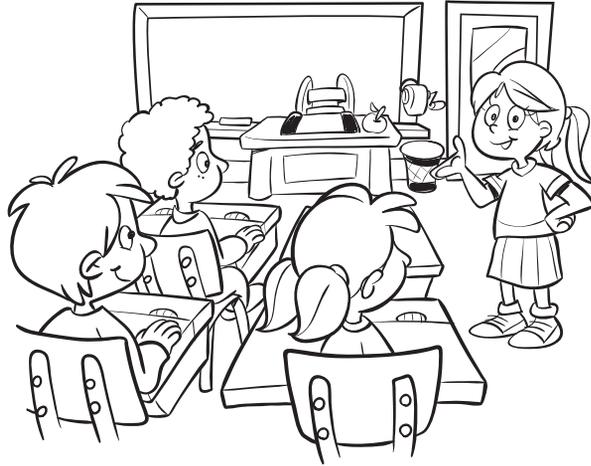


## Fiche 2.4 Mes exposés oraux



### Pour m'aider à mieux réussir mes exposés oraux, je peux :

- **choisir un sujet** qui concerne quelque chose que j'aime ;
- **bien me préparer** en faisant un plan de mon exposé, en m'exerçant et en préparant tout le matériel dont j'aurai besoin ;
- **avoir un support visuel**, pour me sentir moins seul devant le groupe : montage au tableau numérique interactif, présentation *PowerPoint*, affiche, objet, aide-mémoire (avec quelques mots seulement) ;
- **me déguiser ou avoir un accessoire** parce que jouer un personnage est plus plaisant ;
- **m'exercer** à la maison, devant mon miroir, la photo de la classe, un membre de ma famille, un ami, des jouets, etc. ;
- **me visualiser** en train de faire mon exposé et le réussir, ou en train de bien gérer mon malaise ;
- **fixer quelque chose** dans la classe pendant mon exposé oral pour mieux me concentrer (un point sur le mur, un ami, la fenêtre, etc.) ;
- **me parler positivement** en changeant mes pensées négatives, car je suis capable ;
- **m'exercer au quotidien** à participer en classe, en posant des questions, en donnant mon opinion ou en lisant à voix haute ;
- **me donner le droit de faire des erreurs**, surtout pendant mon exposé oral, car personne n'est parfait ;
- **affronter ma peur** et faire mon exposé oral parce que si j'évite de le faire, ma peur sera toujours de plus en plus grande ;
- **faire des respirations abdominales**, car « respirer avec mon ventre » m'aide beaucoup ;
- **dire**, au début de mon exposé oral, **que je suis stressé** pour diminuer la pression (beaucoup d'adultes utilisent cette stratégie).

**Et je n'oublie pas qu'il est normal d'être stressé à cause d'un exposé oral !  
Je dois tolérer cet inconfort et foncer ! Je suis capable !**