



MÉTHODO · 1ÈRE

PRIORITÉ P1

Gérer le stress de l'oral

canaliser, pas supprimer

🎯 À LA FIN DE CETTE FICHE, TU SAURAS...

- ✓ Distinguer le stress qui prépare de celui qui bloque, pour agir sur le bon levier
- ✓ Utiliser une respiration de récupération avant d'entrer dans la salle d'oral
- ✓ Multiplier les oraux blancs pour rendre la situation familière plutôt qu'exceptionnelle

TON PARCOURS DE RÉVISION — coche chaque partie une fois révisée !

- | | |
|---|---|
| ☐ 1 · Les mots à connaître | ☐ 8 · La carte mentale |
| ☐ 2 · Les actions qui marchent | ☐ 9 · Trouve l'erreur |
| ☐ 3 · Méthode A | ☐ 10 · Exercices type Bac |
| ☐ 4 · Méthode B | ☐ 11 · QCM chrono (5 min) |
| ☐ 5 · Exemple type Bac | ☐ 12 · Ta carte « 30 secondes » |
| ☐ 6 · Les pièges à éviter | ☐ ∞ Corrections (pour les parents) |
| ☐ 7 · Tips pour t'en souvenir | |

👤 LE COIN DES PARENTS — pas besoin de connaître le cours, tout est justifié.

1. Votre rôle n'est pas de faire disparaître le stress de votre enfant, mais de l'aider à le canaliser : proposez un entraînement à voix haute plutôt qu'un discours rassurant général.
2. Un signal d'alerte à surveiller : un stress qui empêche de dormir ou de manger normalement dans les jours précédant l'oral, à distinguer d'une nervosité normale la veille.
3. Vous pouvez organiser un oral blanc à la maison, minuteur en main, sans juger le fond : votre présence suffit à recréer une situation d'écoute.

1 Les mots à connaître *surline ceux que tu confonds !*

Stress de préparation — une tension normale qui pousse à réviser et à se concentrer davantage, utile jusqu'à un certain niveau.

Stress de blocage — une tension excessive qui empêche de réfléchir clairement ou de parler, au-delà du niveau utile du stress de préparation.

Respiration de récupération — une technique de respiration lente et profonde utilisée juste avant une épreuve, pour ralentir le rythme cardiaque et calmer l'esprit.

Oral blanc — un entraînement chronométré à l'oral, mené dans des conditions proches de l'épreuve réelle, avant le jour officiel.

Familiarisation — le fait de rendre une situation exceptionnelle plus ordinaire en la répétant plusieurs fois avant l'épreuve réelle.

Trou de mémoire — un blanc soudain pendant l'oral où l'information préparée ne vient plus, souvent temporaire si on ne panique pas.

Débit de parole — la vitesse à laquelle on parle ; le stress l'accélère souvent au point de nuire à la clarté.

Zone utile — le niveau de stress où la concentration est renforcée sans que la parole ou la réflexion ne soit perturbée, entre l'absence de tension et le blocage.

Phrase de relance — une phrase courte préparée à l'avance, à utiliser en cas de trou de mémoire pour reprendre le fil sans improviser dans la panique.

2 Les actions qui marchent *chacun avec son exemple*

- 1 **Un peu de stress avant un oral améliore la concentration ; trop de stress la détruit : l'objectif est de rester dans la zone utile, pas de l'annuler.**

exemple → un léger tremblement de mains qui n'empêche pas de parler clairement reste dans la zone utile.

- 2 **Multiplie les oraux blancs avant l'épreuve réelle : la familiarisation réduit le stress de blocage plus efficacement qu'une préparation uniquement écrite.**

exemple → cinq oraux blancs devant des publics différents réduisent le stress bien plus qu'une seule répétition seul devant un miroir.

- 3 **Utilise une respiration de récupération dans les minutes qui précèdent l'oral, jamais pendant l'exposé lui-même.**

exemple → trois cycles de respiration lente dans le couloir avant d'entrer réduisent le stress de blocage au moment d'entrer.

