avec vos interlocuteurs.

### La bienveillance du jury

Même s'il ne l'exprime pas, le jury sera **bienveillant** ! Ne tentez pas de deviner ce à quoi vos examinateurs sont en train de penser. Vous communiquez avec eux, mais ne **surinterprétez** pas la moindre de leurs mimiques.

Ils voient passer de nombreux candidats, sont peut-être eux-mêmes fatigués, font des liens entre ce que vous dites et d'autres idées. En somme, mille raisons indépendantes de votre prestation peuvent expliquer leurs expressions.

Dans leur notation, ils valoriseront nécessairement la **bonne volonté** et le **travail fourni**. Focalisez-vous sur cette idée.

<b>En début d'année : mûrir ses projets</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se renseigner sur les thèmes en lien avec ses spécialités</li> <li>● Faire des lectures variées</li> <li>● Discuter avec ses professeurs</li> <li>● Discuter avec d'autres spécialistes, des membres de la famille, etc.</li> </ul>	<b>Un mois avant l'épreuve : s'exercer</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Élocution</li> <li>● Gestuelle</li> <li>● Mémorisation</li> <li>● Répétitions</li> </ul>
<b>En milieu d'année : se décider</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Choisir définitivement les deux questions du Grand oral</li> <li>● Faire ses vœux d'orientation</li> </ul>	<b>La veille de l'épreuve : se détendre</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Réviser tranquillement</li> <li>● Se préparer mentalement</li> <li>● Organiser son trajet</li> </ul>
<b>Deux mois avant l'épreuve : rédiger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Structuration de l'exposé des deux questions</li> <li>● Mise en forme</li> <li>● Rédaction</li> </ul>	<b>Le jour J : à vous de jouer !</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● S'exprimer sereinement</li> <li>● Être à l'écoute du jury</li> </ul>

### L'entrée en scène chez Louis Jovet

Le célèbre acteur, metteur en scène et professeur d'art dramatique Louis Jovet répétait régulièrement à ses élèves : « Ce qui est le plus important, c'est l'entrée en scène. » Certes, le candidat n'a pas à se mettre dans la peau d'un personnage très éloigné de lui-même, comme le ferait un comédien. Mais il joue tout de même un rôle, qu'il a travaillé en amont. D'une certaine façon, se considérer comme un acteur qui entre en scène permet de se détacher de la pression du moment, de le vivre comme un jeu et de s'y immerger pleinement. Juste avant de mettre le pied dans la salle du jury, pensez à ces différents conseils :

- Entrer vite et bien, sans hésiter, avec un bon équilibre entre assurance et modestie.
- Rester concentré sur la situation, avec une grande attention à son environnement immédiat.
- Ressentir physiquement son propre personnage.
- Marcher la posture droite et le pas régulier.
- Respirer son texte. Les mots que l'on prononce doivent épouser le souffle.

### À éviter coûte que coûte

- Mal organiser son temps d'arrivée.
- Ne pas s'assurer qu'on est devant la bonne salle.
- Se laisser impressionner par le jury.
- Trop interpréter les réactions du jury.