

## ENTRAÎNEMENT À L'ORAL

## Se présenter

- ◆ Parler de soi, c'est quelque chose que l'on fait de façon naturelle dans la vie quotidienne. Quand il s'agit de **se présenter à un public plus vaste**, ou **à des gens qu'on ne connaît pas**, c'est plus difficile.
- ◆ Tu peux avoir à **te présenter en classe**, par exemple pour manier une langue étrangère ou pour faire connaissance avec un groupe, tu peux aussi avoir à **te valoriser pour un projet**. « Présentez-vous », c'est aussi la première chose qu'on te demande dans un entretien : une réponse banale ou bafouillée pourrait te desservir. L'objectif est de réussir à **parler de ta personnalité et de tes compétences de façon positive**, et donc de te mettre en avant. Cela demande de l'entraînement.

## Avant la présentation

## La première chose à faire, c'est de bien te connaître

Demande-toi quelles sont tes qualités et quels sont les points sur lesquels il te reste à t'améliorer.

Réfléchis à tes points forts et à tes points faibles, en essayant toujours d'être objectif/ve.

Essaie au maximum de prendre de la distance par rapport à toi-même, comme si tu avais une photo entre les mains et que tu devais la décrire.

## Informe-toi sur le contexte

Si tu dois par exemple postuler pour un stage ou un job, ou si tu te présentes pour être délégué(e) de classe, interroge-toi :

- Que sais-je de l'entreprise / du poste, de la fonction que je vise ?
- En quoi cette fonction répond-elle à mes aspirations ?
- Qu'est-ce qui fait de moi un(e) bon(ne) candidat(e) ?

## Pose-toi aussi ces questions :

## Qui ai-je en face de moi ? Qu'est-ce qu'il/elle attend de moi ?

Montre dès le départ avec conviction que tu es conscient(e) des compétences attendues et que tu les possèdes. Cela implique que tu adaptes ton discours pour réussir à intéresser ton public, à piquer sa curiosité : parle de faits concrets, montre comment tu réagirais ou ce que tu dirais dans telle ou telle situation.

## Le jour de la présentation

On attend du candidat qu'il rende compte de ses motivations et de sa personnalité, comme par exemple pour les élections des délégués. Dans un entretien, tu dois donc présenter ton identité (dire ce que tu es et quels sont tes goûts) et en faire la publicité.

## Présente-toi

Se présenter, c'est un exercice à la fois très simple et complexe. Très simple, car tu rends compte de ce que tu es, de tes expériences, de tes motivations personnelles – et qui mieux que toi-même pourrait le faire ? Complexe, car tu dois faire suffisamment preuve d'assurance pour convaincre que tu es le/la bon(ne) candidat(e).

Dans la « carte d'identité » que tu vas décliner pour te présenter, il doit y avoir :

- ton prénom, ton nom, éventuellement ton âge,
- tes qualités et compétences,
- ton parcours d'études, ta spécialité, ta discipline favorite,
- ton CV : tes expériences professionnelles (stages) et personnelles significatives.

Organise ton propos, sélectionne les informations et ne cherche pas à tout dire : évite de faire un récit chronologique de tes expériences ; présente plutôt plusieurs thèmes qui vont te permettre de mettre en avant tes points forts, ou des actions concrètes que tu envisages de mettre en place.

Et surtout, ne donne pas le sentiment que tu as appris ton texte par cœur.

### Fais bonne impression

Il ne faut ni te dévaloriser ni te surévaluer ou te vanter. Chaque fois que tu évoques un trait de ton caractère, une qualité, une compétence, associe-lui une situation où tu as donné la preuve de cette compétence, ou cite des gens qui te reconnaissent ces qualités.

Par exemple, ne dis pas : « J'ai réussi à résoudre son problème du premier coup, je suis sûr qu'il(elle) me trouve génial(e) ! » mais dis plutôt : « Il(elle) m'a félicité(e) pour ma rapidité et mon efficacité. »

### Prends soin de ton apparence

Tu as pu voir dans le tutoriel **Prendre la parole en public** l'importance du langage non corporel. Pour soigner l'image que tu vas donner de toi, pense à ces détails qui n'en sont pas :

- ta tenue vestimentaire : privilégie une tenue classique. L'important est que le tout soit soigné et que tu te sentes bien dedans ;
- ta posture : ne donne pas l'impression d'être trop à l'aise. Tu n'es pas là pour épater, mais pour convaincre. Ne sois pas non plus trop rigide, cela risquerait de braquer ton auditoire.

### Sois attentif/ve au temps de ta présentation

Ne te perds pas dans les détails, sinon tu risques d'ennuyer.

## ENTRAÎNEMENT

### EXERCICE 1

#### Cerner son identité pour mieux en parler

- a. Imagine comment des personnes qui comptent pour toi, avec qui tu as vécu une expérience positive, parleraient de toi. Reconstitue à l'écrit les termes et expressions qu'elles emploieraient.
- b. Tu peux aussi demander à une personne proche de toi de te décrire en donnant trois de tes qualités ou compétences clés et en décrivant des situations où tu les as démontrées.

### EXERCICE 2 (en groupe)

#### Se présenter en situation

- a. Chacun choisit une des situations ci-dessous et prépare sa présentation pendant une dizaine de minutes.
  - Je veux être élu(e) délégué(e) de classe.
  - Je veux être embauché(e) en tant que serveur/se dans un café.
  - Je veux obtenir un stage, sachant que le recrutement est très sélectif.
  - Je propose à des parents de garder leur(s) enfant(s).
  - Je veux être embauché(e) en tant qu'animateur/trice dans une colonie de vacances.
  - Je veux convaincre un sponsor de me donner des financements pour un voyage.
- b. Chacun à son tour se présente en trois minutes maximum.
- c. Les autres l'évaluent avec bienveillance, en lui indiquant trois points à améliorer.
- d. La présentation peut être filmée sur un portable et envoyée par la suite au « candidat », afin qu'il visionne sa performance et envisage d'autres axes de progrès.

Nom et prénom : ..... Classe : .....

Critères d'évaluation de la présentation		À améliorer	Correct	Excellent
La posture	Dynamisme et conviction, enthousiasme			
	Confiance et assurance			
Le contenu de la présentation	Les compétences évoquées sont cohérentes par rapport à la situation concernée.			
	Les points forts sont diversifiés et présentés selon une logique convaincante.			