



CONCOURS
OUTREMER

*La réussite
vous va si bien.*



LES ÉPREUVES ORALES :
ORAL
TRAVAUX PRATIQUES N°1

TABLE DES MATIÈRES

I.	BOITE A OUTILS POUR PRÉPARER L'ORAL.....	3
A.	EXEMPLES DE SITUATION.....	3
B.	QUELQUES IDÉES EN VRAC.....	5
1.	CE QU'IL FAUT RETENIR SUR LE LOOK.....	5
2.	SOYEZ VOUS-MÊME.....	5
3.	SI VOUS CRAQUEZ.....	6
4.	LE JURY VOUS SEMBLE AGRESSIF.....	6
5.	LE SUJET NE VOUS A PAS « EMBALLÉ ».....	6
6.	PRÉSENTEZ-VOUS.....	7
C.	NE CONFONDEZ PAS LES TYPES D'ÉPREUVES ORALES.....	7
D.	EXERCEZ VOTRE INTELLIGENCE.....	8
1.	TRAVAILLEZ VOTRE ESPRIT D'ANALYSE ET DE SYNTHÈSE.....	9
2.	TRAVAILLEZ CES PETITS TRUCS POUR VOTRE ENTRETIEN SUR LES ÉPREUVES ÉCRITES ET ORALES.....	9
II.	DÉFINITION DE SOI.....	11
III.	ASSUREZ-VOUS DE VOTRE CONVICTION.....	12
IV.	APPRENDRE À GÉRER VOTRE STRESS DEVANT LE JURY.....	15
1.	REFOULEZ VOS PENSÉES NÉGATIVES, SOYEZ OBJECTIF.....	15
2.	POUR VOUS PRÉPARER, HABITUEZ-VOUS À LA VISUALISATION.....	16
V.	MONTREZ AU JURY QUE VOUS ÊTES FIABLE.....	19
VI.	RÉVISEZ LES SYMPTÔMES QUE VOUS RESSENTEZ FACE À L'URGENCE.....	22
VII.	VOTRE PERSONNALITÉ.....	24
VIII.	NE RESTEZ PAS LES BRAS BALLANTS !.....	26



ÉPREUVES ORALES

I. BOITE A OUTILS POUR PRÉPARER L'ORAL

A. EXEMPLES DE SITUATION

1°/ Une étudiante nous dit vouloir absolument être infirmière, car c'est sa voie. Son frère aîné est militaire, son petit frère prêtre, et elle ne peut être QUE infirmière. Il est évident que la « vocation » est d'origine familiale, et en aucun cas réellement motivée. Nous chercherons alors à lui faire dire ses motivations profondes. Si c'est un choix familial, elle ne sera pas à sa place dans ces études.

2°/ Tout l'entretien se passe bien. L'un d'entre nous interroge le candidat sur ses loisirs. Il nous parle de sport individuel, de pêche à la ligne et de randonnées en solitaire. Immanquablement, nous creusons sur ses capacités à travailler en équipe.

3°/ L'entretien se passe moyennement bien. La candidate, très jeune, nous semble assez psychorigide. Elle ramène sans cesse la conversation à elle et à ses capacités hors du commun à faire tout et rien. Puis elle avance son implication dans le mouvement scoutisme. Elle nous dévoile son « plan » de ramener la

terre entière à de meilleurs sentiments. Son futur métier d'infirmière devra l'aider à faire taire les souffrances et à purifier la race humaine. A l'unanimité le jury élimine d'office cette candidate. Ses propos sont intolérables. Elle présente un profil psychotique incompatible avec la profession.

4°/ L'entretien se passe assez bien mais le candidat rechigne à nous expliquer son parcours scolaire. (Il a 22 ans et nous aimerions connaître son parcours). Il finit par nous dire qu'il a fait un BEP, une première d'adaptation et un bac pro. Il prend une attitude de soumission et s'excuse presque de ces incidents de parcours. La psychologue le reprend, en lui expliquant que c'est un effort énorme de s'investir dans ce type de filière, qu'il ne faut pas en avoir honte et au contraire, qu'il faut « vendre » ce parcours atypique. Il démontre une volonté certaine de s'en sortir. Au final, le candidat reprend confiance en lui et termine avec une note honorable.

5°/ La candidate de 23 ans termine un BTS des métiers du livre. Le jury est interloqué. Comment peut-on passer des métiers du livre à une filière de soins. Le premier sentiment est assez négatif. Nous pensons avoir affaire à une personnalité instable.

La candidate nous explique qu'elle a rapidement pressenti sa mauvaise orientation. Mais elle a eu besoin de « mûrir » ses motivations (qu'elle décrit d'ailleurs fort bien). Puis, sans y être poussée, elle nous explique qu'elle avait préféré terminer ses études dans la reliure, afin d'aller au bout des choses, puis seulement après, tenter le concours d'entrée en IFSI. Cette structure d'esprit, cette façon de présenter les choses, nous a séduits. Ce type de candidats fait souvent un étudiant riche en connaissances et en réflexions. La candidate a eu 19/20 à son épreuve orale.

6°/ Un candidat fond en larme devant nous au bout de trois minutes d'entretien. Il a 25 ans et vit chez ses parents. Nous aurions pu penser à une trop forte émotivité, et à une grande instabilité.

