

1. AVANT



Une épreuve orale, de quelque nature qu'elle soit, se prépare longtemps à l'avance. Prévoir, anticiper et agir en fonction des modalités de l'épreuve font partie des stratégies à mettre en œuvre afin de préparer l'examen ou le concours. Un certain nombre de points vont être abordés dans cette partie concernant précisément ces stratégies, mais également la préparation physique et mentale du candidat ; en effet, si savoir et savoir-faire sont d'indispensables compétences à acquérir et à maîtriser, le savoir-être fait partie d'une dynamique incontournable pour pouvoir aborder les épreuves orales avec sérénité et confiance.

Quelques pistes seront proposées, simples esquisses que chacun trouvera bon, ou pas, de développer par la suite, par la pratique et l'approfondissement, en adaptant, à défaut d'adopter, telle stratégie ou tel conseil.

1.1 PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

Sans vouloir entrer dans les détails du fonctionnement du cerveau et des stratégies d'apprentissage, il est bon de rappeler que les avancées scientifiques en neurosciences soulignent l'importance d'un conditionnement favorable pour avoir une attention optimale, améliorer ses capacités de mémorisation, développer ses compétences, afin de mieux comprendre, appliquer et réfléchir, autant de gestes mentaux (= tout acte de connaissance conscient comme la mémorisation, l'imagination, la réflexion...), qui nécessitent qu'on s'y attarde un peu, tant leur fonctionnement conditionne l'apprentissage.

Par ailleurs, un stress extrême peut, on le sait bien, faire perdre ses moyens au candidat le plus aguerri, pourtant déstabilisé par les questions du jury, dérouté par un sujet inattendu, ou tout simplement fatigué par des semaines de préparation intense, peut-être anarchique et excessive.

La question du physique et du mental est ainsi au cœur de toute préparation efficace et performante afin de renforcer la motivation inhérente à chaque candidat, avant l'épreuve.

1.1.1 Un équilibre à établir

Une maxime grecque que l'on traduit par « rien de trop » incite les hommes à garder la juste mesure en toute chose. C'est un peu cette philosophie de l'équilibre que nous développerons ici, soulignant l'importance d'être dans une norme, pour éviter angoisses et tourments, une sorte de méthode pour atteindre une forme d'ataraxie (= absence de troubles), ou plus simplement de sérénité.

1.1.1.1 Des conseils d'équilibre concernant

► Le sommeil

Un équilibre entre les moments de veille et de sommeil est indispensable. Une dose de sommeil insuffisante est néfaste tant pour la mémorisation que pour les apprentissages. Il faut en moyenne une dizaine d'heures de sommeil quotidien, selon la constitution de chacun, pour permettre au corps de se reposer, à l'esprit de se retrouver, au bien-être de s'installer. Et pour éviter aussi les « coups de barre » de la mi-journée, qui surprennent en pleines révisions, et entraînent grignotage et absorption, parfois excessive, de café et de thé, ou de boissons énergisantes, pour maintenir l'éveil, une discipline dans la régulation du rythme de sa journée est nécessaire afin d'en planifier les temps de repos.

Sur le moyen terme aussi, l'accumulation d'heures de veille forcée risque de s'avérer rédhibitoire pour l'examen ou le concours final, qui nécessitent d'avoir toutes ses capacités d'attention et de concentration, pour affronter les épreuves orales.

► La nourriture

Une hygiène de vie passe aussi par une nourriture équilibrée et régulière, riche en glucides pour solliciter un travail efficace. Sans excès, ni suppression : sauter un repas pour des raisons aussi variées que le manque de temps, le refus de se nourrir

pour pouvoir mieux s'imprégner de connaissances, ou celui de s'interrompre, peut au final, affaiblir, rendre agressif, et retarder le lent travail d'imprégnation et de révisions, qui exigent réactivité et vivacité. S'hydrater régulièrement, en buvant de l'eau, préférée aux sodas, fait aussi partie de cette hygiène de vie.

