

Maîtrisez le stress des oraux de rattrapage

BACCALURÉAT. Ce matin, certains candidats feront la grimace devant le mot rattrapage. Deux épreuves orales supplémentaires pour décrocher le gros lot. Un coach spécialiste de l'oral nous livre ses astuces antistress.

A 10 heures ce matin, ce sera la ruée sur les panneaux d'affichage. Pour les 654 548 candidats à la session 2011 d'un bac très chahuté et leurs parents tout aussi angoissés, l'épreuve de la chasse au nom sur d'interminables listes dactylographiées marquera la fin du pic de stress des derniers jours d'attente. Pour beaucoup, ce sera aussi les vacances — à moins qu'ils n'enchaînent sur des oraux de concours. Pour certains, il va falloir remplir dès demain, avec le rattrapage, à l'oral. A moins d'avoir un bagout du tonnerre, un supplément de stress. Pour mettre toutes ses chances de son côté, nous avons demandé à Lorenzo Pancino ses conseils. Comédien voix off depuis vingt ans, la voix du « Dîner presque parfait » de M 6 et de tout ce qui n'est pas imitation aux « Guignols de l'Info » est aussi coach. Michaël Youn, Louise Bourgoïn ou Cyril Lignac sont passés « entre ses mains ». Des profs, des avocats font aussi appel à lui. Pour vulgariser ses « trucs », il a lancé cette année Maxxvoice.com, site Internet qui décline plusieurs formules de ses méthodes (dont une spéciale étudiants en deux heures pour 29 €). Gérer son stress à l'oral tient en quelques trucs très simples.

Respirez

Hors respiration, point de salut : c'est quand votre plexus se bloque que votre voix se met à chevroter et que votre cerveau, moins bien irrigué, paraît subitement avoir effacé tout ce que vous saviez. Et comme l'heure n'est plus à potasser frénétiquement vos impasses, il s'agit de « mettre en valeur ce que vous savez ». Un tout petit peu d'entraînement suffit à apprendre à respirer comme il faut : « Le plus bas possible : on inspire par le nez, en gonflant son ventre et non pas son torse et on expire dix secondes au minimum avec la bouche. » Les adeptes d'arts martiaux et de yoga connaissent. On s'entraîne ce soir au coucher, en repoussant ses mains plaquées sur son ventre. « Ça prend trois minutes et au passage ça détend », sourit Lorenzo. Juste avant l'épreuve, au lieu de faire les cent pas dans le couloir, on se refait une petite séance.

Posez-vous

Au lieu de vous jeter affalé sur la chaise — s'il y a — face à l'examinateur, prenez le temps de vous asseoir de façon à

LES CONSEILS DE L'EXPERT POUR UNE BONNE POSTURE



pouvoir continuer à respirer par le ventre pendant l'épreuve. « Concentrez-vous sur votre nombril » plaisante Lorenzo. Posez-vous fesses au bord de la chaise, épaules dépliées et dos bien droit, pieds calés au sol et légèrement écartés : « Tant pis si vous sortez le ventre ! C'est ce qui vous permettra de poser votre voix le plus bas possible. Si vous passez debout, évitez le déhanché et plantez-vous littéralement dans le sol, jambes écartées à l'aplomb des épaules. Pour se sentir moins ballotté avec ses bras, je recommande le dossier dans une main, qui permet de se donner une contenance et permet les gestes pour appuyer sa présentation. » Pas la simple petite feuille, qui tremble-

rait forcément. « On évite aussi le stylo ! La tentation, c'est de l'agiter nerveusement et il n'y a rien de plus agaçant pour celui qui est en face. »

Parlez doucement

Le jury n'est pas là pour vous piéger et il ne tient qu'à vous de le captiver : d'autant qu'il va en voir défiler d'autres. « D'emblée, on salue d'un bonjour et d'un sourire. » Pas facile ? Il n'empêche, « cela permet aussi de relâcher le ventre » pour mieux respirer. Ensuite, ne cavalez pas en avalant vos mots dans votre barbe. Forcez-vous à parler doucement, en découpant vos phrases : ni trop haut ni monocorde. « On ne vous demande pas de la jouer

présentateur télé, mais de montrer que vous avez confiance en ce que vous savez. » Forcez-vous à regarder votre interlocuteur dans les yeux, « n'oubliez pas que vous vous adressez à un être humain ! » Destabilisé par une question ? « Ecoutez-la en souriant, et en vous autorisant une petite expiration un peu longue type soupir pour vous recentrer. »

CLAUDINE PROUST

www.leparisien.fr
www.aujourd'hui.fr
BAC
Retrouvez les résultats dans la journée sur LeParisien.fr

Plus de réussite pour Coline et Gabrielle !