Le candidat nous explique spontanément qu'il travaille à faire diminuer cette anxiété. Il déménage à la fin du mois, pour s'éloigner de chez ses parents, qu'il adore, mais qui l'étouffent. Il suit une thérapie, mais l'épreuve de l'oral, avec ces trois paires d'yeux inquisiteur, c'en est trop. Je dédramatise la situation, j'arrive à plaisanter avec lui, l'atmosphère se détend, et le candidat craintif se révèle, en 20 minutes, une personne très riche, cultivée, raffinée, avec des motivations profondes, bien ancrées. Après âpre

discussion avec les autres membres du jury, nous convenons qu'il faut lui laisser une chance. Il aura trois ans pour améliorer sa gestion du stress. Il aura besoin d'un suivi particulier mais je pense sincèrement avoir fait le bon choix.

7°/ Une candidate fait une prestation mitigée à la première épreuve. Vocabulaire pauvre, peu d'idées exprimées, de nombreux lieux communs.

Lors de l'entretien, elle continue sur un vocabulaire pauvre, très « ado » et pour toute motivation, nous assène « Maman est infirmière, alors pourquoi pas moi. ». Nous l'éliminons en pensant qu'un peu plus de maturité lui est nécessaire. Elle n'a que 17 ans.

B. QUELQUES IDÉES EN VRAC

1. CE QU'IL FAUT RETENIR SUR LE LOOK

Ne vous y fiez pas. Si vous arrivez en tailleur « Chanel » juchée sur des hauts talons (ou en costume trois pièces pour les messieurs) et que votre tenue favorite est jean, basket, sweat informe, vous ferez tellement « déguisé » qu'aucun membre du jury ne sera dupe.

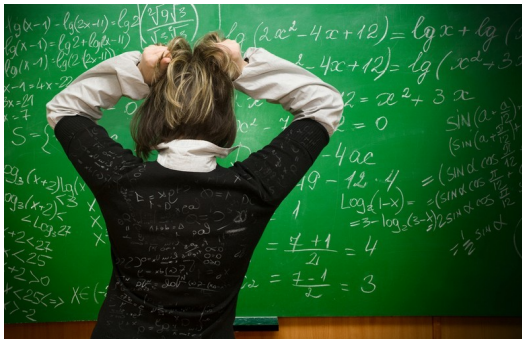
2. SOYEZ VOUS-MÊME

Arrivez propre, coiffé, n'empestez pas le parfum à 10 km, soyez respectueux du jury.

La question des piercings et autres boucles d'oreille multiple est épineuse. Pour ma part, je précise que ce n'est pas rédhibitoire, MAIS, j'annonce tout de suite la couleur. En stage, il sera demandé de retirer les

éléments visibles. J'avoue, je ne suis pas prête à me faire soigner par un infirmier portant une crête iroquoise violet ou orange fluo. Nous avons à côtoyer une majorité de personnes âgées qui s'effraient facilement, et assimilent ces ornements à « des voyous ». Mais les temps changent !

3. SI VOUS CRAQUEZ



Pas de panique. Les jurys ont l'habitude de ce type de situation. Mouchez-vous, demandez un verre d'eau, excusez-vous (sans trop en faire), expliquez que c'est la première fois que vous vous retrouvez face à un jury et que c'est très impressionnant. Et allez-y, foncez, retrouvez vos esprits et mettez nous en plein la vue !

4. LE JURY VOUS SEMBLE AGRESSIF

Ne rentrez pas dans leur jeu. Si cette situation vous est intolérable, demandez poliment si vous avez dit ou fait quelque chose qui les aurait froissés, et qui justifierai une attitude aussi agressive envers vous. Ça passe ou ça casse, mais au moins, vous en sortez la tête haute. Ne retournez pas le bureau en sortant, c'est mal vu.

5. LE SUJET NE VOUS A PAS « EMBALLÉ »

Dites-le d'emblée. Le jury n'a pas choisi le sujet. Expliquez pourquoi ce sujet vous semble mal choisi / mal ciblé / inintéressant / difficile à traiter / etc.

6. PRÉSENTEZ-VOUS

Évitez les présentations très stéréotypées. Nous savons à 80 % si vous avez suivi ou non une prépa.

Vendez-vous, dites ce qui vous semble intéressant dans votre cursus.

Faites nous comprendre que c'est VOUS, et pas la voisine, qui sera dans le poste concerné

A bientôt peut-être.

Mais n'oubliez pas de rester vous-même, de ne pas jouer un personnage que vous n'êtes pas. Vous seriez rapidement démasqué. Au mieux lors de l'entretien, au pire lors de votre première année d'étude.

C. NE CONFONDEZ PAS LES TYPES D'ÉPREUVES ORALES

Bon à savoir

Toutes deux considérées comme des épreuves orales de culture générale, la conversation avec le jury se distingue de l'entretien par un élément-clé.

Elle est basée sur un texte ou un sujet de réflexion, alors que l'entretien fait plus figure d'entretien d'embauche. Mais quel que soit son point de départ, cette épreuve orale vise toujours le même objectif : apprécier les motivations, la personnalité du candidat et sa capacité à assurer ses futures missions.

Pour la conversation avec le jury, vous bénéficierez d'un temps de préparation.

Que vous choisissiez le commentaire de texte ou le sujet de réflexion, l'épreuve se déroule en deux temps : votre exposé, puis les questions du jury.

Entraînez-vous à organiser vos idées en un plan comportant une introduction (reformulation de la problématique, énonciation du plan), un développement (ne pas oublier de faire des transitions !) et une conclusion qui rappelle vos idées fortes, vos recommandations. Habituez-vous à ne pas trop écrire ce que vous allez dire

Si vous optez pour le commentaire à partir d'un document, évitez toute paraphrase.

