

## A l'approche des oraux : quelques conseils

1. La veille des oraux :
  - Faites du sport pour oxygéner vos neurones.
  - Le soir, vous n'avez pas sommeil ? No worries! Prenez le roman que vous n'avez jamais eu le temps de commencer / de finir, le mieux c'est qu'il soit en anglais ! Surtout pas d'écran ! (Je sais c'est une remarque de vieux, mais vous savez bien qu'une série ne vous aidera que rarement à vous endormir !)
  - Bien sûr, vous aurez vérifié 10 fois les horaires de transport et préparé votre sac et votre tenue.
  
2. In ze bag :
  - Votre carte d'identité ou passeport
  - Votre convocation
  - Une montre (votre téléphone n'étant pas une montre !)
  - Des bouchons d'oreilles
  - Une gourde d'eau
  - 2 crayons (au cas où le premier vous lâche)
  - Des surligneurs (si le surlignage est autorisé et utile dans votre épreuve)
  
3. Ze tenue de scène :
  - Sobre = surtout pas d'inscriptions même anglaises, ça ne passe pas !
  - Pas de lunettes de soleil
  - Pas de couvre-chef (oui c'est un mot de vieux pour dire : pas de casquette, de capuche, de chapeau, de bonnet...)
  
4. Ze posture de l'acteur :
  - **Prenez le temps de bien vous asseoir sur votre chaise : bien dans l'axe, les jambes sous le bureau** (sinon ? Et bien vous donnez l'impression / vous montrez que vous n'avez qu'une envie : partir en courant !)
  - **Tenez-vous droit** (trop en avant, vous paraissez agressif, trop en arrière, vous êtes en mode touriste).
  - **Prenez une bonne respiration** qui va oxygéner votre cerveau. Le jury comprend que vous soyez stressé mais attend de vous que vous sachiez gérer cet état émotionnel.
  - **Calibrez votre voix** : les premières phrases servent à ajuster le volume, le débit, l'articulation. Inutile de parler vite, bien au contraire !
  - **Utilisez vos mains pour parler**, non seulement cela aide à montrer le passage d'une partie à l'autre mais elles ont aussi le pouvoir de garder votre examinateur bien attentif. Attention, aux ongles longs qui en se posant de façon énergique sur la table peuvent sembler agressifs !
  - **Ne vous étirez pas !** La séance de stretching c'est avant ou après !
  - **Ne soupirez pas !** Cela envoie forcément un signal négatif : lassitude, souffrance...
  - **Sortez votre plus beau sourire** (pas charmeur hein ?!)

Vous avez fait des progrès énormes depuis votre entrée en CPGE. Je suis certaine que vous serez moins stressés pour vos oraux que lors de vos premières khôlles. Une explication à cela : vos nombreux entraînements vous ont permis d'automatiser les points essentiels et vous avez intégré les attendus du concours. Il vous reste à aider votre cerveau à passer en mode « langue de Shakespeare ». Pour cela, regarder des séries en anglais durant les jours précédents votre oral vous sera forcément bénéfique.

**Soyez fiers de vous pour le chemin parcouru !**  
J'attends vos retours d'épreuves avec impatience.

Annaïck Christien