Epargnez-vous la consultation frénétique des astres avant de vous ruer vers le centre d'examen où seront affichés les résultats du bac. Votre signe astrologique n'a rien à voir avec l'obtention du fameux sésame. La preuve ? C'est le site d'actualité de l'Internaute, qui l'apporte, après avoir épluché tous les résultats du bac 2010. Vierge ou Scorpion, vous avez autant de chance, à un poil près, que les candidats Sagittaire qui décrochent le diplôme à 74,2 %. En revanche, les prénomés, qui reflètent le milieu socio-économique de la famille, sont inégalement représentés. Les filles cartonnent plus que les

garçons : le taux de réussite féminin affiché au bac 2010 (74,6 % contre 72,4) le confirme. Et parmi elles, les Coline (89,5 %) Gabrielle (89,2 %), Eléonore (87,1 %) Juliette (86,1 %) ou Alix (86,1 %) l'emportent haut la main, talonnées de près par des Adèle, Lucille ou Héloïse. Côté « hommes », seuls Pierrick et Emilien atteignent le top 20 avec plus de 84 % de réussite au bac. En bas de tableau avec des taux de réussite autour de 50 %, les Samia, Ahmed, Yacine, Samir et Ali attestent que l'on peine plus lorsque, issu de l'immigration, on est cantonné dans des établissements de zones difficiles. **CP.**

Le risque des recours

La satisfaction de voir son nom parmi les reçus ce matin l'emportera-t-elle sur la colère déclenchée par les fuites qui ont entaché les épreuves de maths du bac S et celles d'anglais des séries S et ES ? De cela dépendra le nombre de recours qui risquent d'atterrir devant les tribunaux administratifs. Beaucoup de parents demandent aux associations comment engager un recours. Avant résultats, aucune chance de les voir jugés favorablement par les tribunaux. Pour le juriste Yves Le Duc, spécialiste du droit des examens, aucune doute que des recours déposés après coup

puissent être validés. « Tous ceux qui n'auraient pas leur bac S sont juridiquement fondés à déposer un recours ! Par sa décision, le ministère a de fait changé l'épreuve en modifiant le barème de notation en cours de route, ce qu'il n'a pas le droit de faire. » Encore faut-il prouver que pénalisation il y a eu : donc demander sa copie de maths, montrer la place et le temps que le candidat avait accordés à ce premier exercice « neutralisé » pour prouver qu'en le soustrayant de la notation, le ministère l'a privé de chances d'obtenir une meilleure note. **CP.**

ÉDUCATION

Des vacances raccourcies dès l'été 2014 ?

Le comité de pilotage de la Conférence nationale sur les rythmes scolaires a rendu hier sa copie. Il préconise notamment d'établir un calendrier scolaire plus respectueux de l'enfant et de l'adolescent. Dix propositions ont été faites au ministre de l'Éducation nationale et notamment celles de raccourcir de deux semaines les vacances d'été et de porter la pause déjeuner à une heure trente. Selon Luc Chatel, ces deux mesures pourraient entrer en vigueur dès l'année scolaire 2013-2014. Il a déclaré hier qu'il voulait ouvrir des « concertations » avec les syndicats d'enseignants afin d'annoncer les propositions retenues à l'automne, en pleine campagne présidentielle. De son côté, la FSU, principale fédération syndicale de l'éducation, a fait savoir qu'elle « s'opposera à toute mesure qui augmenterait le temps de travail des personnels ».

EN BREF

POKER

Le collège de l'Autorité de régulation des jeux en ligne (Arjel) a décidé de suspendre à titre conservatoire l'agrément de l'opérateur de poker en ligne Rekop Limited (Fulltiltpoker.fr) en France. Cette suspension survient cinq jours après l'interruption en Grande-Bretagne des activités de Full Tilt, considéré comme l'un des opérateurs les plus importants dans son secteur par les autorités de l'île anglo-normande d'Aurigny, dont il dépend.

ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Les universités de Bordeaux, Strasbourg et le pôle de recherche et d'enseignement supérieur Paris sciences et lettres sont les trois premiers lauréats des « initiatives d'excellence ». Ils viennent d'être choisis, au titre du grand emprunt, pour obtenir plusieurs dizaines de millions d'euros chaque année, pour leur permettre de mener des projets innovants en matière de formation et de recherche.

CHIFFRE

171

MILLIONS

A qui le pactole ? Le jackpot de l'Euro Millions, tiré ce soir, va s'élever à 171 M€. Soit le troisième plus gros gain de cette loterie européenne. Des millions de joueurs dans les neuf pays qui participent — 5 millions environ rien qu'en France — tentent leur chance depuis plus d'un mois pour décrocher l'incroyable somme. Chaque joueur ne dispose toutefois que d'une chance sur 116 millions de cocher les sept bons numéros (5 numéros à choisir sur 50 et deux étoiles sur 11). Euro Millions débute avec un gain de 15 millions qui progresse à chaque tirage, s'il n'est pas remporté, jusqu'à un plafond de 185 millions. Si personne ne trouve les bons numéros aujourd'hui, le tirage de vendredi sera donc doté du montant maximal. S'il dépasse ce montant en raison de l'augmentation du nombre des joueurs et de leurs mises, un phénomène généralement constaté à l'occasion des grosses cagnottes, l'éventuel excédent sera reporté sur les gagnants du deuxième rang (six bons numéros). A noter que la cagnotte résiste depuis 12 tirages, aujourd'hui, ce sera donc le 13^e. D'aucuns vont y voir un bon présage...