Dans le cadre de l'entretien, vous devrez présenter votre parcours professionnel

Puis vous serez interrogé par le jury. Enfin, comme lors d'un entretien d'embauche, – après tout, c'est votre capacité à devenir fonctionnaire que l'on va juger ici – le jury s'intéressera à vos expériences (professionnelle et formation), à vos motivations, à vos projets, à vos traits de caractère. Mettez-vous dans les conditions en réalisant un bilan écrit vous permettant de cerner vos objectifs personnels, professionnels, sociaux, vos motivations, vos projets et de les valoriser. Inscrivez en gros sur une feuille dans votre bureau en quoi ils sont en adéquation avec le poste que vous briguez et visualisez chaque soir votre intervention. Attention le jour J, restez spontané devant le jury. Vous n'êtes pas là pour réciter une leçon ! Posez-vous ces questions et organisez-les afin de pouvoir les énoncer clairement aux membres du jury. Car la question essentielle que se pose le jury en face de vous est la suivante : "Aimerais-je avoir cette personne dans mon service ?". Alors ne vous faites pas piéger !

Qu'il s'agisse de la conversation avec le jury ou de l'entretien

Vous devez impérativement donner l'impression que vous maîtrisez la gestion de votre temps de parole. Vous vous présenterez au jury, lui annoncerez ce que vous allez lui exposer, et tâcherez surtout de vous y tenir (environ 15 minutes). Pour s'entraîner à discourir, vous pouvez utiliser la technique du miroir, ou mieux, vous enregistrer avec un magnétophone ou un caméscope. Rien de tel pour identifier des tics verbaux ou de comportement.



Une astuce, apprenez à respirer et à sourire sans jamais vous précipiter pas pour répondre, prenez le temps de construire votre réponse, même si pour cela, vous ménager des silences dans l'échange avec les membres du Jury.

D. EXERCEZ VOTRE INTELLIGENCE

Ces deux exercices seront pour certains d'entre vous profitables.

1. TRAVAILLEZ VOTRE ESPRIT D'ANALYSE ET DE SYNTHÈSE

Il consiste en un double mouvement de l'esprit: séparer pour identifier, puis recomposer. Analyser, c'est mettre en pièces, mais conserver en vie. L'esprit d'analyse n'est pas l'esprit de démolition. Il s'agit de décomposer pour percevoir tous les éléments: les éléments essentiels et ceux accessoires. Il s'agit de « jouer au plus fin », pour bien percevoir à la fois l'esprit et la lettre.

Synthétiser, c'est reconstituer ce qui a été mis en pièces. Cette reconstitution emprunte à la fois aux structures de l'objet de votre étude et à celles de votre esprit. Il doit notamment en résulter la construction d'un plan logique et parfaitement englobant.

Voici des exemples d'entraînement:

- Dans la pièce où vous êtes, dénombrez un maximum d'objets.
- Séparez les objets utilitaires des objets de décor.
- Dénombrez les fonctions différentes de ces objets.
- Dénombrez les situations où ils servent.
- Calculez le temps d'utilité par rapport au temps mort de l'utilisation pour l'un de ces objets.
- Donnez un nom globalisant à l'ensemble des objets utilitaires...
- ... et un autre à l'ensemble des objets de décor.
- Ordonnez entre elles les fonctions de chacun.
- Peut-on leur trouver un commun dénominateur? Lequel?
- Sans réfléchir, trouvez l'objet manquant. Trouvez ensuite une liste de dix objets manquants.

2. TRAVAILLEZ CES PETITS TRUCS POUR VOTRE ENTRETIEN SUR LES ÉPREUVES ÉCRITES ET ORALES

1 – Si vous avez à retenir des notions, des faits, des noms, associez à chacun une image qui vous parle.

Par exemple, pour le mutualisme, des mains tendues pour s'entraider. Et vous pouvez procéder de même pour beaucoup d'autres séries de noms, et notamment tous les mots en « isme ». Vous pouvez aussi y associer un mot, voire une onomatopée. Exemple pour le scepticisme: « Bof! ».

2- Si vous avez à retenir un texte, dites-le à voix haute.

Trouvez-lui un rythme oratoire (comme vous l'aviez fait à l'école, par exemple, pour les tables de multiplication). Et pourquoi pas le réciter sur un air connu que vous aimez? Le rythme vous aidera à mémoriser, ou éventuellement à pallier un « trou de mémoire» le jour de l'examen.

3- Pour mémoriser des chiffres, dans la vie quotidienne ou en vue d'un examen, associez chacun d'eux à un chiffre ou à un fait qui vous sont personnels.



Trouvez des combinaisons de chiffres et de lettres. Utilisez, par exemple, les numéros minéralogiques des départements pour retenir les codes ou les numéros de téléphone.

4- Pour retenir un événement historique ou d'actualité, théâtralisez-le de façon vivante et concrète.

Visualisez les personnages, le suspense, le dénouement. Vous pouvez aussi relier analogiquement ces événements, par exemple à d'autres qui vous sont personnels.

5- De même, pensez à utiliser comme moyens mnémotechniques les signes qui vous servent dans la prise de notes.

Utilisez les symboles mathématiques d'inclusion ou d'appartenance, d'infériorité ou de supériorité.

6- Enfin, pourquoi ne pas associer telle date, tel événement ou tel visage à retenir à un film (et ses acteurs), à un livre (et ses personnages) ou à une œuvre d'art connue (tableau, sculpture, voire disque) ?

Bien entendu, vous pourrez trouver encore d'autres stratégies de mémorisation. Ce peut être pour vous un exercice de créativité. Il n'est pas non plus interdit de s'entraîner à plusieurs, en famille ou avec des amis. Vous pouvez échanger les idées, les tactiques, les moyens et les astuces. Un bon entraînement en groupe ou en famille vous permettra d'effectuer de rapides progrès.

