



**DEUXIÈME ÉTAPE**

# Présenter

# mon exposé oral

**Dans ce fascicule, j'apprends à présenter mon  
exposé oral. Ma préparation comprend 6 étapes.  
Je vais me donner des moyens pour y arriver.**



Les publications





# Présenter mon exposé oral



## Table des matières

Introduction	3
<b>1. Parler en public</b>	4
<b>2. Prendre un rendez-vous par téléphone</b>	8
<b>3. Répéter mon exposé oral</b>	11
<b>4. Revoir mes trucs pour la période des questions-réponses</b>	16
<b>5. Les choses à faire lors de la répétition</b>	13
<b>6. Comment m'évaluer</b>	14
Conclusion	20
Bibliographie	20

### **La FCAF, un organisme de promotion et de liaison**

Mise sur pied en 1991, la Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français (FCAF) est un organisme pancanadien sans but lucratif. Elle consacre ses efforts à la promotion de l'alphabétisation en français au pays. La FCAF rassemble des intervenants et des personnes apprenantes de partout au Canada. Elle souhaite l'établissement, le maintien et l'accès à des services de qualité pour l'alphabétisation en français.

### **Notre mission**

Par l'intermédiaire de projets et d'activités de sensibilisation, nous voulons réduire le taux d'analphabétisme. Nous défendons, auprès du gouvernement fédéral, la reconnaissance du droit et de l'accès à l'alphabétisation en français partout au Canada.

### **Imagine-toi dans dix ans : une lutte contre l'analphabétisme**

Toni Tremblay, un apprenant de l'Ontario, a décidé d'effectuer une tournée dans les écoles afin de parler aux jeunes de son analphabétisme. Il a rencontré près de 10,000 élèves et enseignants du primaire et du secondaire. La Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français s'est inspirée de l'expérience de Toni Tremblay. En 1996, elle a entrepris le projet *Imagine-toi dans dix ans : une lutte contre l'analphabétisme*. Ce projet fournit les outils nécessaires à des apprenants en alphabétisation afin qu'ils sensibilisent les jeunes aux effets du décrochage scolaire. Dans le cadre du projet, la FCAF offre une formation de deux jours axée sur la préparation de la tournée dans les écoles. Elle produit également les deux fascicules intitulés *Préparer mon exposé oral* et *Présenter mon exposé oral*. Nous espérons que ces fascicules seront utiles aux personnes apprenantes en alphabétisation quand elles s'adresseront à un public, quel qu'il soit. Par la même occasion, nous les encourageons à être porte-parole de l'alphabétisation dans leur communauté.

La production de ce document a été rendue possible grâce à l'appui financier du Secrétariat national à l'alphabétisation, Développement des ressources humaines et du ministère du Patrimoine canadien.

Recherche et rédaction :  
Louise Émond et Daniel Côté

Révision linguistique : Philippe Legault

Conception graphique :  
Linda Labrecque et Marc Quirouet

Illustrations : Jany Lavoie

Imprimerie : Impressions

Coordination : Diane Pouliot

La reproduction de ce document est autorisée à condition d'en indiquer la source.

© 1997, Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français  
235, chemin Montréal, vanier (Ontario) K1L 6C7  
Tél. : (613) 749-5333, téléc. : (613) 749-2252  
Courrier électronique : [d.pouliot@fcf.franco.ca](mailto:d.pouliot@fcf.franco.ca)  
URL: <http://www.franco.ca/alpha/>

ISBN 0-9697176-6-0

### **Note**

Afin de faciliter et d'alléger la lecture du présent texte, les mots de genre masculin appliqués aux personnes désignent les hommes et les femmes.

# Introduction

---

**J'** ai écrit mon exposé oral sur des fiches.  
Maintenant, je suis prêt à raconter mon histoire.  
Je veux le faire devant un public. C'est un grand défi. Comment faire ?

Je veux réussir à présenter un bon témoignage.  
Aujourd'hui, c'est plus facile pour moi, car j'ai préparé mon exposé. J'ai un plan et j'utilise mes fiches. Je sais de quoi je vais parler.

**Savoir parler en public, ça s'apprend.  
Je vais me donner des moyens pour y arriver :**

- 1** Parler en public.
- 2** Prendre un rendez-vous par téléphone.
- 3** Répéter mon exposé oral.
- 4** Revoir mes trucs pour la période des questions-réponses.
- 5** Les choses à faire lors de la répétition.
- 6** Comment m'évaluer.

