

Ce texte a été écrit par le groupe éducation de l'APB, **dans le cadre du projet concernant le nouvel oral du bac** .ll  
utilise

entre autres les résultats du questionnaire en ligne sur le bégaiement lors d'examens oraux scolaires, diffusés le mois dernier, **et auquel de nombreux adhérents de l'APB ont répondu.**

## **AVANT L'ÉPREUVE ORALE**

- Soyez confiant par rapport à ce que vous voulez dire : c'est un atout important et cela vous aidera à mieux gérer la pression. Pour cela, révisez de façon à bien maîtriser votre sujet.

« J'ai toujours eu de bonnes notes aux oraux grâce aux préparations intenses que je faisais. »

« En révisant très bien, montre à ton examinateur que tu n'as pas ce handicap dans la tête. Le résultat sera une bonne récompense. »

- Entraînez-vous à parler à une vitesse moins rapide face à un miroir, une parole légèrement ralentie vous permettra d'être plus fluent. Ensuite, mettez-vous en situation face à une personne de confiance. Si vous le pouvez, faites-le également avec quelqu'un de moins proche. Le fait de vous exposer progressivement vous aidera.

Vous pouvez aussi vous enregistrer et vous filmer pendant environ trois minutes et écouter ou regarder l'enregistrement une à deux fois par jour. Le fait d'entendre une parole non bégayée envoiede bonnes informations au cerveau : la parole fluide est possible ! Cet exercice de « self-modeling » répété régulièrement améliore la parole et renforce la confiance en soi.

- Parallèlement, visualisez-vous mentalement en train de réussir votre épreuve orale. Cette technique, souvent associée à l'exercice précédent, est utilisée par les sportifs de haut niveau. Le fait de vous représenter exactement ce que vous voulez accomplir et de l'imaginer à de nombreuses reprises améliorera vos performances. - Pour mieux gérer votre stress, vous pouvez vous concentrer sur votre respiration et particulièrement sur vos expirations. Exercez-vous à expirer avec le ventre, doucement et le plus longtemps possible. Reproduisez-le régulièrement, vous ressentirez une plus grande détente. Cet exercice est à pratiquer indépendamment des moments où vous parlez ; penser à sa respiration en même temps que l'on parle est perturbant et n'est pas recommandé.

- N'hésitez pas à faire une demande de tiers temps supplémentaire à l'oral (\*)

« J'ai eu le droit à un tiers temps au bac, cela m'a vraiment aidé, la personne en face est au courant donc une peur ou une pression en moins. »

« Soulagement ! Cela a permis d'annoncer mon bégaiement à l'examineur et de m'enlever une grande pression. »

« Savoir que j'avais du temps en plus m'a mis plus en confiance. »

« Plus de temps pour parler et donc plus de confiance en moi avec également la possibilité de pouvoir donner mon brouillon. »

« Le tiers temps m'a surtout apporté la tranquillité d'esprit de savoir que l'examineur n'allait pas me juger sur mon expression orale. Savoir que je pourrai prendre mon temps était également salutaire. »

(\*) Pour faire une demande de tiers temps, vous devez vous rapprocher du médecin scolaire en charge de votre établissement. Vous pouvez déposer votre demande jusqu'à la date de clôture de l'inscription à votre examen. Toutefois, il est préférable de s'y prendre le plus tôt possible. Le plus souvent, les aménagements portent sur une majoration du temps imparti mais il est aussi possible de bénéficier d'une aide technique ou humaine ou encore d'une dispense d'épreuves.

.

### **PENDANT L'ÉPREUVE ORALE**

.

- Avertissez l'examineur de votre trouble. Cela vous libérera et vous permettra de vous concentrer sur le contenu de vos réponses.

« Pour mon Bac, l'examineur était très bienveillant, il se rendait compte que je savais plus de choses que je ne pouvais en exprimer. »

« Je n'avais pas de tiers-temps, mais j'ai tout expliqué à la prof qui m'interrogeait et puis tout s'est bien passé ».

- Concentrez-vous sur votre sujet. Si vous commencez à penser à votre bégaiement pendant l'épreuve, dites-vous bien que ce qui importe à votre examinateur est que vous sachiez répondre et non la manière dont vous allez parler.

« Ce que regarde le jury c'est le contenu, mais il faut réussir à finir son discours malgré les

blocages. Je conseillerais de ne pas tenter d'être parfaitement fluide. »

- Parlez plus lentement et faites des pauses dans votre discours. Cela vous permettra d'avoir une plus grande fluidité et donnera du relief à votre discours. Appuyez-vous sur d'autres formes de communication comme les gestes, les mimiques, l'intonation.

« En modifiant ma vitesse de parole, cela m'a permis de moins bloquer sur des mots, de faire moins d'évitements. Ainsi, j'ai pu exprimer les idées que je voulais dire. »

- Si le bégaiement apparaît, arrêtez-vous quelques secondes avant de reprendre, faites-en part à l'examinateur.

- Soyez bien présent face à votre examinateur en restant en contact avec lui ; regardez-le fréquemment.

## **APRÈS L'ÉPREUVE ORALE**

Sachez qu'il est démontré que toutes les professions sont accessibles aux personnes qui bégaiement, y compris celles pour lesquelles la parole a une importance primordiale telles que comédien, journaliste, enseignant ou avocat ! Ne vous limitez pas dans vos choix du fait que vous bégayez ! Si votre bégaiement devient un problème pour vous, sachez que vous pouvez à tout moment vous faire

aider par un.e professionnel.le (orthophoniste).

### **Descriptif de l'association**

. L'Association Parole Bégaiement (APB), créée en 1992, est une association qui rassemble personnes qui bégaiement, parents d'enfants qui bégaiement, chercheurs et thérapeutes. Elle se donne notamment pour mission de mener des actions d'information et de prévention afin de sensibiliser les professionnels de l'éducation et de la santé ainsi que les pouvoirs publics. De nombreuses campagnes sont également menées par ses délégations départementales pour mieux faire connaître les troubles de la fluence auprès du grand public.

<https://www.begaiement.org/>

# Pour le nouvel oral du Bac, les conseils de l'APB aux lycéens bègues face aux examinateurs

Écrit par groupe éducation APB

Mardi, 26 Mars 2019 13:18

---