- 4 **En cas de trou de mémoire, marque une courte pause silencieuse plutôt que de parler pour combler le vide.**

exemple → reprendre son souffle deux secondes retrouve souvent le fil, alors que parler dans la panique l'égare davantage.

- 5 **Ralentis volontairement ton débit de parole si tu sens le stress l'accélérer : un débit maîtrisé rassure aussi celui qui écoute.**

exemple → marquer une pause après chaque idée plutôt que d'enchaîner les phrases sans respirer.

- 6 **Prépare une phrase de relance courte à utiliser en cas de trou de mémoire, plutôt que d'improviser dans la panique.**

exemple → « je reprends le fil de mon idée » laisse le temps de retrouver ses notes mentales sans paraître perdu.

3 Méthode A — La respiration de récupération avant d'entrer en salle

Exemple suivi : les minutes juste avant d'entrer passer un oral.

Étape 1 Inspire lentement par le nez pendant 4 secondes.

Étape 2 Retiens l'air 2 secondes, sans forcer.

Étape 3 Expire lentement par la bouche pendant 6 secondes, plus longtemps que l'inspiration.

Étape 4 Répète ce cycle 3 fois avant d'entrer dans la salle.

4 Méthode B — Se familiariser avec la situation d'oral

Exemple suivi : les semaines précédant un oral blanc noté.

Étape 1 Organise un premier oral blanc seul, face à un miroir, chronométré.

Étape 2 Recommence devant une personne de confiance, dans les mêmes conditions de temps.

Étape 3 Recommence une troisième fois devant un public légèrement moins familier, si possible.

Étape 4 Note après chaque oral blanc un point amélioré et un point encore à travailler, pas plus.

5 Exemple type Bac — rédigé pas à pas

Le jour d'un oral important : trou de mémoire de quelques secondes pendant l'exposé, après un début de préparation stressant la veille.

Étape 1 — La veille au soir : dernière relecture courte, puis arrêt du travail pour protéger le sommeil, pas de révision jusqu'à l'endormissement.

Étape 2 — Dans le couloir avant l'oral : trois cycles de respiration de récupération, sans reprendre le contenu une dernière fois.

Étape 3 — Pendant l'exposé, un trou de mémoire survient : pause silencieuse de deux secondes plutôt que de parler pour combler le vide.

Étape 4 — La phrase de relance préparée est utilisée pour reprendre le fil sans paraître déstabilisé.

Étape 5 — Le débit de parole est volontairement ralenti sur la suite de l'exposé, pour éviter que le stress ne l'accélère à nouveau.

Conclusion : Le trou de mémoire a été absorbé par une pause courte et une phrase de relance préparée à l'avance : l'oral a continué sans que le stress ne prenne le dessus.

6 Les pièges à éviter *les erreurs classiques en DS...*

X Réviser le contenu jusqu'au dernier moment avant d'entrer en salle, au lieu de respirer pour se calmer.

X Parler de plus en plus vite pour « en finir plus vite » quand le stress monte pendant l'exposé.

X Combler un trou de mémoire en parlant au hasard, sans pause pour retrouver le fil.

X Ne faire aucun oral blanc avant l'épreuve réelle, en pensant que la préparation écrite suffit.

7 Tips — pour t'en souvenir

Un peu de stress aide à te concentrer : l'objectif est de le canaliser, pas de le faire disparaître.

Multiplie les oraux blancs devant des publics différents avant l'épreuve réelle.

Trois cycles de respiration lente avant d'entrer en salle valent mieux qu'une dernière révision.

En cas de trou de mémoire, une pause silencieuse de deux secondes vaut mieux que parler au hasard.

8 La carte mentale *dessiner, c'est mémoriser !*

Dessine une courbe en cloche : l'axe horizontal représente le niveau de stress, l'axe vertical la performance. Colorie en vert la zone montante (stress de préparation, performance qui augmente) et en rouge la zone descendante après le sommet (stress de blocage, performance qui chute). Place une étoile au sommet : la zone utile à viser.



ta carte mentale, de mémoire...