► Les exercices physiques

On l'a bien compris : la juste mesure entre temps de travail et temps de repos est indispensable. Mais à l'équilibre entre sommeil et veille s'en ajoute un autre : le travail intellectuel peut très vite s'avérer épuisant, tant la masse des connaissances à acquérir est dense, les échéances, proches, et la pression, éprouvante. La pratique d'une activité sportive, même irrégulière, et sans enjeu compétitif, permet de tempérer cette fatigue intellectuelle : piscine, tennis, marche, fitness... Faire autre chose, faire « quelque chose » qui fatigue le corps, pour « se changer les idées », certes, mais pour favoriser aussi l'activité intellectuelle. D'autres engagements du corps peuvent s'avérer bénéfiques comme la pratique des arts martiaux, et notamment certains exercices de « Tai Qi Chuan », basés sur des mouvements lents, empreints de philosophie et de techniques physiques mêlées au travail du souffle.

1.1.1.2 Une régulation entravée

Maîtriser tous les éléments précédemment évoqués n'est pas aussi évident que cela, tant l'investissement dans le travail pour préparer des épreuves orales est intense. Le risque est alors grand de céder aux tentations de l'excès. En voici quelques aspects pervers :

- repousser au-delà du raisonnable les temps de sommeil et de repos pour pouvoir « finir » ce qui ne sera, de toute façon, jamais achevé ;
- s'habituer à travailler en grignotant chocolats, barres de céréales, fruits secs... sous prétexte d'être plus concentré et performant, au risque d'avoir une indigestion et de frôler la crise presque boulimique ;
- refuser de sortir pour continuer à réviser, quitte à rester enfermé et s'enfermer du coup dans un huis clos pas toujours sain ni fructueux, intellectuellement parlant...

Il faut être vigilant face à ces excès, néfastes à la santé, et donc à tout investissement intellectuel, mais qui guettent le candidat happé par son travail. De la même façon, l'absorption de substances censées galvaniser et stimuler le cerveau, de quelques natures qu'elles soient, alcoolisées ou médicamenteuses, risque de rendre le sujet dépendant, et plus probablement défaillant ; très vite, en effet, la prise régulière de ces produits, ou de ces médicaments, tout comme la cigarette, peut se révéler néfaste et dangereuse. Quant aux autres substances, illicites celles-là, aux effets destructeurs tant sur le physique que sur le comportement de la personne, elles sont à proscrire : c'est un candidat conscient de ses compétences et de ses limites aussi, qui se forme, par et pour les concours, non un individu prêt à tout, y compris à ruiner ses ressources naturelles, que nous voulons accompagner.

1.1.1.3 La question du stress

Trac, angoisse, peur, appréhension, anxiété... termes proches qui, loin d'être synonymes, renvoient à des symptômes précédant la prise de parole devant un jury.

Le mot « stress » apparu dans les Années Quarante signifie « force, poids, tension, charge ou effort ». Puis il en vint à désigner « une tension qui résulte de l'adaptation de l'organisme aux sollicitations internes ou externes ». Si nous abordons cette question dans ce chapitre, c'est bien parce que ce stress peut s'appréhender en amont, pour mieux aborder l'épreuve ce jour-là. Une préparation anticipée est ainsi envisagée. Mais qu'est-ce au juste que ce phénomène qui guette chacun d'entre nous, du plus timide au moins introverti ?

► Un mécanisme

Sans trop détailler les différentes manifestations du stress qui est varié selon les circonstances et son degré d'intensité, allant de l'émotion occasionnée par certains événements, à la peur panique qui paralyse, nous pouvons légitimement nous demander ce qui se passe au juste dans le cerveau au moment précis où le stress apparaît.

Un événement stressant provoque une réaction en chaîne qui débute dans le cerveau et aboutit à la production d'une hormone, le cortisol, par les glandes surrénales. Deux zones du cerveau sont alors activées : le cortex cérébral, qui provoque une réaction du corps adaptée à la situation (la fuite, l'attaque, l'immobilisation...) et l'hippocampe, qui joue un rôle capital dans l'activation de la mémoire. Il existe deux types de stress : le stress gênant et le stress aidant, qui permet à l'individu de se dépasser. Mais si le stress est trop fort ou prolongé, l'hippocampe ne peut plus assurer la régulation. Le cortisol envahit alors le cerveau et installe une dépression, qui va engendrer une perte de ses moyens qui se traduit par l'angoisse de la feuille blanche ou le « trou noir » devant un jury, deux exemples de ses manifestations qui concernent notre propos.