II. DÉFINITION DE SOI

Se définir n'est pas tâche facile dans la mesure où l'être humain reste éminemment complexe, souvent contradictoire et en permanente évolution. Pour les concours apprenez à définir qui vous êtes ; cela va vous permettre de travailler et de préparer vos épreuves orales.

Cependant, certains traits vous caractérisent plus particulièrement et de manière stable.

Dégagez les traits de personnalité qui vous décrivent le mieux, selon vous, en vous repérant dans la grille d'adjectifs ci-dessous. Faites une croix pour indiquer si l'adjectif vous décrit tout à fait, pas du tout ou moyennement (cochez au milieu).

Traits de personnalité	Tout à Fait moi	Pas du Tout moi	Traits de personnalité	Tout à Fait moi	Pas du Tout moi
Accommodant			Aimable		
Accueillant			Alerte		
Actif			Altruiste		
Adroit			Ambitieux		
Adulte			Amical		
Agaçant			Amusant		
Agile			Anxieux		

Agréable			Appliqué		
Agressif			Arrogant		

III. ASSUREZ-VOUS DE VOTRE CONVICTION

Pour augmenter vos chances de convaincre, le jury, il vaut mieux être soi-même convaincu de ses propos.

La conviction est un levier pour réussir mais elle ne vient pas toute seule. Elle est le résultat d'une élaboration menée en parallèle avec le travail préparatoire et la structuration de votre discours.

Pour continuer votre entraînement, travaillez les points suivants :

Faites votre examen critique

Votre conviction s'appuie sur votre légitimité et votre crédibilité.

- Faites votre autocritique pour savoir si vous avez les bons arguments pour attirer l'attention du jury.
- Avez-vous la légitimité requise pour aborder tel sujet ? Vous avez une intervention, vous voulez démontrer quelque chose. Pour être légitime aux yeux de vos interlocuteurs, suivez les conseils suivants :
- Gardez en tête le degré de légitimité de vos interventions.
- Passez vos arguments en revue une fois réunis.
- Faites l'autocritique de cette sélection.
- Appuyez votre discours sur votre expérience.
- Adoptez les tournures qui renforcent votre crédibilité.
- Parlez le langage de la conviction, en donnant à votre discours des temps forts assis sur votre crédibilité :



- Affirmez vos convictions en les laissant s'exprimer.
- Associez votre auditoire en utilisant le pronom « nous ».
- Utilisez le verbe « tenir » qui symbolise à lui seul la force de vos affirmations.
- Utilisez, dans le même ordre d'idée, des formules telles que : « nous fier à », « compter sur ».

Mettez votre conviction au service des autres

Pour convaincre votre auditoire vous devez fournir quelques efforts : lui prouver la nécessité de ce que vous dites tout en lui apportant des garanties.

Prouvez la nécessité de vos propos : votre auditoire vous suivra si ce que vous proposez lui paraît flagrant et nécessaire :

- Flagrant parce que vous apportez des explications déterminantes ; nécessaire parce que vous montrez l'intérêt pour eux de suivre vos recommandations. Adoptez ce que l'on appelle en marketing le « bénéfice client ». Votre argument en forme de promesse n'aura de force que si l'auditoire perçoit le profit de ce que vous avancez.

Vous devez être convaincu de la nécessité de suivre vos conclusions pour votre interlocuteur.

- Apportez des garanties. Cela est non négligeable pour convaincre votre auditoire, et les jurys y seront sensibles et ce quel que soit votre concours quel que soit le ministère
- Faites parler votre expérience.
- Ne manifestez pas que des intentions, montez votre volonté d'agir.
- Proposez des échéances.
- Soyez concret et précis : inscrivez ce que vous dites dans l'avenir immédiat.
- Vos convictions, expérience et volonté vont augmenter vos chances de réussite.

Pour aller plus loin : qu'est-ce que la conviction ?

La conviction est un composé assez inextricable de croyance, d'intuition et d'expérience. Elle n'est pas une affaire de subjectivité, elle est liée à la vérité, aux faits, à la réalité.

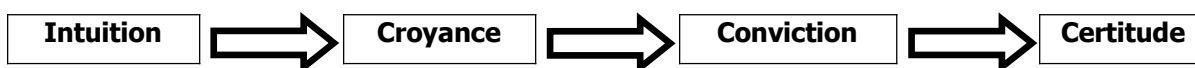
Les motifs de vos convictions sont sûrement plus rationnels qu'affectifs.

Avoir des convictions c'est estimer, avoir des raisons d'affirmer quelque chose, prendre ses responsabilités.

De l'intuition à la certitude

Ni intuition, ni croyance, ni certitude, la conviction est à mi-chemin de ces trois notions.

- Qu'est-ce qu'une intuition ? Une inspiration subite, une pensée éclair, un pressentiment de e qui n'existe pas encore.
- Qu'est-ce qu'une croyance ? Une opinion subjective que vous suivez en confiance.
- Qu'est-ce qu'une conviction ? Une affirmation forte, un mélange de croyance et d'intuition étayée par l'expérience personnelle.
- Qu'est-ce qu'une certitude ? Une conviction qui s'appuie sur des preuves dont vous disposez.



Affirmez vos convictions

Vos convictions personnelles sont essentielles pour remporter l'adhésion de vos interlocuteurs.

Alors, faites le point en cochant ce que vous avez l'habitude de faire.

