

## Terrorisée à l'idée de prendre la parole en classe

Par **Snowflake**, le **04/10/2020** à **20:54**

Bonsoir,

Depuis toujours, j'ai peur de prendre la parole en classe. Et dans mes études supérieures, cela devient vraiment embêtant étant donné que l'oral est très important. L'an dernier, je n'ouvrais quasiment pas la bouche et quand un chargé de TD m'interrogeait, je préférais dire que je ne savais pas, quand bien même j'avais une réponse, plutôt que de dire une bêtise, même si j'étais sûre de moi. Cette année, j'ai décidé de plus participer mais je n'y arrive pas. Avant le TD, je me dis que je vais lever la main pour répondre aux questions de l'enseignant et que cela devrait aller étant donné que j'ai préparé à fond la séance. Je m'imagine en train de parler de tel ou tel document, d'exposer mes idées ... Mais une fois, en classe, la peur revient. J'ai peur de dire des bêtises, peur qu'on se moque, peur que les autres voient leur note d'oral baisser si je participe souvent, je me sens nulle, bête ...

Je n'ose pas non plus poser de questions car je crains d'être ridicule et surtout de faire perdre du temps à mes camarades, d'autant plus que je sais parfaitement que chez moi, qu'une question va en entraîner une ou plusieurs autres, qui elles même vont en entraîner une ou plusieurs autres... Alors, je croise les doigts pour que l'enseignant donne la réponse à ma question (si un autre élève lui pose par exemple) mais ce n'est pas souvent le cas.

Si par miracle, je parviens à prendre la parole, je bafouille, oublie ce que je voulais dire, angoisse énormément... C'est très embêtant surtout lors d'oraux officiels (ça a toujours été le cas). J'ai beau m'entraîner, essayer d'imaginer que mon oral va bien se passer... Je suis bien consciente que ma moyenne chute à cause de tout ce que j'ai dit, à ma difficulté de prendre la parole et j'aimerais que cela change

Auriez-vous des conseils pour prendre de l'assurance tout en ne passant pas pour une fille imbu d'elle même, égoïste ou vantarde ?

Par **vongola**, le **04/10/2020** à **22:37**

Bonsoir tout d'abord je dois dire que je me reconnais assez bien dans ton message, j'ai moi-même toujours eu beaucoup de mal à prendre la parole en public. Et même en master cette peur n'a pas vraiment disparu, par exemple le TD qui m'angoisse le plus pour l'instant c'est celui d'anglais car on va certainement nous demander de nous présenter, et qu'à un moment dans le semestre il faudra présenter un truc devant toute la classe.

Et dans mon cas c'est encore plus chiant car je souffre d'un léger bégaiement, quand je parle

lentement je n'ai aucun problème, mais quand je dois rapidement trouver mes mots je bloque. Une simple phrase qui paraît banal chez les autres me demande parfois plus parfois plus d'effort, et forcément la peur de ne pas arriver à prononcer certains mots me bloquent surtout en amphithéâtre ou il faut parler plus fort.

Le meilleur conseil que j'aurai à te donner c'est de ne pas réfléchir avant de lever la main, c'est comme lorsqu'on se réveille le matin, lorsque le réveil sonne, plus on reste dans son lit, moins on aura envie de bouger. C'est la même chose en classe, si tu lèves la main presque par réflexe tu n'auras pas le temps de stresser.

Le deuxième conseil c'est de participer dès les premières séances, si tu repousse toujours plus en te disant "aller la prochaine fois je participerai", tu augmentes juste les chances de ne pas le faire. C'est du vécu durant tout un semestre je m'étais dit cela, et résultat j'ai très peu participé. Et essaie le plus possible de t'asseoir devant, moins tu auras l'impression qu'il y'a d'interlocuteurs, plus tu seras à l'aise, donc il faut se rapprocher le plus possible du prof.

Mais vraiment je pense qu'il n'y a pas 40 000 possibilités, il faut participer le plus possible c'est en pratiquant qu'on élargit sa zone de confort. Si ça peut t'aider entraîne toi en dehors des cours, si tu as le temps par exemple en rejoignant une association, en participant à des clubs qui peuvent te plaire, voir pourquoi ne pas tenter un concours de plaidoirie, c'est radicale après ça ta zone de confort te paraîtra beaucoup plus importante. Ça avait marché pour moi en L1 mais derrière vue que je m'étais reposé sur mes acquis j'ai rapidement retrouvé mes mauvaises habitudes. Bref bonne chance !

