

27	<b>CRPE Épreuve orale Connaissance du système éducatif</b>
Fiche- résumé	
G	<b>GÉRER LE STRESS A L'ORAL CSE DU CRPE</b>
<p>Quelques questions et quelques conseils.</p> <p>- <b>Laissez monter le stress</b> : Le rouge aux joues, la transpiration, la boule dans la gorge, la voix qui tremble, le manque de salive... Si vous connaissez vos propres manifestations de stress, vous pouvez agir en conséquence. Si vous rougissez, laissez le rouge monter mais si cela vous gêne, vous pouvez mettre des vêtements en coton, un peu plus amples, un foulard en coton. Cette matière prévient aussi la transpiration et dans ce cas, ne mettez pas des vêtements trop clairs, les couleurs foncées masquent davantage. Pensez à prendre des mouchoirs en papier, des lingettes, un mouchoir en coton pour essuyer vos mains et de l'eau pour vous hydrater souvent. Si vous avez une boule dans la gorge, l'eau vous aidera et privilégiez de la compote en gourde plutôt que des biscuits et des barres de céréales si vous avez du mal à avaler, par exemple. D'une manière générale, laissez monter les manifestations de stress ; lutter contre les amplifie, le plus souvent.</p> <p>Pendant l'exposé, faites des phrases courtes car le stress rend la respiration rapide. Pendant la préparation des oraux et régulièrement, inspirez lentement par le nez et expirez lentement par la bouche (trois fois de suite) afin de vous sentir moins stressé (cette respiration utilisée en yoga mais aussi en course, apaise).</p> <p>D'un point de vue pratique, faites bien deux piles distinctes avec vos feuilles de brouillon, une pour EPS et une pour CSE, numérotez les pages et écrivez sur le recto uniquement afin de les mettre les unes sous les autres au fur et à mesure que vous réalisez votre exposé.</p> <p>- <b>Comment s'habiller pour l'oral</b> ? Il faut que vous soyez à l'aise et en même temps vous ne pouvez pas mettre un jogging. Un pantalon, une chemise sont adaptés, pour les filles comme les garçons. Vous pouvez mettre un « jean » du moment qu'il n'est pas usagé, troué. Pour les chaussures, elles doivent être confortables et propres. Ne mettez pas de talons si vous n'en mettez jamais.</p> <p>- <b>J'ai des manies (je bouge les jambes, j'entortille mes cheveux...)</b> ? Votre posture assise correcte va faire que vous serez moins en tension et vous aurez moins de manies. Il faut, lorsque vous serez invité à vous asseoir, mettre vos pieds bien à plat, vos jambes à l'équerre et votre dos bien droit ou presque afin de bien respirer. Vos avant-bras posés sur la table vous permettent de tenir vos feuilles car en général, vous avez du mal à savoir quoi faire de vos mains (pas les mains sous la table ou sur vos genoux).</p> <p>- <b>Une épreuve d'évaluation faite (EPS), comment reprendre ses esprits pour la suivante (CSE) ?</b> En général, le jury vous dit de vous reprendre quelques secondes avant d'enchaîner et demande souvent d'y aller quand vous êtes prêt. Vous pouvez également demander si vous pouvez boire un peu après le premier oral.</p> <p>- <b>Je n'ai pas les réponses aux questions</b> ? Vous n'aurez pas la réponse à toutes les questions car vous débutez. Votre travail en amont vous garantit de répondre à de nombreuses questions. Pensez bien que certaines questions n'ont pas une réponse unique mais plusieurs car c'est une question de point de vue, de contexte... le tout est d'argumenter. Quand vous n'avez pas la réponse à une question institutionnelle par exemple, vous pouvez répondre que vous ne savez pas mais que vous pouvez trouver la réponse sur <a href="http://education.gouv">education.gouv</a>, en recherchant dans un BO (ils paraissent tous les jeudis et on</p>	

peut faire une recherche), sur eduscol, le site du rectorat, de la DSDEN, de la circonscription... Bien vous mettre dans la situation pour imaginer des réponses possibles.