Quelles sont vos convictions ?		Toujours	Parfois	Rarement
1	Il y a du vécu dans ce que vous dites.			
2	Vous vous interrogez sur la crédibilité de ce que vous avancez.			
3	Vous cherchez prioritairement à vous en tenir à ce que vous savez.			
4	Vous avez besoin de ressentir une légitimité pour oser demander quelque chose.			
5	Vous savez renoncer à un argument quand vous ne pouvez pas le prouver.			
6	Vous procédez à un examen critique pour enrichir vos convictions.			

7	Vous n'aimez pas rester dans le vague.		
8	Vous vous engagez sur des échéances.		
9	Vous cherchez avec force l'approbation des autres.		
10	Vous êtes capable d'insister pour vous faire comprendre.		
11	Vous osez exprimer un doute si nécessaire.		
12	Vous aimez chercher des preuves pour démontrer.		
13	Vous avez le sentiment de donner beaucoup de vous pour réussir.		
14	Vous êtes passionné par la recherche de la vérité.		
15	Vous appréciez les gens qui ont des convictions.		

IV. APPRENDRE À GÉRER VOTRE STRESS DEVANT LE JURY

N'avoir que quelques minutes pour convaincre le jury est source de stress. Apprendre à gérer ses émotions devient donc pour vous crucial. Comme pour les autres cours prenez des notes pour faire une synthèse et passez à la pratique.

1. REFOULEZ VOS PENSÉES NÉGATIVES, SOYEZ OBJECTIF

- Penser que vous allez tout rater augmente vos risques d'échec.
- Prenez conscience que votre trac et votre stress sont liés à la crainte d'un rejet immédiat.

- Avant d'aborder votre épreuve orale, vous devenez anxieux, cela déclenche des pensées négatives :
- Concentration sur le danger et sur ce qui va mal.
- Exagération de la situation
- Se croire responsable des événements qui se produisent
- Catastrophisme

Ces pensées sont à limiter, elles vous trompent sur la réalité.

Soyez objectif sur la situation :

- Observez les effets du trac et du stress sur vous
- Cherchez des motifs de trac.
- Positez la situation : vous avez bien préparé la situation.
- Concentrez-vous sur votre volonté de réussir.
- Prenez du recul
- Relativisez, détendez-vous.



En suivant ces conseils, vous jugerez plus la réalité sous le seul éclairage de vos croyances immédiate et négatives.

Votre intervention comportera toujours des risques mais vous serez lucide sur vos nombreuses chances de réussite.

Préparez-vous mentalement.

2. POUR VOUS PRÉPARER, HABITUEZ-VOUS À LA VISUALISATION

Cette technique est bien adaptée pour les interventions courtes.

Pratiquez cet exercice pour en ressentir tous les bienfaits deux jours ou une heure avant votre intervention.

Pour visualiser, respectez les étapes suivantes :

- installez-vous au calme et relaxez-vous
- imaginez-vous comme dans un film
- évaluez votre état de tension
- répétez votre texte à voix basse, puis à voix haute en appuyant sur les moments clés (amorces, transitions, arguments)
- imaginez les réactions favorables de votre interlocuteur
- réévaluez votre état de tension
- détendez-vous avant de revenir à la réalité

En procédant ainsi régulièrement, vous envisagez les risques et vous augmenterez votre efficacité le jour J.

Pour aller plus loin - Qu'est-ce que le trac ?

Le trac est une forme d'anxiété de performance, à classer parmi les phobies sociales. Prendre la parole brièvement constitue une cause classique de trac.

Il y a trois raisons à cela :

- c'est un réflexe conditionné dès l'enfance, la peur d'être jugée par les autres.
- C'est un sentiment de vulnérabilité
- C'est une névrose d'échec, un sentiment de culpabilité.

Le trac est dangereux car il est inhibiteur

Il se manifeste par :

- des pensées négatives concentrées sur le danger, le risque, la peur, le sentiment d'une contrainte.
- des symptômes physiques : palpitations, troubles respiratoires, transpirations, vertiges, tremblements, bouche sèches.
- des comportements d'évitements.



Qui utilise la visualisation mentale ?

Les techniques de visualisation mentale sont utilisées dans le domaine du sport en particulier, ceux qui font appel à la précision du geste.

Évaluez votre trac

Répondez à chacune de ces questions en restant sincère.

Cochez la réponse correspondant le mieux à votre état d'esprit.

Questions		Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1	Vous avez peur que l'on vous juge.				
2	Vous pensez qu'il y a chez vous quelque chose que l'autre n'aime pas.				
3	Vous croyez que vous allez faire beaucoup d'erreurs.				
4	Vous percevez l'autre comme un ennemi.				
5	Vous cherchez tout ce qui pourrait vous éviter une situation gênante.				
6	Vous sentez que votre fréquence cardiaque s'accélère et cela vous inquiète.				
7	Vous avez peur d'oublier ce que vous avez à dire.				
8	Vous avez le sentiment général de ne pas avoir assez préparé votre intervention.				
9	Vous n'aimez pas les situations où vous devez convaincre quelqu'un.				
10	Vous avez l'impression de ne pas être capable de vous adapter s'il y a contretemps.				
11	Vous pensez que votre interlocuteur aura toujours quelque chose à critiquer.				
12	Vous avez peur d'ennuyer votre auditoire.				
13	Quand vous débutez une intervention, vous n'êtes plus sûr de savoir ce que vous avez à dire.				
14	Avant même de parler en public, vous savez que vous allez être mauvais.				
15	Vous craignez d'être tendu durant toute				

Mettez en pratique ces exercices quel que soit le type de concours.

De nombreux candidats ont réussi grâce à nos méthodes, continuez le parcours et découvrez les autres fiches, même si certains points se répètent, tout ceci est normale afin de bien faire passer des éléments indispensables qu'il vous faut connaître.