Par **Lorella**, le **05/10/2020** à **11:13**

Bonjour,

Testez la prise de parole dans un autre cadre.

Par exemple, allez à des conférences, des rencontres littéraires, philosophiques, économiques., débats municipaux... et si vous avez des questions, lancez-vous. A force de le faire, vous prendrez confiance en vous.

Par **LouisDD**, le **05/10/2020** à **11:41**

Bonjour

Il faut oser, et très franchement ça finira forcément par payer !

Il n'y a qu'à lire la réponse de Vongola pour voir que vous n'êtes pas seule dans ce cas, dans votre amphi, dans vos groupes de TD... L'important lorsque l'on prend la parole, c'est de mettre de la conviction et d'être dans une démarche positive : vous pouvez avoir tort, vous tromper complètement, mais si votre position s'appuie sur des justifications, un raisonnement,

au moins vous montrez que vous avez bossé derrière (et oui, ça arrive à tous de se tromper. Anecdote personnelle : j'aime même soutenir des positions "du diable" juste pour voir les raisons profondes de la position adverse, alors même que je sais mon raisonnement juste mais aboutissant à une solution contraire du droit positif).

De plus dites-vous bien que tous n'auront pas compris du premier coup : vous êtes sur les bancs de la fac pour apprendre, et apprendre de ses erreurs est à mon sens la meilleure des façons de ne plus se faire avoir. Poser des questions, c'est peut-être obtenir une réponse qui servira à tous alors qu'ils n'y avaient pas pensé, ou n'osaient pas poser cette question. Expérience vécue : première colle en L1, j'ai demandé qqch qui semblait être complètement évident : on avait reçu une feuille A3 et j'ai demandé pour confirmation s'il fallait bien la plier en deux de tel côté. La surveillante et mes camarades se sont plus ou moins moqués et elle a confirmé. 150 copies ont été pliées dans les secondes qui suivirent, visiblement je n'étais pas le seul perplexé et à ne pas vouloir faire de bêtise.

Autre anecdote, entre un chargé de TD et la prof, les discours sur le temps et les modalités d'évaluation n'étaient pas les mêmes, une amie a demandé au début de l'épreuve ce qu'il en était, la prof a maintenu sa position (dont le chargé de TD avait dit exactement le contraire la veille...) : on est passé d'un plan détaillé en 2h à une copie entièrement rédigée en 1h30... une fois de plus, question "bête" mais loin d'être inutile (gros mouvement de panique par la suite aha)

Participer en TD, ou en cours, c'est que du plus pour vous, vraiment c'est quelque chose qui va vous booster dans une dynamique très constructive, ça va même dynamiser les séances de TD ou les cours.

Bien entendu, toute intervention doit se dérouler et dans le respect des autres étudiants et dans le respect du corps enseignant. Pour personnaliser un peu ma réponse, quand je lis qu'une cascade de question s'enchaîne dans votre esprit, essayez de ne poser que la question initiale, pour ne pas inonder votre interlocuteur et ne pas agacer les autres (même si ça au final on s'en fiche un peu puisqu'ils auront peut être des compléments inattendus, ou devront revoir leur travail parce qu'au final leur compréhension n'était pas ce qu'ils croyaient être...). Et si sa réponse n'est pas satisfaisante, allez le voir aux pauses/en fin d'heure, ou faites un mail (avec un tant soit peu de respect de l'article 7 de notre belle charte pour faire l'analogie aha?)

Au plaisir de lire d'autres témoignages, et vous souhaitant une très belle journée.

Par **Isidore Beautrelet**, le **06/10/2020** à **06:46**

Bonjour

Je rejoins les messages précédents

[quote]

J'ai peur de dire des bêtises, peur qu'on se moque,

[/quote]

Concrètement, avez-vous vu déjà des camarades se moquer des autres. Moi en tant qu'étudiant et en tant qu'enseignant je n'ai jamais vu ça.

[quote]

peur que les autres voient leur note d'oral baisser si je participe souvent

[/quote]

Je ne pense pas que votre participation aura des conséquences sur la note des autres. Un TD c'est un peu comme une élection, on essaye de bien répartir le temps de parole ?

En revanche, ce qui est sûr c'est que votre note d'oral n'évoluera pas si vous ne prenez pas la parole.

**Par Nils, le 06/10/2020 à 08:29**

Bonjour,

J'étais moi-même très mal à l'aise à l'oral il y a quelques années donc je vais essayer de vous donner quelques astuces.