**P**arler en public quand on sait quoi dire, c'est une chose. Mais c'est encore mieux quand on sait comment le présenter. J'ai confiance en moi et je vais me servir de trucs(1).



Les trucs m'aident à présenter mon exposé oral. Je trouve des exemples et des idées utiles pour présenter mon exposé oral. Tout est bien expliqué.

(1) **Truc** : façon de faire, moyen

# 1. Parler en public

---

**P**arler en public rend n'importe qui nerveux, surtout un débutant(2). Pour moi, ce n'est pas toujours facile de parler en public. Quand je parle devant les jeunes, j'ai toujours le trac(3). Je suis stressé(4) et j'ai de la difficulté à parler.

Je n'ai pas beaucoup d'expérience pour parler devant des gens. Quand j'ai l'occasion d'être devant un public de jeunes, je n'hésite pas à le faire. C'est une belle expérience. Je m'améliore à chaque fois que je présente un témoignage(5). Savoir parler en public, ça s'apprend avec de la pratique.

Au début, je suis nerveux(6) et c'est normal. Lorsque je commence à parler, je suis un peu stressé. J'ai le trac mais ça ne dure que quelques minutes. Lorsque je parle, c'est moi au naturel mais avec un peu de nervosité dans la voix. J'essaie d'être calme.

Des fois, je cherche mes mots. Aujourd'hui, c'est plus facile pour moi car j'ai mes fiches de carton(7). Si je cherche mon idée, je regarde ma fiche. J'y ai inscrit des mots-clés(8) pour m'aider à continuer mon exposé oral. Je contrôle mes émotions(9). Je sais de quoi je vais parler. Je connais mon message. Je l'ai répété plusieurs fois devant des amis. Je suis prêt.

Mon secret pour réussir est très simple. J'ai confiance en moi. Je sais que je suis capable de le faire. Je parle d'un sujet que je connais : moi. Je raconte mon histoire. Je parle de moi aux jeunes dans les écoles. Ils m'écoutent. Ils me posent plusieurs questions.

(2) **Débutant** : personne qui débute

(3) **Trac** : angoisse, nervosité

(4) **Stressé** : nerveux, anxieux

(5) **Témoignage** : je parle d'un sujet que je connais

(6) **Nerveux** : agité, impatient

(7) **Fiches de carton** : petit carton sur lequel j'écris des mots-clés

(8) **Mots-clés** : mots qui représentent les idées principales de mon exposé

(9) **Émotion** : réaction du corps (rire, pleurer, crier)

# 1. Parler en public (suite)

---

## 1.1 Mon succès dépend de 4 éléments importants :

- ✓ De MOI  
Je suis moi-même.
  
- ✓ De mon message  
( je veux sensibiliser les jeunes au décrochage scolaire)  
Je sais de quoi je vais parler. Je suis préparé.
  
- ✓ De mon public  
Je suis prêt.
  
- ✓ De ma préparation  
Voici le matériel qui peut être nécessaire lors de mon exposé oral :
  - Des fiches de carton.
  - Des feuilles de papier pour le pour le tableau avec feuilles mobiles (flip chart).
  - Des crayons de feutre pour écrire sur le tableau.
  - Un tableau.
  - Un microphone
  - Des documents écrits à distribuer.
  - Un verre d'eau.

## 1.2 Un peu de théorie sur la communication orale

Communiquer demande de connaître son message, c'est-à-dire ce qu'on va dire, comment le dire et à qui le dire.

Dans toute communication orale, il y a les éléments suivants :

**L'émetteur :**

la personne qui parle.

**Le récepteur :**

la personne qui écoute le message.

**Le code :**

les mots qui sont utilisés dans le message.

**Le canal de communication :**

l'émetteur utilise sa voix et ses gestes pour communiquer avec le récepteur.

### Le bruit dans la communication

**Exemple :**

C'est un bruit réel ou un mot mal prononcé. L'émetteur répète les mots mal entendus par les jeunes lorsqu'il y a du bruit dans la salle. Il redit les mots mal prononcés.

### Le feed-back ou réaction

C'est la réaction du récepteur, de celui qui reçoit le message.

Il s'agit de la réponse au message de la part du récepteur. Le récepteur pose des questions à l'émetteur. Le feed-back est une réponse du récepteur à l'émetteur.

### Un public

Un groupe de personnes réunies dans un même endroit.