- **Si je bafouille ?** Bien sûr que vous bafouillerez car tous les jours nous bafouillons, un professeur bafouille à un moment donné quand il fait cours... Il faut faire comme on fait tous les jours sans y penser : s'arrêter et reprendre sa phrase car cela passe inaperçu. Réduire son débit évite également de bafouiller au maximum. Ne dites pas pardon, car c'est ce qui fait que l'on remarque que vous avez bafouillé. Vous vous arrêtez et vous reprenez votre phrase sans rien manifester. Ralentir votre débit permet une meilleure articulation et une meilleure prononciation (comme c'est un métier d'oralité, avec des élèves jeunes, cela compte énormément). Soyez attentif à « *charte* » (et non « *chartre de la laïcité* ») et « *quatre* » (et non « *quate documents* »). A l'oral, au quotidien, nous mangeons des mots. Ce jour-là, il faut avoir une prononciation modèle (voir référentiel de compétences du PE).

- **J'ai un blanc par rapport à une question ?** Prenez quelques secondes pour réfléchir, vous en avez le droit bien sûr. Vous pouvez demander au jury de reformuler sa question. Si vous ne savez pas dites-le également en ajoutant que vous chercherez la solution car cela vous tient à cœur de savoir la réponse...

- **On me pousse dans mes retranchements ?** Cela peut être le cas lorsque par exemple vous répondez à beaucoup de questions, le jury est vivement intéressé par les échanges et vous pose beaucoup de questions jusqu'à ce que vous ne sachiez pas répondre... Cela vous laisse un goût amer et pourtant vous pourrez avoir une très bonne note (voire 20/20). Difficile de savoir comment son oral s'est passé et d'avoir une bonne impression ! On peut vous poser plusieurs fois la même question : essayez d'élargir vos réponses ou d'en approfondir une en prenant un exemple de stage. Pensez qu'il vaut mieux qu'on vous pose beaucoup de questions plutôt que l'on vous juge sur trois questions par exemple. Un plus grand nombre de questions vous permet de mettre en avant vos connaissances. Apprenez à faire les ramifications. Par exemple, si le jury vous demande de parler de la relation entre parents et enseignants, ne vous contentez pas de répondre en fonction de la réunion parents-professeurs en début d'année. Vous pouvez aborder : la relation au quotidien (à l'arrivée et à la sortie de l'école), les outils (cahier de liaison, LSU, blog de l'école...), les élections des délégués de parents, leur présence au conseil d'école, les sorties scolaires, les projets avec les parents (jeux mathématiques, jardinage), etc. Il ne s'agit pas de tout connaître mais de ne pas se contenter d'une réponse mais de plusieurs ; ce qui permet de montrer vos connaissances.

- **J'ai du mal à soutenir le regard du jury :** c'est un oral donc vous devez entrer en communication. Mais bien sûr, le stress fait que vous pouvez avoir du mal à soutenir le regard, il le faut pourtant. Vous pouvez donc utiliser le truc du prompteur comme le font les journalistes à la télévision. Si vous n'arrivez pas à regarder un des membres du jury (ou les deux) pendant votre exposé, regardez le haut de son oreille (droite ou gauche). Le haut de l'oreille étant à la même hauteur que les yeux et assez proche, cela ne se verra pas. Cela vous aidera à dépasser cette difficulté, puis tout devrait rentrer dans l'ordre au bout de quelques minutes d'exposé.

- **Relationnel avec le jury :** si un membre du jury se lève, ne le suivez pas du regard, continuez de regarder l'autre membre du jury. Allez au bout de votre exposé avec détermination. Répondez posément aux questions, ne coupez pas la parole au jury, gardez votre calme et essayez de proposer plusieurs solutions possibles aux questions ouvertes.

C'est normal d'être stressé, tout le monde l'est et le jury est habitué. Mettez en avant vos connaissances, c'est ce qui est important car le jury ne peut pas savoir ce que vous savez !  
Bon courage à toutes et tous !