Fixez-vous des objectifs : exemple participer 2/3 fois en cours, par exemple. Si vous participez 4 fois, c'est parfait. Votre note d'oral sera très bonne à n'en pas douter.

Comme dit précédemment, il faut s'y mettre dès le premier cours en général :) Cela permet d'être dans la dynamique. A force vos interventions deviendront naturelles. Cependant cela ne veut pas dire que vous ne devez pas vous y mettre tout de suite !

Personne ne se moque de quiconque à l'oral. Ou du moins je n'ai jamais rencontré cette situation. Par ailleurs, ce n'est pas grave de dire des "bêtises". J'appelle plus ça des erreurs, il ne faut pas être aussi péjoratif. Vos erreurs ne doivent pas être prises comme une honte mais un moyen de s'améliorer + le prof apprécie toujours les élèves qui essayent. Il y aura bien un moment où vous direz quelque chose de pertinent et vous serez fière de vous. A l'inverse, ce

n'est pas la fin du monde, ça arrive à tout le monde. Même aux meilleurs élèves.

Je suis toujours admirative de celui qui a essayé, plutôt que celui qui baisse la tête pendant tout le cours

Pour terminer, je dirai qu'après vous être lancée vous ne récolterez que des bienfaits

1] Vous serez plus éveillée et alerte en cours

2] Vous vous sentirez satisfaite d'apporter votre contribution

3] Votre moyenne d'oral va décoller

4] Votre prof ne voudra même plus vous interroger si vous participez régulièrement. Cataloguée dans les élèves sérieux et dynamiques, vous ne serez plus écrasé par cette angoisse d'être "interrogée".

5] **Sortir de sa zone de confort avec un coup de pied au fesse finit par payer. Toujours.**

En ce qui me concerne, et depuis le pied aux fesses, je participe sans arrêt. Les premiers cours me demandent un petit effort et hop c'est parti. Imposer votre présence et ne vous en sentez pas désolée.

Par **Snowflake**, le **08/10/2020** à **12:04**

Merci pour vos précieux conseils ! Je vais essayer de les appliquer !

Par **Snowflake**, le **22/10/2020** à **17:54**

Bonjour,

Je reviens vers vous pour un souci de nouveau lié à l'oral. Je suis toujours aussi effrayée à l'idée de passer à l'oral, néanmoins j'ai réussi à prendre la parole plusieurs fois en TD donc c'est un bon début. Prochainement, je devrais réaliser un oral qui comptera beaucoup pour ma moyenne, et ce face à toute la classe de TD. Et le gros problème est que je fais des crises d'angoisses à cause d'un élève de mon groupe. Je n'entrerais pas dans les détails du pourquoi du comment mais en tout cas il ne s'agit pas d'harcèlement Par conséquent, j'ai très peur de péter les plombs en plein milieu de mon exposé. Même si je ne regarde pas l'élève en question, le simple fait de savoir qu'il est en train d'écouter mon exposé/ me regarde me rappellera de mauvais souvenirs et il y a de fortes chances pour que je partes en crise de larmes ou en crise d'angoisse. Mais je me vois mal exposer la situation au prof et lui demander que Truc sorte le temps de mon exposé. Truc n'est pas bête, il va sentir qu'il y a quelque chose et j'ai peur que cela se retourne contre moi et/ou mes amis. De plus, le prof va

sans doute penser que Truc m'harcèle (même si je lui dis que ce n'est pas le cas, il pourrait tout à faire se dire que je lui cache la vérité par peur des représailles ) et j'ai peur que ce dernier ait des soucis.

Que devrais-je faire selon vous ?

Par **Nils**, le **22/10/2020 à 18:06**

Bonjour, félicitations pour vos prises de parole. Continuez sans vous retourner.

Ensuite, et concernant le pb que vous nous exposez, vous pouvez contacter votre prof de td par mail. Si c'est quelqu'un qui vous donne bonne impression en cours, il faut pas hésitez à essayer. Il est probable qu'il soit très compréhensif et s'organise pour éviter que l'élève en question soit présent pendant votre exposé. A la rigueur, et au vu de covid, peut-être que les modalités d'examen seront modifiées.

Par **Snowflake**, le **22/10/2020 à 18:15**

Bonjour Nils et merci pour cette réponse

Ce serait la solution mais je ne sais pas comment aborder la situation avec le prof car c'est très délicat( si je le fais, ce sera par mail étant donné que je ne le vois pas avant le jour de l'exposé). Et surtout, je n'ai pas envie que Truc ait des soucis.

