

Comment s'entraîner à l'oral ?



1 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.



2 Entraînez-vous à parler à une vitesse moins rapide face à un miroir.

Une parole légèrement ralentie vous permettra d'être plus fluide. 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.



3 Vous pouvez aussi vous enregistrer et vous filmer pendant environ trois minutes,

et écouter ou regarder, une à deux fois par jour, un enregistrement durant lequel votre parole est fluide. Le fait d'entendre une parole non bégayée envoie de 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.



4 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.

En savoir plus...

Les actions de l'Association Parole Bégaiement pour les élèves qui bégaient

Contacts réguliers avec le ministère de l'Éducation nationale permettant d'obtenir :

- Des aménagements spécifiques pendant la scolarité
- La participation de l'APB à un groupe de travail mis en place par l'Éducation nationale pour la création de supports à destination des professeurs sur la plateforme Cap école inclusive
- La prise en compte d'aménagements proposés par l'APB sur le Bulletin Officiel de l'Éducation nationale paru en février 2020.

Les liens vers les sites de l'Éducation nationale

<https://eduscol.education.fr/>

Descriptif épreuve : <https://www.education.gouv.fr/bo/20/Special2/MENE2002780N.htm>

Procédure de demande d'aménagements : <https://www.education.gouv.fr/bo/20/Hebdo47/MENE2034197C.htm>

Plateforme Cap école inclusive à destination des professeurs comprenant des conseils spécifiques sur les élèves qui bégaient :

<https://www.reseau-canope.fr/cap-ecole-inclusive.html>

Les liens vers les ressources de l'APB

<https://www.begaielement.org/adolescent/>

<https://www.begaielement.org/professeur/>

Vous pouvez consulter l'Association Parole Bégaiement pour plus d'informations sur la localisation d'un spécialiste dans votre région :



38 bis avenue René Coty, 75014 Paris - France
09 84 25 74 67 - contact@begaielement.org

www.begaielement.org

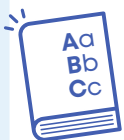
[f AssociationParoleBegaielement](https://www.facebook.com/AssociationParoleBegaielement) [@APBegaielement](https://www.instagram.com/APBegaielement)

Le grand oral du Bac

Comment aborder cette épreuve quand on bégaié et/ou bredouille ?



Comprendre le bégaiement



Qu'est-ce que le bégaiement ?

Le bégaiement* est un trouble de la fluence verbale, la personne est gênée dans son expression orale et ne parvient pas à parler comme elle le souhaiterait.

Il se manifeste par des répétitions, des prolongations de mots, de syllabes et de sons, des arrêts et des blocages qui donnent l'impression d'un effort. Des tensions internes et des mouvements incontrôlés (contractions, grimaces...) peuvent être associés.

Ces manifestations sont variables, fluctuantes.

La personne qui bégaié dissimule parfois son bégaiement au moyen de différentes stratégies.

** Le bredouillement, autre trouble de la fluence verbale, se caractérise par un débit anormalement rapide et irrégulier et un grand nombre d'accidents de parole, rendant la parole difficile à comprendre. L'aspect désordonné de la parole peut coexister avec une difficulté à ordonner ses pensées.*

Les causes du bégaiement sont multiples.

On évoque actuellement une composante héréditaire et des particularités neurologiques sur lesquelles viennent se greffer d'autres facteurs.

Le bégaiement est généralement augmenté lors des situations où l'enjeu émotionnel est plus important telles que le grand oral.

Le grand oral du bac et les répercussions du bégaiement

À la fin de la terminale, les élèves passeront le grand oral du bac, nouvelle épreuve qui correspond à 10% (en voie générale) ou 14% (en voie technologique) de la note finale.

L'épreuve a pour but de montrer la capacité du candidat à prendre la parole en public de façon claire et convaincante. Il doit pouvoir argumenter et prouver la solidité de ses connaissances.

Déroulement de l'épreuve

- Le jury choisit **une des deux questions préparées** au préalable par le candidat avec ses professeurs.
- **20 minutes de préparation** - le candidat peut donner son support au jury.
- **20 minutes de présentation** : 5 minutes où le candidat présente la question et y répond ; 10 minutes d'échanges avec le jury ; 5 minutes d'échanges sur le projet d'orientation du candidat.

Les retentissements du bégaiement

- Le bégaiement a un caractère peu maîtrisable. Il peut surprendre le candidat à tout moment.
- Il arrive que l'élève mette en place des stratégies pour éviter de bégayer, en remplaçant un mot par un synonyme ou par une tournure de phrase différente. Le discours perd alors en clarté.
- Il peut arriver aussi que l'élève parle *a minima*, de façon à ce que son bégaiement s'entende le moins possible.
- Il peut donner l'impression de ne pas savoir alors qu'il connaît souvent la réponse.

Les aménagements pour les lycéens qui bégaié et/ou bredouillent

Au même titre que pour d'autres troubles, les élèves qui présentent un trouble de la fluence verbale peuvent faire une demande d'aménagement de l'épreuve **dès la seconde ou avant la date limite d'inscription à l'examen**. Il est recommandé de faire la demande le plus tôt possible.

L'élève peut se rapprocher du chef d'établissement afin d'effectuer la demande. La procédure est simplifiée s'il a bénéficié d'aménagements dans sa scolarité.

Le candidat peut demander notamment :

- Une majoration du temps de passation de l'épreuve
- Une installation spécifique de la salle : préciser sur la demande le besoin éventuel de bouger ou de marcher si cela facilite l'élocution
- L'utilisation d'un logiciel de retour vocal (DAF) que l'élève a l'habitude d'utiliser
- La possibilité de communiquer par écrit en fournissant la transcription écrite pour la présentation orale de la question et en répondant par écrits brefs lors des échanges avec le jury.



Le jury devra veiller à adopter une attitude bienveillante et ouverte afin d'évaluer les objectifs de l'épreuve dans le respect des compétences spécifiques du candidat.