# 1. Parler en public (suite)

---

## 1.3 La communication non verbale

La communication, c'est beaucoup plus que des mots. Il y a mes gestes, mon corps et tout ce qu'il y a autour de moi.

Dans la communication non verbale, il n'y a pas de mots : c'est quoi alors ?

### 1. Les mouvements de mon corps

- La manière dont je marche.
- Ma façon de me tenir debout.
- Mon attitude : calme, agressive, indifférente, positive, etc.

### 2. Mes caractéristiques physiques

- Mon âge.
- Mon corps.
- Mes gestes avec les bras, les mains, la tête.
- Mon visage. Les muscles de mon visage peuvent exprimer des émotions (joie, tristesse, colère).

### 3. Mon langage

- Le son de ma voix. Je connais le ton de ma voix.
- La vitesse à laquelle je m'exprime et le volume de voix que j'utilise. Je parle vite, lentement, fort ou faible.

### 4. Mon regard

- Je regarde le public. Mes yeux jouent un rôle important dans la communication en public. Mon regard facilite ma communication avec le public.

### 5. Mes vêtements

- Ils peuvent exprimer comment je me sens.

### 6. L'environnement physique

- L'endroit, la salle, la pièce.
- Le décor.
- Les meubles.
- L'éclairage.

Note : si possible, je visiterai à l'avance le lieu où j'aurai à parler en public.

# 1. Parler en public (suite)

---

## 1.4 À chaque fois que je parle devant un public je me pose 4 questions

### Qui parle ?

- MOI (mon nom).
- Je suis préparé.
- J'ai confiance en moi.
- Je vais réussir.

### De quoi je parle ?

Je veux sensibiliser les jeunes aux effets du décrochage scolaire.

Je raconte mon histoire personnelle. C'est-à-dire que je parle de moi, avant, pendant et après la période de l'alphabétisation.

Je parle du projet de la Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français : « Imagine-toi dans 10 ans, une lutte contre l'analphabétisme ».

### À qui je parle ?

À des élèves et des enseignants du primaire et du secondaire.

### Comment je parle ?

J'ai un plan à suivre.

J'utilise mes fiches de carton.

Je regarde les gens dans les yeux.

Je suis une personne souriante.

Je ne lis pas mon exposé oral.

Je fais un témoignage personnel.



## 2. Prendre un rendez-vous par téléphone

---

### Je prépare ma tournée dans les écoles.

1. Le but de mon appel est de fixer une date pour faire mon exposé oral.
2. Je me prépare pour parler au directeur d'école.
3. La durée de l'appel est d'environ 10 minutes.

#### Quoi faire avant de téléphoner au directeur d'école ?

Je fais la liste suivante :

- Le nom des écoles de la région.
- Les adresses.
- Les numéros de téléphone.
- Les dates où je suis disponible pour parler aux jeunes.

Note : j'ai besoin d'un calendrier.

Quoi dire au téléphone ?  
Si je ne connais pas le nom du directeur d'école.

Bonjour, j'aimerais connaître le nom du directeur de l'école, s'il vous plaît ?

Merci! Est-ce que je pourrais lui parler, s'il vous plaît ?

Quoi dire au téléphone ?  
Si je connais le nom du directeur ou de la directrice d'école.

J'aimerais parler à ( le nom du directeur ou de la directrice), s'il vous plaît ?

- ◆ Bonjour ( Monsieur, Madame).  
Ça me fait plaisir de vous parler.  
Je suis ( mon nom).  
Je vais au centre d'alphabétisation.  
Je suis un apprenant du ( le nom de mon centre d'alphabétisation,) à (et le nom de la ville où il est situé).
- ◆ J'aimerais faire un témoignage à votre école.
- ◆ Je voudrais raconter mon histoire.  
Ça prendra 15 minutes, plus la période de questions. Je veux sensibiliser les jeunes aux effets du décrochage scolaire.

## 2. Prendre un rendez-vous par téléphone (suite)

---

Si le directeur dit oui,  
je dois poser les 8 questions suivantes :

1. Quel jour est-ce que je peux aller à votre école ?  
date : \_\_\_\_\_
2. À quelle heure ? : \_\_\_\_\_
3. À quel endroit ? : \_\_\_\_\_
4. À qui je laisse des messages, si je veux vous parler ? \_\_\_\_\_
5. Je vais parler devant combien d'élèves environ ? : \_\_\_\_\_
6. Ils sont de quel niveau scolaire ? \_\_\_\_\_
7. Ils ont quel âge en moyenne ? \_\_\_\_\_
8. Combien de temps est-ce que j'aurai pour parler : \_\_\_\_\_ minutes  
(suggestion<sup>(10)</sup> : 15 minutes pour présenter mon exposé oral + 15 minutes pour les questions = environ 30 minutes).