Par **Lorella**, le **22/10/2020 à 19:21**

Bonsoir,

[quote]

Pour réussir à capter l'attention d'une large audience efforcez-vous de penser que vous êtes en « one-to-one ».

Commencez par parler à une personne en particulier de votre public, de préférence quelqu'un que vous connaissez (un assistant, un collègue, ami...). Cela vous permettra de gagner en assurance dès les premiers instants.

Puis une fois que vous êtes en confiance, changez de cible, et ainsi pendant l'ensemble de votre discours.

Si à un moment vous tombez sur une tête hostile, pensez à revenir sur un visage plus

familier. C'est la meilleure façon de ne pas se laisser impressionner par une grande salle.

[/quote]

<http://www.spitchconsulting.com/storytelling/peur-de-loral/>

Autres conseils :

- faites des exercices respiratoires régulièrement
- je pratique le qi gong depuis peu. Différents bienfaits : relaxation, déconnexion, concentration, mémorisation <http://www.youtube.com/watch?v=ydzatALzbBU>
- lors de votre discours, gérer votre débit, ne partez pas trop vite, sinon vous allez vous essouffler.

Par **Lorella**, le **22/10/2020** à **19:40**

je vous conseille aussi ce mooc <http://www.juristudiant.com/forum/mooc-ameliorer-vos-competences-en-matiere-de-prise-de-parole-en-public-t34830.html>

Par **Snowflake**, le **23/10/2020** à **11:39**

@ Lorella merci pour cette réponse ! Votre Mooc va sans doute en aider plus d'un ! Très bonne idée !

Ce n'est pas tant l'idée de passer à l'oral qui me stresse mais l'idée que le camarade soit là. Rien que d'y penser, je me sens mal. Je peux toujours rendre mon exposé à l'écrit, me prof me l'a même proposé connaissant ma difficulté à passer à l'oral. J'ai refusé, ne voulant pas être favorisée par rapport à mes camarades

A un moment, j'ai pensé à demander au professeur de passer mon exposé en distanciel. En effet, l'an passé j'ai remarqué que j'étais très à l'aise à l'oral dans ces conditions (en distanciel) étant donné que je ne voyais pas mes camarades. Pour l'exposé, je pense que cela est bénéfique car je ne verrais pas le camarade. Mais encore une fois, c'est délicat et j'ai peur de passer pour une chouchoute, que mes camarades n'aient pas les mêmes conditions d'évaluation que moi, que Truc se doute de quelque chose et qu'il ait des soucis. (il y a vraiment des jours où je hais mon fichu de la justice et mon hyper-empathie ?)

Merci encore pour votre réponse. Désolée d'abuser de votre gentillesse et de vous faire perdre votre temps. J'ai honte...?

Ps : bien entendu, si je demande au professeur s'il accepte que je passe en distanciel, j'expliquerais mes raisons sans citer de prénom.

Par **Nils**, le **24/10/2020** à **20:52**

Ahaha, essayez d'avoir moins de scrupules, ça rend service parfois. :)

Sachez prendre ce qui vous est dûment offert.

En plus il s'agit là d'une circonstance assez exceptionnelle : vous êtes tombé sur un groupe avec "la mauvaise personne".

Il faut que vous appreniez à vous détacher du "que va t-on penser de moi", chouchouterie etc. On s'en moque de ça.

Là il s'agit de vous, seulement vous et votre réussite :) Tout ces gens massés autour de vous dans une salle... Ils ne seront pas collés à vos basques plus tard. Il est très probable que vous ne les revoyiez plus jamais.

Tenez-nous au courant et dites-nous si vous avez pu trouver un bon compromis avec votre professeur :)

Par **Snowflake**, le **27/10/2020** à **17:27**

@ Nils bonjour et merci pour votre réponse

Mon exposé est prêt, le professeur m'a envoyé un mail pour me demander si je voulais passer à l'oral ou lui rendre à l'écrit. J'aimerais passer à l'oral car cela sera un bon entraînement pour plus tard, de plus j'ai envie de partager le contenu de mon exposé avec mes camarades. Mais il y a toujours ce fichu souci avec "Truc". Au final, je me demande si je ne devrais pas rendre plutôt mon travail à l'écrit. Bref, j'hésites beaucoup ,je vais réfléchir un peu avant de prendre ma décision définitive.