

<b>Introduction</b> .....	7	La concentration .....	42
<b>Lisez-moi !</b>		<i>Favorisez votre concentration</i> .....	44
		<i>Chassez les pensées parasites</i> .....	45
<b>Partie 1</b> .....	11	La mémorisation .....	46
<b>    Votre parcours</b>		<i>Trois types de mémoire</i> .....	46
<b>    Chapitre 1</b> .....	13	<i>Trois modes de mémorisation</i> .....	47
<b>    C'est quoi, l'oral ?</b>		<i>La structuration des connaissances</i> ..	47
Les présentations orales .....	14	<i>Mémoire à long ou court terme</i> .....	47
L'exposé .....	14	N'oubliez pas que vous avez un corps ! ..	48
La présentation à plusieurs .....	16	<i>L'alimentation</i> .....	48
L'épreuve orale (examen, concours) .....	18	<i>Le sommeil</i> .....	49
La présentation de projet .....	21	<b>    Votre maîtrise de vous-même</b> .....	51
La soutenance .....	22	Le stress .....	51
L'entretien .....	24	<i>Qu'est-ce que le stress ?</i> .....	51
Les critères d'évaluation .....	26	<i>Le bon et le mauvais stress</i> .....	52
<b>    Chapitre 2</b> .....	31	Quelles options pour gérer la situation ? ..	55
<b>    Vous connaître</b>		Le trac .....	60
Votre motivation .....	32	<i>Et le trou de mémoire ?</i> .....	63
Les pôles de la motivation .....	32	Pensez positif ! .....	64
Le contrat .....	35	<i>Encouragez-vous !</i> .....	64
Votre façon d'apprendre .....	37	<i>Appuyez-vous sur vos points forts !</i> ...	64
L'utilisation des cinq sens .....	38	<i>Recadrez !</i> .....	64
Comment améliorer votre efficacité .....	39	<i>Félicitez-vous !</i> .....	65
Où, quand, comment apprenez-vous ? .....	41	<i>Soyez créatif, amusez-vous !</i> .....	65
L'attention .....	42	Apprenez les techniques qui sauvent .....	66
		<i>La respiration</i> .....	66
		<i>La relaxation</i> .....	67
		<i>La visualisation</i> .....	67
		<i>La détente</i> .....	68

# S o m m a i r e

<b>Chapitre 3</b> .....	71	<b>Chapitre 4</b> .....	101
<b>Votre intervention orale</b>		<b>Les supports de votre intervention</b>	
Comment présenter votre topo ? .....	72	Vos supports écrits .....	102
Votre accroche .....	72	Quels types de documents ? .....	102
Votre intérêt .....	75	Les repères visuels .....	104
Votre implication .....	75	<b>Vos documents et votre matériel</b> .....	106
Vos séquences .....	77	Les documents .....	106
Démontrer, illustrer, être suivi .....	78	Le matériel de présentation .....	108
Bien réagir .....	79	<b>Chapitre 5</b> .....	113
Répondre aux critiques .....	81	<b>La dernière ligne droite</b>	
<b>Votre langage corporel</b> .....	81	Récapitulez .....	114
Votre voix .....	81	Les règles à suivre .....	114
<i>Intensité</i> .....	81	Vos mises au point .....	115
<i>Articulation</i> .....	82	Préparez-vous .....	116
<i>Rythme</i> .....	82	Détendez-vous .....	116
<i>Vitesse</i> .....	83	Visualisez une dernière fois .....	117
<i>Dynamisme</i> .....	83	<b>Le jour J...</b> .....	117
Votre posture et vos gestes .....	83	Évacuez la tension .....	117
Votre regard .....	85	Réglez les contretemps .....	118
Votre attitude .....	86	À vous de jouer ! .....	119
<i>Les premiers instants</i> .....	88	<b>Partie 2</b> .....	121
<i>Le comportement</i> .....	88	<b>Vos exercices</b>	
Observez les autres .....	90	<b>Conclusion</b> .....	139
Développez un regard critique .....	90	<b>À vous !</b>	
Apportez des solutions .....	91	<b>Index</b> .....	141
<b>S'entraîner</b> .....	93		
Multipliez les répétitions .....	93		
Les feed-back .....	95		