V. MONTREZ AU JURY QUE VOUS ÊTES FIABLE

Pour convaincre vite, la culture est essentielle pour être fiable. Les situations de persuasions rapides sont d'excellents révélateurs à cet égard. Il est temps de prendre conscience de votre comportement et de le modifier.

Soyez consistant pour être écouté et suivi

La consistance est un atout : c'est la base de la fiabilité, elle constitue votre réputation personnelle.

Cette prise de conscience est essentielle :

Pour être perçu comme quelqu'un de fidèle :

- synchronisez vos faits et gestes
- sachez tenir le cap
- osez sans crainte des requêtes lors des interventions rapides.

Si votre réputation joue comme un halo dissuasif, vous n'aurez pas la confiance de votre interlocuteur.
Pourquoi ?

Parce que c'est la consistance qui engendre la confiance et les réputations divisent les personnes en deux catégories :

- soit vous faites partie des gens qui sont dignes de confiance ;
- soit vous faites partie de ceux à qui on ne peut faire confiance.



Vous augmentez vos chances de convaincre quand vous avez une réputation de fiabilité. C'est ce que l'interlocuteur sait de vous qui prendra le dessus lors d'une requête rapide.

Si vous manquez de consistance vous avez intérêt à ce que la demande soit faite par un autre en votre faveur.

Renforcez votre fiabilité

Votre fiabilité est une tendance. Elle est perçue comme plutôt bonne ou mauvaise mais vous ne pouvez pas considérer que les choses sont acquises.

Vous devez travailler votre fiabilité comme une discipline, elle doit être maintenue au meilleur niveau car elle est essentielle pour convaincre :

- si vous avez à la reconquérir, donnez des signes forts.
- si vous avez à la construire, donnez-vous des objectifs précis. Tenez-vous en à ce que vous avez dit et annoncé. vous prendrez conscience que la confiance engendrée par la consistance est votre meilleur atout de persuasion.

Engagez-vous sur des résultats, osez prendre des risques calculés :

- évaluez bien vos priorités en amont
- engagez-vous sur les résultats attendus.
- soyez précis et fixés des échéances.
- ménagez-vous des marges de manœuvre.

Vote fiabilité sera constamment remis en cause. Travaillez pour votre réputation future. Pour aller plus loin.

Qu'est-ce que la consistance ?

Une personne consistante est en accord avec ce qu'elle dit et fait.

La consistance est un puissant levier de persuasion, elle confirme le fait que se sont les actes qui font la différence.

Le consistant est la clé de la crédibilité et de la confiance des autres.

Conseil pratique

La confiance ne se décrète pas.

La confiance est le résultat de la consistance. Le jury donnera suite d'autant plus aisément que vous aurez su lui inspirer confiance.

C'est votre consistance et votre crédibilité qui créent les conditions de la confiance.

Pourquoi est-ce si important ? La confiance rassure et apporte un sentiment de sécurité à votre interlocuteur.

Êtes-vous votre meilleur allié ?

Pour savoir si vous êtes écouté, consistant, fiable, si vous inspirez confiance à vos interlocuteurs, répondez par oui ou par non aux affirmations suivantes :

Affirmations		Oui	Non
1	Vous tenez vos promesses : vous faites ce que vous dites.		
2	Vous arrivez à bien vous concentrer.		
3	Vous savez vous lâcher et faire parler votre envie.		
4	Vous n'avez pas peur de dire ce que vous ressentez.		

5	Vous avez la réputation d'être fiable.
6	Vous osez regarder les gens dans les yeux.
7	Vous prenez le temps de vous poser des questions sur ce que vous ressentez.
8	Vous tenez compte de ce que vous ressentez.
9	Vous n'aimez pas jouer un rôle.
10	Vous appréciez les gens enthousiastes.
11	Vous aimez convaincre.
12	Vous acceptez les appréciations des autres.
13	Vous n'êtes pas trop influençable.
14	Vous savez garder le cap.
15	Vous aimez être exemplaire.

VI. RÉVISEZ LES SYMPTÔMES QUE VOUS RESSENTEZ FACE À L'URGENCE

Vous établissez un lien entre urgence et stress. La pression accrue imposée par le monde actuel oppresse les gens fragiles. A tel point que la gestion du temps est un critère de sélection. En analysant votre façon de vivre dans l'urgence et les symptômes qui y sont liés, apprenez à dépasser votre stress.

Vous craignez de bâcler le travail en allant vite

Vous percevez l'urgence de manière négative. Vous associez délai très court à mauvaise qualité. Certainement avez-vous tendance à être perfectionniste. La limitation de temps est ressentie comme une

frustration. Pourtant, interrogez-vous : attendez-vous le même bénéfice d'un travail accompli dans l'urgence et d'un travail où vous êtes « libre et autonome » ? Non, bien entendu ! Il vous paraît naturel de travailler en profondeur. Ce n'est pas la longueur d'un travail qui en fait sa qualité mais l'adaptation qui en est faite. Accepter ainsi le principe de « dimensionnement » selon lequel le message s'adapte à son contenant permet de dépasser ses frustrations. Dans la communication rapide ; plus le contenu de votre travail sera adapté au temps imparti plus vous atteindrez vos objectifs.

Vous redoutez la précipitation que provoque a priori une situation d'urgence

Vous vivez le syndrome de la fébrilité (confondre vitesse et précipitation). Quand on vous demande d'abréger vos propos vous souhaitez tout de même tout dire... mais en allant plus vite. Résultat vous vous embrouillez, ce qui provoque agacement et impatience chez votre auditoire.