9 À toi de jouer — trouve l'erreur

Sarah raconte sa préparation : « Je n'ai jamais fait d'oral blanc, je préfère tout réviser par écrit. Le jour de l'oral, j'ai eu un trou de mémoire et j'ai continué à parler vite pour ne pas laisser de blanc. »

→ *cherche l'erreur avant de lire la réponse !*

L'erreur : Sarah n'a pas cherché la familiarisation par des oraux blancs, et elle a géré son trou de mémoire en accélérant son débit plutôt qu'en marquant une pause. Réviser uniquement par écrit ne prépare pas à la situation orale elle-même : sans oraux blancs, la situation reste exceptionnelle et le stress de blocage plus fort. Parler vite pour combler un trou de mémoire aggrave la panique et brouille le discours, alors qu'une courte pause silencieuse laisse le temps de retrouver le fil. Le bon système : plusieurs oraux blancs avant l'épreuve pour la familiarisation, et une pause préparée à l'avance en cas de trou de mémoire, plutôt qu'une accélération du débit.

10 Exercices type Bac *corrections en fin de fiche ✂*

Exercice 1. Entraîne-toi à la respiration de récupération : 4 secondes d'inspiration, 2 de rétention, 6 secondes d'expiration, répété 3 fois, chronomètre en main.

Exercice 2. Organise un oral blanc de 5 minutes sur un sujet que tu connais, devant une personne de confiance, puis note un point amélioré et un point à travailler.

11 QCM — 10 questions 5 MIN MAX • OBJECTIF 8/10

Une seule bonne réponse par question, sans calculatrice — entraînement épreuve d'automatismes du Bac 2026.

1. Le stress avant un oral :

- ☐ A reste utile à un niveau modéré, nuisible au-delà
- ☐ B doit être totalement supprimé pour bien performer
- ☐ C n'a aucun effet mesurable sur la performance

2. Multiplier les oraux blancs avant l'épreuve réelle :

- ☐ A n'a d'effet que sur le contenu, pas sur le stress
- ☐ B réduit le stress de blocage par familiarisation
- ☐ C augmente le stress en multipliant les occasions d'échec

3. La respiration de récupération se pratique :

- ☐ A dans les minutes qui précèdent l'entrée en salle
- ☐ B pendant l'exposé, pour se calmer en le faisant
- ☐ C uniquement après l'oral, pour relâcher la tension

4. Dans la technique de respiration présentée, l'expiration doit être :

- ☐ A plus courte que l'inspiration
- ☐ B de la même durée que l'inspiration
- ☐ C plus longue que l'inspiration

5. Face à un trou de mémoire pendant un oral, le bon réflexe est de :

- ☐ A marquer une courte pause silencieuse
- ☐ B parler au hasard pour ne pas laisser de silence
- ☐ C s'excuser longuement auprès de l'examineur

6. Quand le stress accélère le débit de parole, il faut :

- ☐ A accepter cette accélération, elle ne gêne pas l'écoute
- ☐ B ralentir volontairement le débit
- ☐ C arrêter de parler jusqu'à ce que le stress redescende

7. Préparer une phrase de relance courte pour un éventuel trou de mémoire sert à :

- ☐ A improviser plus facilement dans la panique
- ☐ B remplacer entièrement le contenu préparé
- ☐ C reprendre le fil sans paraître déstabilisé

8. Réviser le contenu jusqu'au dernier moment avant d'entrer en salle d'oral :

- ☐ A est la meilleure façon d'arriver prêt
- ☐ B empêche de mobiliser un temps utile pour se calmer
- ☐ C n'a aucun effet sur l'état de stress

9. Un léger tremblement de mains qui n'empêche pas de parler clairement pendant un oral relève :

- ☐ A du stress de blocage, à traiter en urgence
- ☐ B du stress de préparation, dans la zone utile
- ☐ C d'un problème à signaler à l'examineur

10. Faire un seul oral blanc, seul devant un miroir, comparé à plusieurs oraux blancs devant des publics variés :

- ☐ A produit une familiarisation équivalente
- ☐ B prépare mieux car il évite le stress du regard d'autrui
- ☐ C prépare moins bien à la situation réelle d'un examinateur en face



12

En 30 secondes — ta carte de dernière révision

découpe-la et garde-la dans ta trousse — révision de veille de contrôle !

