

GÉRER SON STRESS



Passer un oral devant un jury





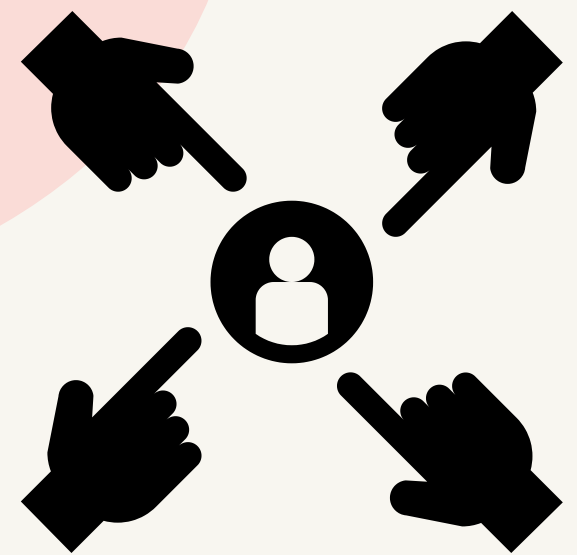
POURQUOI AI-JE LE TRAC ?

Lorsque vous êtes stressé(e), votre cerveau commande à votre organisme de produire plus d'**adrénaline**.

La décharge d'adrénaline se traduit par une accélération du rythme cardiaque et de la respiration, une augmentation de la transpiration, et jusqu'à un tremblement des mains et des genoux ainsi qu'un chevrottement de la voix. Autrement dit, **votre corps essaie de vous aider à gérer la situation en décuplant votre énergie**. La difficulté consiste à canaliser cet afflux d'énergie pour présentation enthousiaste mais pondéré.

SURMONTÉZ LA PEUR DU JUGEMENT

Identifier la cause réelle de votre trac vous aidera à vous raisonner. Parfois, cela peut être la peur de parler en public, mais le plus souvent, c'est plutôt la peur du jugement.

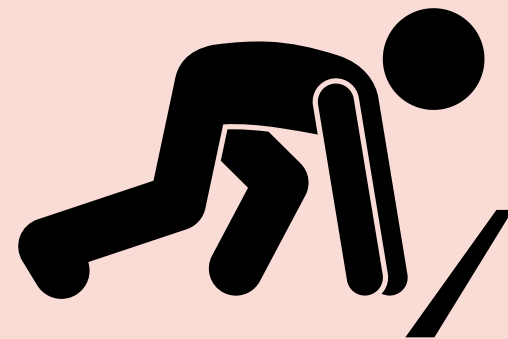


Le jugement des autres n'est qu'une opinion parmi d'autres.

Vous n'êtes pas responsable des opinions des autres.
Prenez de la hauteur.

Souvenez vous que **les jurys d'examen ne sont pas des juges.** Prenez du recul et relativisez. Ce n'est pas vous en tant que personne qui serez évalué mais votre compatibilité avec les attentes du jury. Faites simplement de votre mieux.

PRÉPAREZ - VOUS



Lors d'un entretien avec un jury, votre présentation est votre carte de visite.

Elle doit être aussi **fluide**, c'est à dire que vous ne cherchez pas vos mots. Elle doit également être **structurée**, car cela aidera le jury à suivre facilement votre raisonnement et à se concentrer sur l'essentiel.

Une bonne préparation vous permettra d'aborder l'entretien avec plus de sérénité.

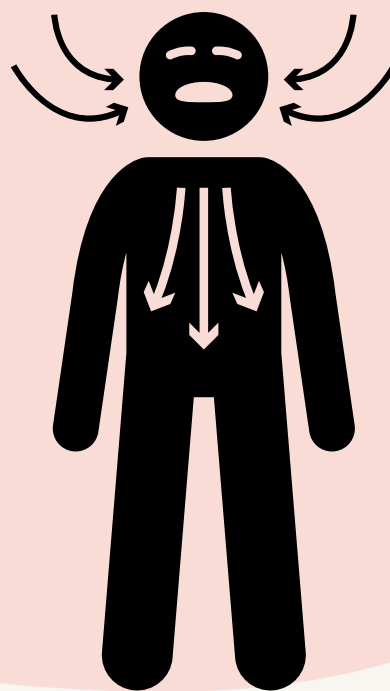
N'apprenez pas de phrases par coeur, mais plutôt un schéma (sous la forme d'une carte mentale par exemple).



RÉPÉTEZ

Répétez à voix haute plusieurs fois, en y mettant le ton, idéalement devant une personne. Sinon, vous pouvez également vous enregistrer. N'hésitez pas à regarder votre montre, pour savoir si vous n'êtes pas trop rapide ou trop long (5 minutes de présentation).

RESPIREZ



La **cohérence cardiaque**, c'est un peu comme apprendre à respirer pour calmer son cœur.

Imagine ton cœur comme une horloge. Parfois, cette horloge bat de manière irrégulière, un peu comme lorsque tu es stressé ou énervé. La cohérence cardiaque, c'est une **technique qui permet de réguler ces battements, en les rendant plus réguliers et calmes.**

En synchronisant tes battements cardiaques avec ta respiration, tu crées une sorte d'harmonie.

En pratiquant régulièrement la cohérence cardiaque, tu peux réduire le stress, améliorer ton sommeil, renforcer ton système immunitaire et même devenir plus positif.



SOYEZ POSITIF

En vous projetant dans une situation d'examen réussie, vous **diminuez l'impact des pensées négatives et de l'anxiété** qui peuvent nuire à votre performance.

Créez une image mentale détaillée : **Imaginez-vous en train de réussir votre oral avec précision.**

Visualisez l'endroit, le jury, vos réponses, vos gestes, et même les sensations que vous ressentez.

Impliquez tous vos sens dans votre visualisation : les images, les sons, les sensations physiques.

Plus votre visualisation sera réaliste, plus elle sera efficace.



AVOIR LE TRAC EST POSITIF : CELA MONTRE
VOTRE IMPLICATION ET VOTRE DÉSIR DE
BIEN FAIRE