

Bonjour et bienvenue à cet épisode de baladodiffusion qui vous est présenté par le Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. Aujourd'hui nous parlerons de la préparation personnelle pour un exposé oral et des techniques oratoires à connaître.

Dans un premier temps, fixez-vous des objectifs réalistes. Assurez-vous de bien maîtriser votre contenu, d'être capable d'en parler avec intérêt et de préparer vos aides visuelles. C'est important de ne pas s'attendre à être un expert si c'est une première fois. On vise à s'améliorer de fois en fois.

Dans un deuxième temps, tenez compte des techniques oratoires au niveau du langage non verbal et du contrôle de la voix. Pour le langage non verbal, ça signifie avoir une apparence soignée tout en restant vous-même. Pour le maintien, éviter de se balancer sur place. On peut se déplacer pendant son exposé, si on se sent à l'aise, et utiliser les gestes des mains pour appuyer son propos. Au niveau du regard, c'est important de maintenir un contact visuel avec votre auditoire. Balayez la salle du regard, en évitant de fixer une seule personne, ce qui pourrait la rendre mal à l'aise. Si on est très nerveux, on peut aussi fixer le mur du fond afin que les gens voient notre regard. Le sourire et l'humour peuvent aussi permettre de détendre l'atmosphère et diminuer votre nervosité.

Pour le contrôle de la voix, ça signifie de parler assez fort en projetant votre voix vers le fond de la salle. Assurez-vous de respirer par le thorax. Articulez lorsque vous parlez. On s'assurera ainsi que vos propos sont compréhensibles. Évitez d'avoir un ton de voix trop monocorde; laissez voir vos convictions. Régulez également le débit de votre voix. Vous pouvez vous enregistrer et vous réécouter pour évaluer si votre débit est adéquat. Si vous avez tendance à parler trop vite, prévoyez de faire des pauses. Vous pouvez également vous arrêter pour prendre une gorgée d'eau.

C'est important de se concentrer sur le contenu de son exposé et d'éviter de faire de l'autosurveillance. Respirez, pensez à votre prochaine idée et cessez de regarder la personne qui vous rend nerveux.

Vous vous demandez peut-être: mais qu'est-ce que je fais si j'ai des difficultés pendant mon exposé? Voici quelques conseils.

Si vous avez des retardataires, ça dépend de qui et combien de personnes sont en retard. Si par exemple c'est votre directeur de recherche, il est préférable de l'attendre. Si la moitié des participants n'est pas arrivée, vous pouvez aussi attendre quelques minutes avant de commencer. Remerciez les gens qui sont à l'heure et demandez-leur la permission d'attendre un peu.

C'est préférable également de tester votre équipement avant votre exposé. Assurez-vous de savoir qui rejoindre en cas de problèmes techniques.

Il se peut qu'on vous pose des questions difficiles. Si vous ne connaissez pas la réponse, soyez honnête et dites-le. Vous pouvez toutefois avancer une hypothèse sur la base de vos connaissances.

En cas d'interruptions trop fréquentes, vous pouvez indiquer que vous devez continuer votre exposé et que vous pourrez répondre aux questions à la fin de l'exposé.

En cas d'argument de la part d'un participant, restez calme et prenez le temps de lui répondre. C'est normal d'avoir des points de vue différents.

Après votre exposé, soyez fier de vous et prenez le temps de vous récompenser; vous avez réussi! Quelques jours plus tard, on peut évaluer sa performance et noter les points positifs, ainsi que ceux qui sont à modifier ou à améliorer.

Pour aller plus loin sur le sujet, direction le site web du Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval au [aide.ulaval.ca](http://aide.ulaval.ca). Vous retrouverez des textes sur comment mieux apprivoiser le trac, sur la relaxation ou la résolution de problèmes. Vous y retrouverez également des formations interactives, plusieurs textes, webinaires et autres ressources pour vous aider dans la réalisation de vos études à l'Université Laval. Bonne fin de journée et bonne étude.