Merci beaucoup! Je vais téléphoner quelques jours avant la date de ma présentation, pour confirmer<sup>(11)</sup> ma présence. Je vous laisse un numéro de téléphone si vous avez besoin de me rejoindre.

\_\_\_\_\_

Bonne journée!

(10) **Suggestion** : idée

(11) **Confirmer** : garantir, valider

## 2. Prendre un rendez-vous par téléphone (suite)

Quoi dire au téléphone ?  
Si la personne qui répond au téléphone dit :

◆ **De la part de qui, s'il vous plaît ?**

(mon nom) du centre d'alphabétisation

\_\_\_\_\_

◆ **C'est à quel sujet ?**

(la personne veut connaître la raison de mon appel)

J'aimerais faire un témoignage à votre école.  
Mon but est de sensibiliser les jeunes aux effets du décrochage<sup>(12)</sup> scolaire.  
J'aimerais raconter mon histoire.  
Ça ne prendra que 15 minutes.

◆ **Si le directeur d'école est occupé...**

Je demande :  
Quel serait le meilleur temps pour le rappeler ?  
(heure, date) \_\_\_\_\_

Je vais laisser un message  
(mon nom et mon numéro de téléphone).

Si le directeur dit :  
« Je vais y penser, je ne sais pas, je vais vous rappeler ».  
Il hésite à dire oui.  
Il faut le convaincre de dire oui.

- ◆ Je participe au projet « Imagine-toi dans 10 ans, une lutte contre l'analphabétisme ». C'est un projet en alphabétisation coordonné par la Fédération canadienne pour l'alphabétisation en français.
- ◆ Je fais des visites dans les écoles de la région. Je parle aux jeunes des effets du décrochage scolaire. Je raconte mon histoire. Les jeunes me posent des questions.
- ◆ Nous sommes plusieurs à faire des témoignages dans les écoles des provinces. Il y en a en Ontario, en Alberta, au Manitoba, au Nouveau-Brunswick et au Québec.

(12) **Décrochage** : abandon, arrêt

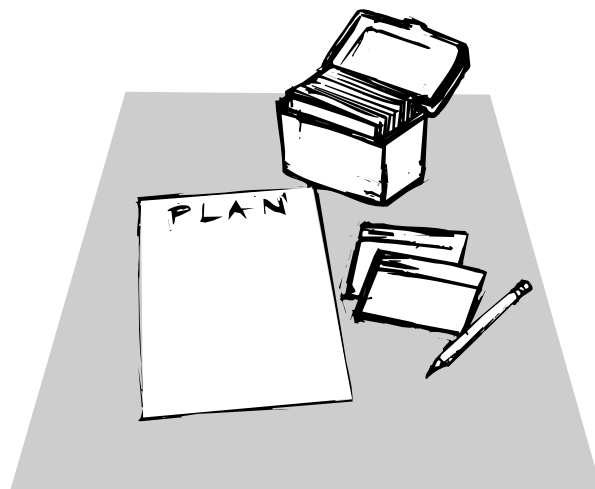
### 3. Répéter mon exposé oral

**M**on témoignage, c'est mon histoire personnelle que je raconte. C'est mon exposé oral. Je parle en public pendant 15 minutes. Je sais ce que je vais dire aux jeunes dans les écoles. J'utilise mes fiches de carton. J'ai une idée principale et des mots-clés écrits sur chaque fiche. Les mots-clés me font penser à plusieurs mots que je vais dire.

Toute mon histoire est écrite sur quelques fiches de carton. Les fiches sont numérotées<sup>(13)</sup>. Je suis fier du travail que j'ai fait. Maintenant, je répète mon exposé seul, avec ma formatrice ou avec la personne accompagnatrice. Ça m'aide à contrôler ma nervosité.

Je ne parle pas trop vite. Je regarde ma fiche de carton. Je parle une ou deux minutes. Je m'arrête quelques secondes après chaque fiche. Je pense à ce que je vais dire. Je suis bien moins nerveux à la troisième fiche.

J'ai visualisé<sup>(14)</sup> dans ma tête mon exposé. Cet exercice m'aide à me concentrer<sup>(15)</sup>. Je suis prêt. Je vais réussir.