► Des causes

Là est la difficulté : comment anticiper un phénomène qu'on ne peut pas toujours prévoir ? Revenons aux épreuves orales. Cette appréhension de la prise de parole en public, certains y sont certes plus sujets, redoutant, depuis toujours, le passage à l'oral devant les autres, l'exposé au tableau... mais parfois, le stress s'installe pour la première fois, souvent en raison des enjeux d'une épreuve orale, qui nécessite effort, concentration et aisance aussi, afin de « faire ses preuves » devant un jury. Les enjeux sont tels que le stress peut s'installer, sans que le candidat y soit préparé, issu, dans les circonstances qui nous intéressent, de causes internes, en l'occurrence, l'appréhension d'un événement futur, l'épreuve orale.

► Des symptômes

De la sensation de froid à celle d'extrême chaleur, d'un sentiment de menace à celui de peur, le sujet perd le contrôle de la situation. Le corps n'obéit plus à la raison, défaillante, et la pression monte : tensions au niveau des épaules, respiration saccadée, accélération du rythme cardiaque, impression de paralysie, qui peuvent jusqu'à entraver la parole. Différents systèmes sont alors susceptibles d'être touchés :

- le système nerveux que traduisent agacement, impatience, hypervigilance, agressivité, idées obsessionnelles,
- le système digestif qui présente nausées, crampes d'estomac, perte d'appétit, diarrhées,
- le système respiratoire marqué par un essoufflement ou une hyperventilation,
- le système dermatologique (transpiration, mains moites, poussée d'acné),

- le système immunitaire dysfonctionnant par une baisse des défenses immunitaires entraînant la possible apparition d'herpès et autres infections virales et bactériennes,
- le système circulatoire perturbé par une hypertension artérielle.

Les effets sur la mémoire sont eux aussi néfastes : c'est la fameuse impression de « vide », pendant de « l'angoisse de la feuille blanche ». Tout est oublié, plus d'évocation, plus de connaissances, plus de souvenirs. Face au jury, le candidat reste muet ou bafouille, il perd ses moyens, répond « à côté », voire s'effondre, alors que les questions ne sont pas forcément des pièges.

On est loin de la montée d'adrénaline, ce qu'on pourrait nommer de façon vulgarisée « le bon stress », qui, lui, donne une impulsion et une émulation qui galvanisent, encouragent et permettent de se dépasser.

Quant à l'autre, ce « mauvais stress » qui anéantit le travail d'une année, on peut tenter d'y remédier par quelques conseils pratiques ou pistes de réflexion à explorer.

► Des remédiations

Nous reviendrons sur l'anticipation, qui consiste à se représenter, visuellement, le déroulement de la « scène » de l'épreuve, à la lumière des apports de la gestion mentale (= théorie qui explore, décrit et étudie les gestes mentaux nécessaires à l'acquisition de connaissances : l'attention, la mémorisation, la compréhension, la réflexion et l'imagination) mais aussi à prévoir, par exemple, les questions susceptibles d'être posées lors de l'épreuve. Cette approche « kinesthésique » – le terme « kinesthésique » évoque un des trois profils dominants d'un apprenant décelés par les apports de la gestion mentale et la réflexion d'A. de la Garanderie, à l'origine de cette théorie, les deux autres profils étant le « visuel » et l'« auditif » – permet d'apprendre en « faisant » et d'évoquer, par des images en mouvement, la future scène.

Cela dit, d'autres techniques pour éviter de perdre ses moyens peuvent être préconisées : la respiration profonde est au cœur des thématiques pour gérer le stress, et chacun peut la pratiquer, quand il sent poindre une « crise ». Mais savoir gérer ce souffle qui permet de maîtriser une angoisse naissante est aussi une technique qui s'apprend, enseignée par des professionnels et des experts. Certains proposent ainsi, dans la même veine, un art de la méditation, comme le yoga, ou s'orientent par exemple vers des exercices de relaxation comme la sophrologie, afin de gérer ses émotions devant une situation d'oral. La pratique d'arts martiaux, évoquée précédemment, participe de cette utilisation des exercices respiratoires tant pour canaliser les énergies, que pour réguler ses émotions, et mieux écouter son corps. Le terme « Qi » que l'on retrouve dans la dénomination « Tai Qi » ou « Qi Kong » désigne le souffle. Nous vous incitons à tirer leçon de ces pratiques ancestrales, qui conjuguent, avec harmonie, exercices du corps et perfectionnement de l'âme.

