

LES SUPPORTS VISUELS

Si tu utilises un support visuel, comme le PowerPoint ou le Prezi, il est important de suivre certaines règles au niveau du **contenu à afficher** :

1. Évite les phrases complètes;
2. Écris seulement l'essentiel;
3. N'utilise pas de ponctuation;
4. Utilise des puces et des numéros;
5. Respecte la loi du 36 (6 lignes par diapositive et 6 mots par ligne);
6. Utilise des images seulement lorsqu'elles sont pertinentes au contenu;
7. N'utilise pas d'animations, ni d'effets sonores;
8. Fais attention aux fautes d'orthographe, elles sont évidentes à l'écran!

Pendant la présentation :

- ✓ Ne lis pas directement à l'écran;
- ✓ Prépare toujours un plan B au cas où le support visuel choisi ne fonctionnerait pas.



Le temps de présentation :

- ✓ Prévois environ 3 minutes par diapositive (20 diapositives = 60 minutes de présentation).

AMÉLIORER TA COMPÉTENCE D'ORATEUR, C'EST POSSIBLE!

Le **Club étudiant AcadiUM de Toastmaster International** peut t'aider. Les rencontres te permettront d'apprendre à parler devant un public d'une façon efficace et d'accroître ton leadership à animer une réunion, à gérer un groupe, à déléguer et à motiver les personnes.

Informations et inscription :
daniel.grant@umoncton.ca ou 858-3707

EXPOSÉ ORAL



COACH À L'APPRENTISSAGE

Carrefour de l'apprentissage, local 174 de la Bibliothèque Champlain
coach@umoncton.ca

Service d'orientation

Centre étudiant, C-101

Tél. : 858-3707

Révisé juin 2016



Services aux étudiantes et étudiants
facebook.com/umoncton.umcm.sacc



EXPOSÉ ORAL

SAVAIS-TU QUE...?

« Selon plusieurs études, la plus grande peur des gens est de parler devant un public, suivi de la peur de mourir... » - Jerry Seinfeld

Parce qu'il est quasi impossible d'éviter les exposés oraux à l'université, voici quelques conseils pratiques qui t'aideront à apprivoiser le trac et à vivre positivement ces occasions tout en réduisant ton niveau de stress :

À L'AIDE, J'AI LE TRAC!

Symptômes physiques	Symptômes psychologiques
Palpitations	Peur de bafouiller ou de bégayer
Rougeurs	Peur de subir ou de laisser paraître sa nervosité
Tensions musculaires et maux d'estomac	Peur d'ennuyer son auditoire ou de faire rire de soi
Transpiration	Peur de faire une gaffe
Bouche sèche	Peur de ne pouvoir répondre aux questions

COMMENT APPRIVOISER LE TRAC?

- Apprends à **relaxer**.
- Tente d'identifier tes peurs et de les remettre en question.** Demande-toi : « Est-ce vrai? Sur quels faits je m'appuie pour affirmer cela? Est-ce que je maîtrise bien le contenu de mon exposé? Quelles expériences positives je retire de mes exposés jusqu'à maintenant? Quelles sont mes forces en tant qu'oratrice ou orateur? »
- Prépare et pratique ton exposé.** Maîtriser ton contenu te permettra de réduire ton stress et d'augmenter ta confiance!
- Évite de t'autocritiquer ou de te préoccuper de ton apparence lors de ta présentation. **Concentre-toi plutôt sur le contenu et le message à transmettre.** Aie une attitude positive et crois en ta compétence comme oratrice ou orateur.
- Transforme ta nervosité en **excitation et en énergie positive.**

QUE FAIRE AVANT L'EXPOSÉ?

Il est très important de **pratiquer plusieurs fois ton exposé** avant la date de présentation. Voici quelques conseils :

- ✓ Rédige entièrement l'**introduction** et la **conclusion**;
- ✓ Fais-toi un **plan détaillé** et élabore à partir des idées principales;
- ✓ **Pratique-toi** devant un miroir ou devant quelques personnes;
- ✓ **Maîtrise le contenu** de ton exposé (vocabulaire, anticipe les questions possibles, etc.);
- ✓ Assure-toi d'avoir en mains tes **fiches ou tout document de consultation** (numérote tes fiches, utilise de la couleur pour repérer facilement les points essentiels);
- ✓ Tiens compte du **temps demandé** ;
- ✓ **Visualise** positivement le déroulement de ta présentation.

La veille de l'exposé :

- ✓ Vérifie si tu as tout le matériel nécessaire et s'il fonctionne;
- ✓ Repose-toi et profite d'une bonne nuit de sommeil!

QUE FAIRE PENDANT L'EXPOSÉ?

Voici quelques trucs qui t'aideront à améliorer **la qualité de ton exposé** :

- ✓ Présente-toi et fais ton **introduction**;
- ✓ Présente le **plan** de ta présentation;
- ✓ Prends des **pauses** (p.ex. : boire de l'eau) et prends le temps de **respirer**;
- ✓ Assure-toi de maintenir un bon **contact visuel** avec l'auditoire;
- ✓ Pose des questions pour **intéresser ton auditoire**;
- ✓ Concentre-toi sur le **contenu et le message de ton exposé**;
- ✓ Fais attention au **débit** et au **volume** de ta voix et à ta **posture**;
- ✓ **Évite de lire tes notes**, de faire des excuses, de fouiller dans tes papiers, de

QUE FAIRE APRÈS L'EXPOSÉ?

- ✓ Prends le temps de souligner tes **forces** et d'identifier les défis que tu as relevés s'il y a lieu;
- ✓ Identifie les **défis** que tu souhaites surmonter la prochaine fois;
- ✓ **Sois fière ou fier de toi!**

Voir le dépliant « *Travail de groupe* » pour plus de conseils concernant l'exposé oral en équipe.