#### Mes 8 petits trucs pour réussir

- 1** J'ai préparé des fiches de carton que j'ai numérotées. Sur chaque fiche il y a une idée principale et des mots-clés. J'écris 3 ou 4 mots-clés par ligne. Les fiches m'aident à suivre le plan de mon exposé oral.
- 2** Je répète mon témoignage dans ma tête. Je sais ce qu'il y a d'écrit sur chaque fiche. J'ai un plan à suivre. Je sais ce que je vais dire aux jeunes et aux enseignants.
- 3** Maintenant, je dis mon exposé d'une voix pleine d'entrain. J'ai mes fiches de carton avec moi. Je connais l'ordre de mon plan. J'utilise ma mémoire. Mes petites fiches peuvent m'aider si j'ai un blanc de mémoire<sup>(16)</sup>.

(13) **Numérotées** : avec des numéros qui se suivent

(14) **Visualisé** : avoir des images de mon idée dans ma tête

(15) **Concentrer** : réfléchir, penser, tourner mon attention vers...

(16) **Blanc de mémoire** : oublié, ne plus se souvenir (lire page 16)

### 3. Répéter mon exposé oral (suite)

**4** Je répète debout mon exposé oral. Je fais comme s'il y avait un public devant moi. Je répète seul, avec des amis, avec la formatrice ou devant la personne qui m'accompagnera dans les écoles.

**5** J'ai préparé des réponses aux questions que les jeunes pourraient me poser. Je m'entraîne à répondre à ces questions.

**6** Lorsque je répète, je sais que je m'améliore. Un ami me filme ou m'enregistre. J'écoute ses commentaires.

**7** Je regarde mon exposé sur vidéo. J'écoute les commentaires. Je fais les changements nécessaires.

**8** Je répète plus d'une fois l'exposé avant de le présenter devant un public.

#### Je contrôle mon stress

Dans une situation de stress, je suis anxieux(17). J'ai mal au ventre et à l'estomac. Je transpire beaucoup. Mes mains et mes jambes tremblent. Ma respiration est plus rapide. Mon coeur bat plus rapidement(18). Je suis stressé quand je parle en public.

Je ne m'en fais pas. Ces malaises(19) sont normaux. C'est stressant de faire un témoignage en public. J'apprends à contrôler mon stress avec des petits exercices. Je respire, je raconte mon histoire avec joie. Mon exposé est plus naturel. Je suis un meilleur orateur.(20)

#### Je connais 7 façons pour diminuer mon stress :

##### Avant mon exposé oral

###### 1. Je m'organise

- J'ai mes fiches de carton.
- J'ai confiance en moi.
- Je pratique seul.
- Je pratique avec ma formatrice ou avec la personne accompagnatrice.
- Je pratique devant un petit groupe d'amis.

Note : le manque d'organisation fait monter mon stress.

###### 2. Je visualise

- Je revois mon exposé dans ma tête avant de le faire devant mon public.
- Je me vois en train de faire mon exposé.
- J'entre dans la salle.
- Une personne me présente.
- Je fais mon exposé avec le sourire aux lèvres.
- Je réponds aux questions. On applaudit.
- Je quitte la salle. Je suis fier, j'ai fait de mon mieux.

Note : cet exercice m'aide à me concentrer. Je vais réussir.

(17) **Anxieux** : angoissé, inquiet

(18) **Rapidement** : très vite

(19) **Malaises** : se sentir mal, faiblesse, étourdissement

(20) **Orateur** : personne qui présente un exposé oral

### 3. Répéter mon exposé oral (suite)

#### 3. Je m'entraîne

- Je m'entraîne à dire mon exposé debout.
- Je fais comme s'il y avait un public devant moi.
- Je parle à voix haute et j'utilise mes fiches de carton.
- Je répète mon exposé plus d'une fois.
- Je peux m'enregistrer. J'utilise une enregistreuse ou une caméra vidéo.
- Je demande à des amis de m'écouter durant ma répétition.
- Ils me parlent des forces et des faiblesses de mon exposé oral.

Note : c'est une bonne façon de me préparer et de m'améliorer.

#### 4. Je respire

- Je respire lentement et profondément. Cette respiration m'aide à me calmer.
- Les muscles de mon corps sont détendus.
- Je respire après la lecture de chaque fiche.

#### 5. Je relaxe

- Je me concentre sur ma respiration.
- Je respire lentement.
- Dans ma tête je me dis «Je suis détendu et je suis capable !»