- Le stress modéré aide, le stress excessif bloque : vise la zone utile, pas l'absence totale de stress.
- Prépare-toi par des oraux blancs répétés : la familiarisation réduit le stress de blocage.
- Respiration de récupération avant d'entrer, pause silencieuse en cas de trou de mémoire, débit ralenti si le stress l'accélère.

PLAN DE RÉVISION ESPACÉE — relis la carte et refais le QCM : ☐ J+1 ☐ J+3 ☐ J+7 ☐ J+14



QCM en ligne

VA PLUS LOIN — TESTE-TOI SUR CETTE NOTION

📱 Scanne le QR code (ou clique dessus) : le QCM chronométré de cette notion, note immédiate, chaque erreur expliquée. Gratuit, sans inscription.

🎯 Pour t'entraîner — QCM en nombre, évaluations, explications détaillées, analyse de tes points faibles — l'abonnement Réussito (sans engagement) : via le QR code ou sur reussito.fr/abo

📖 Débloque toutes les fiches de 1ère : via le QR code ou sur reussito.fr/premiere



L'élève travaille sans les solutions sous les yeux ; vous corrigez ensemble avec ces pages. Chaque réponse est justifiée : pas besoin de connaître le cours.

Correction des exercices

Exercice 1. Vérifie ta respiration de récupération : l'expiration dure-t-elle bien plus longtemps que l'inspiration ? C'est ce ralentissement qui calme le rythme cardiaque.

Exercice 2. Vérifie ton oral blanc : as-tu noté un point amélioré et un point à travailler, précis et concrets, plutôt qu'une impression générale ?

Réponses du QCM — expliquées une par une

- 1 → A** Un stress modéré améliore la concentration ; un stress excessif la détruit. *Piège : Vouloir le supprimer entièrement ou le croire sans effet ignore la distinction entre stress de préparation et stress de blocage.*
- 2 → B** Répéter la situation la rend plus ordinaire, ce qui réduit le stress de blocage le jour J. *Piège : Croire à un effet nul sur le stress ou à une aggravation ignore le principe de familiarisation.*
- 3 → A** Elle prépare l'état de calme nécessaire juste avant d'entrer, pas pendant l'exposé lui-même. *Piège : La pratiquer pendant l'exposé ou seulement après manque le moment où elle est la plus utile.*
- 4 → C** Une expiration plus longue que l'inspiration ralentit davantage le rythme cardiaque. *Piège : Une expiration égale ou plus courte ne produit pas le même effet de ralentissement.*
- 5 → A** Une pause courte laisse le temps de retrouver le fil sans aggraver la panique. *Piège : Parler au hasard ou s'excuser longtemps prolonge la perte de fil plutôt que de la résoudre.*
- 6 → B** Ralentir volontairement contrecarre l'effet du stress et améliore la clarté pour l'auditeur. *Piège : Accepter l'accélération ou arrêter totalement de parler ne corrige pas le problème de clarté.*
- 7 → C** Une phrase préparée à l'avance évite l'improvisation dans un moment de panique. *Piège : La confondre avec de l'improvisation ou un remplacement du contenu détourne son usage réel.*
- 8 → B** Ce temps est plus utile consacré à la respiration de récupération qu'à une dernière révision. *Piège : La présenter comme idéale ou sans effet ignore le compromis entre réviser et se calmer avant d'entrer.*
- 9 → B** Tant que la parole reste claire, ce signe reste dans la zone utile du stress de préparation. *Piège : Le classer en stress de blocage ou le signaler à l'examineur surinterprète un signe encore dans la zone utile.*
- 10 → C** La présence d'un vrai public rapproche davantage l'entraînement des conditions réelles de l'oral. *Piège : La croire équivalente ou préférable à un seul entraînement solitaire sous-estime l'effet du public réel.*