

# Gérer son stress lors de l'oral

Si tu fais en sorte d'être content(e)  
de toi tous les jours,  
tu arriveras à te dépasser et à te  
surpasser !

“

LES HOMMES DEVRAIENT SAVOIR QUE DU  
CERVEAU,  
ET DU CERVEAU SEUL,  
VIENNENT  
NOS PLAISIRS, NOS JOIES,  
NOS RIRES ET NOS CHAGRINS

”

*HIPPOCRATE*

## *Savoir Être :*

Exposer ta personnalité avec :  
Humanité,  
Humilité et  
Honnêteté



***« La satisfaction intérieure est en vérité ce que nous pouvons espérer de plus grand. »***

***Spinoza***



# 1. Se présenter :

*« Les extrêmes sont toujours nuisibles »*

*Hippocrate*

1. Avoir un peu d'eau à proximité
2. Être détendu grâce à la relaxation, méditation, concentration : voir diapo 8
3. Se projeter dans la réussite
4. Ecrire son exposé oral
5. S'entraîner devant un miroir
6. Répéter devant des personnes critiques



## 2. Se positionner :

- *Bien se connaître*
- *Adopter une posture sereine et agréable qui donne confiance*
- *Être sur de soi en restant humble*
- *Prendre le temps avant de répondre*
- *Se donner le droit de réfléchir*

A dark grey arrow points to the right from the left edge of the slide. Below it, several thin, curved lines in shades of blue and grey sweep across the left side of the slide.

### 3. Communiquer en adoptant la POSITIVE ATTITUDE

1. Penser aux applications: petit bambou, respirelax, calm,
2. Faire des phrases courtes
3. Sourire et accepter les remarques
4. Ne pas hésiter à faire répéter les questions
5. Rester soi-même



## *Se détendre si possible en extérieur :*

- **1/ Marcher pieds nus,**
- **2/ Pratiquer des exercices de respiration :  
en triangle, abdominale, profonde**
- **2/ Se retrouver au calme, avec un  
entourage sain**
- **3/ Ecouter les bruits de la nature ou la  
musique douce**
- **4/ Savoir ne penser à rien**

## Des exemples :

Ecouter une musique relaxante ( ex 45 min) :

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?q=gestion+du+stress+musique+detente&mid=B28431089894D4F59E2CB28431089894D4F59E2C&FORM=VIRE>

Respirer pour évacuer le stress ( ex 5 min) :

<https://www.youtube.com/watch?v=r2wCA9SN4i4>

Respirer selon une sophrologue du CHU Clermont ( ex 2 à 3 min) :  
respiration abdominale, thoracique....

<https://www.youtube.com/watch?v=INwspBJQclw>

Séance de relaxation ( ex 30 min) :

<https://www.youtube.com/watch?v=Z9cZbUlaO1g>



*« Les joyeux guérissent toujours. »*

*Rabelais*

***BONNE CHANCE ET SURTOUT  
FAITES VOUS CONFIANCE***