#### 6. Je bouge

- Je bouge, pendant que je parle. Je fais quelques pas de gauche à droite.
- Je me dirige vers le tableau lorsque je dois m'en servir.

#### Pendant mon exposé oral

#### 7. Je regarde mon public

- Je parle aux élèves et aux professeurs qui sont en face de moi.
- Je regarde un étudiant dans les yeux lorsque je parle. Je continue de parler et j'en regarde un autre. Je dirige mon regard sur les personnes en face de moi.

De cette façon, les jeunes sont plus intéressés aux paroles que je dis. Ils m'écoutent.

Note : je regarde mon public. Cela me permet de relaxer.

#### Exercice :

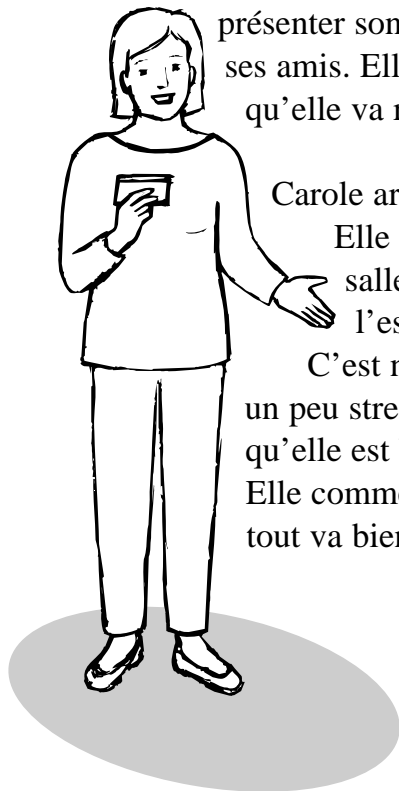
À faire quand je répète mon exposé oral seul, avec ma formatrice ou avec une autre personne avec qui je me sens bien.

Je coche <input checked="" type="checkbox"/> ce que je fais lors d'une répétition.		
OUI	NON	
		J'ai confiance en moi.
		Je visualise mon exposé dans ma tête.
		Je m'entraîne à répéter mon exposé debout.
		Je suis naturel.
		Je prends le temps de lire la fiche de carton suivante.
		Je respire lentement avant de parler.
		Je relaxe.
		Je suis détendu.
		Je bouge pour rester naturel.
		Je garde un contact visuel avec mon public.
		Je suis fier de moi.

### 3. Répéter mon exposé oral (suite)

#### L'histoire de Carole

Carole prépare son exposé depuis quelques semaines. Elle a répété son exposé plusieurs fois. Elle se sent prête à présenter son exposé devant ses amis. Elle est confiante qu'elle va réussir.



Carole arrive plus tôt. Elle entre dans la salle de classe. Elle a l'estomac à l'envers. C'est normal, elle est un peu stressée. Elle sait qu'elle est bien préparée. Elle commence son exposé, tout va bien pour elle.

*Tout comme Carole, mon exposé est prêt et pour réussir je dois vérifier :*

#### ◆ Le tableau avec feuilles mobiles de papier (le flip chart)

Je m'assure qu'il y a assez de feuilles de papier.

J'ai besoin des crayons-feutres.

Il est recommandé<sup>(21)</sup> d'essayer les crayons.

#### ◆ Les documents écrits

J'ai des documents imprimés à distribuer.

Note : je demande l'aide de ma formatrice ou de la personne accompagnatrice pour les distribuer aux jeunes.

#### ◆ Le microphone

J'utilise un microphone pour amplifier ma voix dans une grande salle. Je l'essaie avant de parler en public.

#### ◆ La disposition<sup>(22)</sup> des chaises dans la salle

Je m'informe de la disposition des chaises dans la salle.

Il doit y avoir des chaises pour toutes les personnes qui sont dans la salle.

Note : je choisis l'endroit où je vais m'installer pour parler.

(21) **Recommandé** : conseillé, suggéré

(22) **Disposition** : ordre

## 4. Revoir mes trucs pour la période des questions-réponses.

---

**A**près avoir dit ma conclusion<sup>(23)</sup>, je fais parler les jeunes. C'est la période des questions-réponses. J'encourage<sup>(24)</sup> les jeunes à me poser des questions.

J'avance vers eux. Je lève une main. Le geste de ma main attire l'attention des jeunes. Je demande : Quelqu'un a-t-il une question à me poser ? Ensuite, je fais une pause, c'est-à-dire un silence de quelques secondes. Les jeunes prennent le temps de penser à leurs questions.