Bilan

Un équilibre de vie est indispensable à la préparation d'épreuves orales, qui, comme son nom l'indique, sont particulièrement fatigantes et stressantes. C'est une façon de vivre qui obéit à des règles de bons sens, et à des habitudes à avoir.

1.1.2 Des habitudes à acquérir

Quels conseils pourrait-on alors donner afin de garder cette maîtrise de soi qui devient vite une force ? Voici quelques pistes basées sur des termes assez proches comme « rigueur », « régularité » ou encore « règles ». Ces mots, tous issus de la même famille, traduisent les efforts à fournir, tant dans le travail que dans sa régulation. Entrent ainsi en jeu la question du temps et celle des apprentissages.

1.1.2.1 Un temps réglé

Qu'elle soit journalière, hebdomadaire, mensuelle ou annuelle, toute période nécessite une organisation rigoureuse dans la répartition du temps de travail et la constitution d'un calendrier, mais aussi dans l'élaboration d'un planning journalier et d'un échéancier, qu'il soit hebdomadaire ou annuel.

Sans parler de « règles », voici plus modestement quelques préalables pour constituer un planning et un échéancier, ce dernier fixant des « échéances », c'est-à-dire des dates butoirs, incontournables pour mettre sur pied un plan d'actions, avec des étapes et une progression adaptée :

- se ménager des temps de loisirs, de repos, de vacances, de sorties : indispensables à une bonne hygiène de vie, ils sont inscrits dans une journée, une semaine, un mois et ponctuent les périodes passées à la préparation des épreuves. Ils permettent de « souffler » dans un travail intense, moments de respiration salutaires, s'ils sont en quantité raisonnable. Les prévoir est une façon de maîtriser son rythme de vie afin de libérer sa pensée pour mieux y revenir. Le philosophe Montaigne, humaniste au sens propre du terme, connaissait si bien l'être humain que ses *Essais* fourmillent de conseils d'art de vivre, dont celui-ci : « Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors ; voire et quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues des occurrences étrangères quelque partie du temps, quelque autre partie je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude, et à moi ». Ne pas sacrifier loisir et vie sociale, et savoir raisonnablement équilibrer ces temps libres ;
- anticiper, dans la mesure du possible, les temps propices au travail et les jours ou heures « libres » pour se consacrer pleinement à la préparation de l'oral, afin de mieux gérer les impondérables (visites inopinées, maladies ou faiblesses temporaires, qui nécessitent du repos...) ;
- se fixer des temps de travail incontournables et non négociables, comme autant de rendez-vous pris avec soi-même, autrement dit, et pour reprendre Montaigne : « Il faut se prêter aux autres et se donner à soi-même ». Fermer sa messagerie,

éteindre le téléphone portable, débrancher la télévision... afin de s'isoler, sans pour autant s'emprisonner, pour favoriser des conditions de travail, telle pourrait être l'application pratique de ce conseil d'antan.

Remarque

Une remarque qui a son importance : veillez à la faisabilité de votre planning. Ni trop dense, ni utopique, mais proche du raisonnable. Inutile d'élaborer des plannings et des échéanciers ambitieux et irréalisables. Visez toujours le juste milieu, l'équilibre entre travail et détente.