Faire court n'est pas forcément aller vite. Si vous sélectionnez les arguments les plus percutants de votre message, toute précipitation est alors inutile. Ainsi, pour faire court et gagner en confort, entraînez-vous à sélectionner !

Vous pensez que faire court caricature nécessairement un propos

Vous trouvez qu'un exposé bref est nécessairement réducteur et donc altéré. Décrire en vitesse n'est possible que si vous êtes au mieux schématique. Vous pensez qu'un point de vue bref ne peut être juste.

Accepter l'idée qu'être bref est plus constructif que de ne rien dire. Cela permet de délivrer son message, même parfois ouvrir un débat, sans que cela exclue un développement approprié.

Être concret, réaliste et bref sont autant de qualités recherchées.

Conseil pratique : apprenez des autres !

Si vous êtes convaincu que les interventions rapides sont loin d'être les meilleurs, acceptez l'idée d'être dorénavant plus vigilant quand quelqu'un s'exprime devant vous brièvement.

Vous verrez que les croyances négatives que vous avez développées, si elles ne sont pas infondées ne sont pas systématiques.

En mettant de côté ces préjugés trop généralisateurs, vous serez peut être plus réceptifs à des interventions de bonne qualité et vous apprendrez à les décrypter pour en tirer les meilleurs enseignements.

Que faites-vous quand vous devez prendre la parole ?

Il vous arrive de prendre la parole. Faites le bilan de vos interventions en public en cochant les situations qui ressemblent à votre vécu.

Ce qui se passe quand je dois prendre rapidement la parole ?

	Liste des situations	Oui	Non	Parfois
1	Vous savez déjà que vous n'allez pas y arriver.			
2	Vous perdez le fil de ce que vous allez dire.			
3	Vous vous emportez facilement			
4	Vous changez volontairement de sujet.			
5	Vous hésitez			
6	Vous voulez trop bien faire.			
7	Vous avez toujours le sentiment d'avoir trop de choses à dire.			
8	Vous vous laissez reprendre la parole.			
9	Vous vous contredites.			
10	Vous voulez prouvez trop de choses.			
11	Vous avez l'impression que vite intervention n'est pas utile.			
12	Vous décidez de reporter votre intervention à une autre occasion.			
13	Vous attendez le dernier moment.			
14	Vous vous interrogez sur les risques que vous prenez.			
15	Vous ressentez des vertiges			
	TOTAL			

VII. VOTRE PERSONNALITÉ

Parmi les traits de personnalité qui vous représentent classez, par ordre d'importance, ceux qui vous correspondent le plus et ceux qui vous correspondent le moins (5 adjectifs par catégorie sont suffisants).

Pour chacun des adjectifs qui vous correspondent le plus, trouvez un ou plusieurs événements qui vous sont arrivés, montrez en quoi ces adjectifs vous décrivent.

Si vous n'arrivez pas à associer des événements à un adjectif, c'est qu'il ne doit pas vous correspondre comme vous le pensiez. Ne retenez que ceux qui peuvent être appuyés de votre vécu.

Une fois ces tests effectués, vous en saurez plus sur vous-même afin de mettre en place votre entretien avec le jury.

Traits de personnalité	Tout à fait moi	Pas du tout moi	Traits de personnalité	Tout à fait moi	Pas du tout moi
Astucieux			Doux		
Attentif			Drôle		
Audacieux			Dynamique		
Austère			Econome		
Autonome			Efficace		
Aventureux			Egoïste		
Bagarreur			Emotif		
Bavard			Énergique		
Bienveillant			Entêté		
Borné			Enthousiaste		
Branché			Espiègle		
Brusque			Franc		
Calme			Futé		
Capricieux			Gaffeur		
Curieux			Généreux		
Conformiste			Hautain		
Casse-cou			Honnête		
Catégorique			Impulsif		
Chaleureux			Infatigable		

Colérique			Indulgent		
Combatif			Inquiet		
Comique			Inventif		
Compréhensif			Jovial		
Conscientieux			Judicieux		
Cordial			Logique		
Courageux			Lunatique		
Courtois			Méfiant		
Craintif			Méticuleux		
Débrouillard			Modeste		
Déterminé			Moqueur		
Dédaigneux			Naïf		
Désinvolte			Négligent		
Discret			Ordonné		
Distrait			Paisible		

VIII. NE RESTEZ PAS LES BRAS BALLANTS !

Votre corps participe à votre effort de communication devant le jury

Plus votre intervention est brève plus votre corps doit être en accord avec vos propos. Vous devez donc travailler sur ce point important.

Privilégiez la lenteur

Le calme et le self-control sont vos meilleurs alliés devant le jury. Cela peut sembler a priori difficile à cause du manque de temps, d'où une certaine fébrilité :

- Il est nécessaire que vos gestes soient en accord avec votre débit de parole.



- Privilégiez des gestes lents, amples, dirigé vers votre auditoire.

Gardez la tête bien droite

La bonne posture est la verticalité. Un affaissement signifie un manque d'assurance. Ayez la tête bien droite. Pour intégrer ce sentiment de verticalité :

- Posez bien vos pieds sur le sol.
- Évitez de croisez vos jambes.
- Ne superposez pas vos pieds.

Adoptez une position stable ainsi vous maintiendrez mieux votre verticalité, signe de votre assurance et votre détermination :

Recherchez un appui au sol

Poser une main ferme sur un bureau est un appui précieux :

- Si vous êtes assis, occupez bien votre chaise, adossez-vous.
- Si vous êtes debout, gardez les pieds à plat, écartez légèrement les jambes. Les pieds doivent être ouverts à 90° pour vous sentir d'aplomb.