Lorsque je lève la main, c'est un signal qui attire l'attention. Les jeunes vont suivre mon exemple. Ils lèveront la main avant de parler.

### J'écoute bien les questions

Une question à la fois, une réponse à la fois. Pendant que le jeune pose sa question, je le regarde. Je me concentre sur la question. J'écoute toute la question avant de répondre. Si je n'ai pas bien compris, je demande à l'élève de la répéter.

### Je prépare les questions avant de parler en public

Je prépare des questions qu'on va peut-être me poser. Je trouve les réponses à toutes ces questions. Je m'entraîne à répondre aux questions dans mes mots.

### Je répète les questions qu'on me pose

Un jeune me pose une question. Je répète la question pour que tout le monde l'entende. C'est aussi pour m'assurer que j'ai bien entendu la question. Si la question est difficile à répondre, je prends le temps qu'il faut pour penser à la réponse.

Si je ne connais pas la réponse à la question posée, je reste calme. Je réponds au jeune : «Je ne sais pas, mais je vais m'informer et je te tiendrai au courant».

(23) **Conclusion** : fin de mon exposé

(24) **Encouragement** : j'aide



## 5. Les choses à faire lors de la répétition

### Exercice

J'utilise cet aide-mémoire lors d'une répétition. Je vérifie avant, pendant et après ma répétition tous les points suivants :

Je coche  ce que j'ai fait.

### Avant l'exposé

- Je visualise mon exposé oral dans ma tête.
- J'ai mes petites fiches de carton avec mes mots-clés.
- Je suis bien préparé.
- Je suis détendu.

### Pendant l'exposé

- Je répète mon exposé debout.
- J'ai une introduction originale qui va intéresser les jeunes.
- J'ai des objectifs précis dans mon exposé oral.
- Je communique bien mes idées.
- Je connais mon message.
- Ma conclusion est bien formulée.
- Je contrôle mon stress.
- Je suis une personne souriante.
- Je garde un contact visuel avec mon public.
- Mes gestes sont naturels.
- On m'entend bien dans la salle.
- J'utilise les aides visuels.

### Après l'exposé

- Je me dit : « J'ai fait de mon mieux ».
- Je me sens bien.
- J'écoute les commentaires de mes amis.
- J'améliore ma présentation.

### Je répète mon exposé oral Comment ?

- Je m'enregistre dans ma chambre.
- Je répète devant un petit groupe de personnes que je connais.
- Je pratique avec ma formatrice ou avec la personne accompagnatrice.

### Un blanc de mémoire

Je parle, et tout d'un coup, je ne sais plus ce que je dois dire. C'est une situation un peu embarrassante qui ne dure pas longtemps. Cela s'appelle avoir un blanc de mémoire.

Je reste calme. J'ai mes fiches de carton avec moi. Je regarde ma fiche, je sais où je suis rendu. J'ai écrit des mots-clés pour m'aider à retrouver mon idée. Je continue mon exposé comme si rien ne s'était passé.

### Avoir la langue fourchue

J'ai de la difficulté à prononcer un ou plusieurs mots. Je pense que les jeunes vont peut-être rire de moi. Je suis de plus en plus stressé. Les mots ne sortent plus de ma bouche. La situation est difficile.

Je reste calme. Je respire lentement. J'ai de la difficulté à prononcer un ou plusieurs mots. C'est normal, ça peut arriver à tout le monde. C'est une situation stressante. Les jeunes ne riront pas de moi, mais des mots qu'ils ont entendus. Je regarde ma fiche de carton. Je choisis un mot-clé pour m'aider à poursuivre mon témoignage. Je continue mon exposé.

## 6. Comment m'évaluer ?

---

### Exercice

Ma formatrice ou la personne accompagnatrice m'aide à évaluer mon exposé oral. Je peux m'auto-évaluer si je le désire. L'évaluation est une étape importante après un exposé oral. Je mesure les forces et les faiblesses de mon exposé oral.

Le résultat de l'évaluation est secret. Je pourrai mieux me connaître comme orateur. Mon prochain témoignage sera encore meilleur. C'est grâce à l'évaluation que je m'améliore.