1.1.2.2 Des apprentissages régulés

De la même façon, il faut organiser un planning qui tienne compte des phases d'apprentissage : comprendre, mémoriser, expliciter, restituer. L'ordre de ces verbes n'est pas anodin : l'apprentissage découle en effet de cette chronologie qui souligne les étapes d'un apprentissage efficace. Voici quelques explications :

- **Comprendre**

La phase première de toute préparation est celle qui consiste à appréhender des connaissances, se les approprier afin d'en maîtriser le contenu. « Comprendre », c'est être capable de suivre un raisonnement et une logique, d'en cerner le sens et de le « saisir », de façon à l'expliquer à l'autre. La moindre faille dans cette phase d'appropriation des connaissances peut être fatale, révélant l'échec du processus d'assimilation. La métaphore de la digestion permet d'en mieux comprendre justement le mécanisme : l'individu ingère des savoirs, puis les transforme et les traduit pour soi. Le processus consiste aussi à établir des analogies, à rendre concret ce qui est abstrait, à s'expliquer à soi-même, par des raisonnements, des stratégies qui rendent le candidat acteur, activant son intelligence. C'est une phase nécessaire à tout apprentissage sur laquelle nous reviendrons pour en montrer tous les possibles.

- **Mémoriser**

Les stratégies mises en œuvre pour mémoriser des connaissances seront évoquées plus loin. Notons d'ores et déjà qu'un temps d'imprégnation est nécessaire pour fixer un savoir à long terme : s'y mettre au dernier moment et penser pouvoir retenir une somme non négligeable de connaissances est utopique.

- **Expliciter**

La reformulation d'un savoir est une façon de le posséder et une manière de s'entraîner également à l'oral. Mémoriser sans être capable d'expliquer est inutile.

- **Restituer**

C'est la phase de vérification, qui permet de s'évaluer et d'évaluer son niveau et ses capacités à assimiler des connaissances. C'est le moment également de voir dans quelle mesure il est nécessaire ou pas de reprendre des cours, d'en revoir la teneur et d'en approfondir les thèmes.

1.1.2.3 Le respect et la connaissance de soi

La préparation des examens permet de mieux se connaître et d'envisager quelles sont ses limites. Apprendre à connaître ses seuils de tolérance face à la fatigue, la concentration, la motivation est intéressant pour mieux travailler et éviter saturation et fatigue. Voici quelques conseils :

- gérer son temps de révision,
- faire autre chose : varier les activités, changer de thèmes ou de discipline,
- s'aérer : au sens propre, sortir prendre l'air,
- se changer les idées par le divertissement (cinéma, amis...),
- être à l'écoute de son corps, quand il éprouve faim ou fatigue,
- savoir pourquoi on travaille : trouver un sens à son projet ou à son choix,
- se fixer des objectifs.

Bilan

Ces conseils pratiques ne sont pas négligeables, et bien souvent, hélas, ne sont pas suffisamment appliqués, tant on se laisse vite submerger par le travail ou le découragement. Restez vigilant et fixez-vous des lignes de conduite personnelles, en vous appropriant des conseils qui, malgré tout, restent généraux. À vous de les adapter !

1.1.3 Une force à conquérir

1.1.3.1 La motivation et l'estime de soi

La réussite est bien souvent liée à l'envie de réussir, et la motivation, qui consiste à envisager l'examen ou le concours comme une porte à ouvrir vers un avenir professionnel plus ou moins orienté, favorise la mise en œuvre de stratégies d'apprentissage. L'anticipation est donc un élément nécessaire pour pouvoir se mettre en route : anticiper les échéances, se représenter l'épreuve orale et les conditions de passage devant le jury, organiser ses révisions... sont autant de marques d'une volonté de réussir. Nous y reviendrons.

Mais cela ne suffit pas : il faut nécessairement avoir une assurance afin de ne laisser apparaître aucune émotion ou faille qui dénote une quelconque faiblesse. L'estime de soi est alors au centre de l'épreuve orale : un candidat doit être prêt à toute éventualité, à toute question, y compris des plus originales. Quel lien avec l'estime de soi ? Elle joue un rôle psychologique prépondérant dans la réussite puisque c'est elle qui permet de trouver les ressources nécessaires pour répondre, faire face au stress et à la perte de ses moyens. Pour cela, il faut se présenter à l'épreuve, en étant convaincu d'avoir fait son maximum en amont dans sa préparation : savoir s'organiser, connaître ses limites, maîtriser le programme, autant de pistes pour bien se préparer et du coup « assurer ». Un candidat qui s'effondre psychologiquement est souvent quelqu'un qui manque de confiance, par lucidité face aux lacunes accumulées, ou par le peu d'estime et de confiance qu'il s'accorde.