Etablissez un contact visuel devant le jury

Avant de prendre la parole, sollicitez votre interlocuteur du regard. Cet échange est capital pour attirer l'attention.

Ne faites pas trop de mimiques. Une mobilité excessive trahit un manque de concentration.

Évitez les grimaces.

Restez sérieux

Pensez à afficher un visage sérieux :

- Ne souriez pas pour ne pas apparaître comme étant trop gentil.
- Démarrer avec un fort impact et un ascendant certain. Adoptez un regard fixe mais non agressif. Soyez détendu.
- Osez une certaine moue, ne soyez pas trop sympathique lors de l'amorce.

- Après l'accroche vous pouvez animer vos propos pour faire vivre vos arguments.
- Terminez en adoptant un visage déterminé afin que votre interlocuteur comprenne que vous attendez son feu vert.

Conseils pratiques : les bonnes couleurs pour convaincre

Les couleurs possèdent des sens cachés. Elles influencent nos comportements. Pour convaincre en sept minutes mieux tenir compte du sens des couleurs.

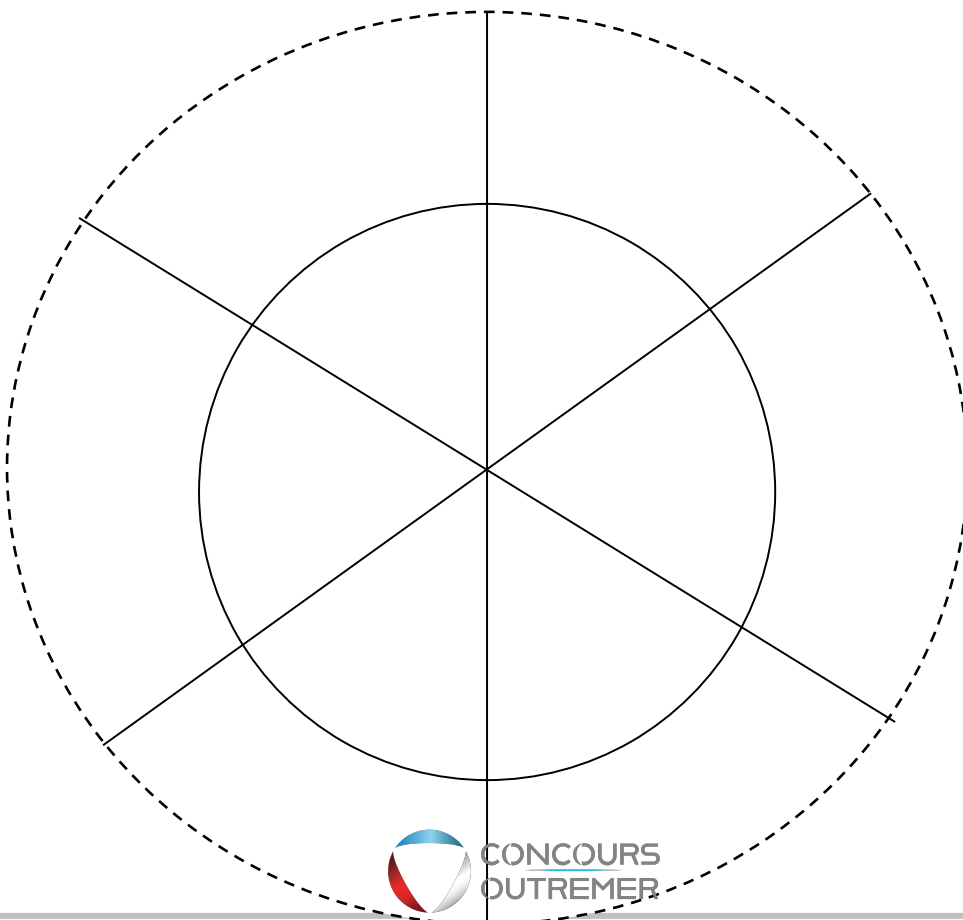
Le bleu est consensuel, sage et raisonnable. **Sa profondeur rassure.**

Le blanc transmet la pureté, la propreté. **Il confère l'autorité.**

Le noir vous rend incisif. Mais il est ambivalent, **il symbolise autant l'agression que la tempérance.**
Le chic et l'élégance sont garantis.

Évitez le vert (espérance, hypocrisie), **l'orange** (vulgarité), **le marron** (négatif), **le gris** (mélancolie),
le rose (insolence) **et le rouge** (orgueil, ambition).

Les enjeux du registre de la parole



Intonations

Gestes

Utilisez-vous suffisamment votre voix et vos gestes pour appuyer vos discours

	Affirmations	Oui	Non
1	En général, tout le monde vous entend bien quand vous parlez.		
2	Vous avez le réflexe d'articuler fortement votre discours.		
3	Vous avez l'impression de varier vos intonations.		
4	Vous parlez surtout avec les mains.		
5	Vous avez l'impression de vous tasser quand vous parlez.		
6	Vous avez du mal à regarder votre interlocuteur.		
7	Vous parlez vite.		
8	Quand vous parlez, vos épaules montent et votre poitrine gonfle.		
9	Parfois, vous manquez de souffle pour finir votre discours.		
10	Vous parlez en portant la main au visage.		
11	Vous maniez des objets quand vous parlez.		
12	Votre voix est souvent haut perchée.		
13	Vous penchez la tête quand vous parlez.		
14	Vous aimez parler avec des gestes plutôt lents et assez amples.		
15	Vous êtes très détendu et paraissez sympathique pour votre public.		