Je coche  la case appropriée

#### 1. Moi devant mon public

- A. Mon allure
- bien dans ma peau
  - nerveuse
- B. Ma présence
- dynamique
  - stressée
  - calme
- C. Mes gestes
- naturels
  - expressifs
  - exagérés

#### 2. Ma voix

- A. Le débit (25) de mes paroles
- rapide
  - lent
  - équilibré
- B. Ma prononciation
- très bonne
  - convenable
  - mauvaise
- C. Le volume de ma voix
- trop faible
  - trop fort
  - correct

#### 3. Mon exposé oral

- A. Plan
- bien préparé
  - préparé
  - pas préparé
- B. Durée
- trop longue
  - trop courte
  - correct
- C. Choix des mots
- très bon
  - correct
  - mauvais
- D. Exemples
- vrais, réels
  - faux, abstraits
  - aucun
- E. Informations
- complètes
  - peu précises
  - sans intérêt

#### 4. Les réactions lors de mon exposé

- A. Le public est
- très attentif
  - un peu attentif
  - pas attentif
- B. Les commentaires sont
- bons
  - négatifs
  - absents
- C. Mon message
- très bon
  - moyen
  - pas apprécié

(25) **Débit** : flot, vitesse à laquelle je parle

## 6. Comment m'évaluer ? (suite)

---

### Ce qu'il ne faut pas faire

#### Avant l'exposé oral

- Arriver en retard

#### Pendant l'exposé oral

- Oublier de me présenter.
- Lire mes fiches de carton sans regarder le public.
- Lever les yeux au plafond.
- Me croiser les bras.
- Me toucher le visage ou les cheveux.
- Toujours tirer sur mes vêtements.
- Claquer des doigts.
- Siffler.
- Éternuer très fort.
- Parler trop vite.

#### Après l'exposé oral

- Quitter la salle trop rapidement après avoir dit la conclusion.

### Je répète à haute voix

- J'utilise une enregistreuse, si j'en ai une.
- J'ai mes fiches de carton pour me guider.
- Je prononce bien tous les mots de mon exposé. Je répète les mots les plus difficiles ; c'est un exercice pour m'améliorer.

Note : après quelques répétitions, je suis prêt à le faire debout. Je répète toujours à haute voix et je me tiens debout. Je bouge de gauche à droite tout en continuant de parler. Je suis souriant. C'est plus facile pour garder l'attention du public.

### Attitudes positives quand je parle en public

- Je me sens bien dans ma peau.
- J'ai du plaisir quand je parle en public.
- J'ai confiance en moi.
- J'ai le sourire dans la voix.
- Je suis capable.
- Je vais réussir.

## Conclusion

---

**J**e suis prêt à présenter mon exposé oral.  
Je me suis donné des trucs pour y arriver.  
Je peux aussi suivre ces trucs pour parler  
d'un autre sujet en public.

Maintenant, je sais de quoi je vais parler.  
Je sais aussi comment le présenter.  
Je veux sensibiliser les jeunes au décrochage  
scolaire. C'est un grand défi.

J'ai confiance en moi et je sais que je  
vais réussir.

Je sais comment leur dire qu'il est important  
de lire et d'écrire. Savoir lire et comprendre  
ce qu'on lit, c'est la base. Ça permet de mieux  
prendre sa place dans la société.

### **Bibliographie**

- Barrat, Stéphanie, Godefroy, Christian H.  
Comment parler en public,  
Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1993, 281 p.
- Bergeron, Henri, La communication...c'est tout!,  
Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1992, 116 p.
- Brien, Michèle, Parlez pour qu'on vous écoute,  
Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1987, 163 p.
- Cloutier, Richard, Vermette, Jacques, La parole en  
public, savoir être et savoir faire, Sainte-Foy, Les  
presses de l'Université Laval, 1992, 208 p.
- Fauvel, Josette, Quenault, Claude, Parler en public,  
c'est facile, Paris, Albin Michel-Opera Mundi, 1982,  
153 p.
- Gabay, Michèle, Guide d'expression orale, Paris,  
Larousse, 1991, 401 p.
- Martory, Bernard, Techniques de l'exposé oral,  
Éditions Cujas, 1978, 159 p.
- Oury, Pascaline, Rédiger pour être lu, les secrets  
d'une communication écrite efficace, Bruxelles,  
De Broeck, 1990, 293 p.
- Pacout, Nathalie, Parler en public, - Belgique,  
Guide Marabout, Allier, 1988, 186 p.
- Pierron, Catherine, Pierron, Odile, 5 leçons pour  
rédiger efficacement, - Belgique, Allier, 1996, 127 p.

