

Table des matières

Avant-propos	3
Les étapes de ce coaching	5
Chapitre 1. Comprendre :	
qu'est-ce que l'on attend de moi ?	7
1. Une épreuve inédite.....	7
■ Pourquoi un Grand oral ?	8
■ Ni un entretien d'embauche, ni un interrogatoire	9
2. Un face-à-face avec le jury.....	11
■ Un jury à deux têtes	11
■ Des droits et des devoirs.....	12
■ Un jury bienveillant mais pas cocoonant.....	13
■ Un jeu de rôle.....	14
■ Face au jury, ne sois pas toi-même	15
3. Le candidat : connais-toi toi-même !.....	16
■ Tu dois combattre certaines idées reçues	16
■ Tu dois intéresser, convaincre, séduire	23
■ Tu dois avoir la volonté de te dépasser	24

Chapitre 2. Trois épreuves en une	29
1. L'exposé	30
■ 20 minutes pour te préparer.....	31
■ 5 minutes pour défendre ton sujet.....	33
2. L'entretien	33
3. Le projet d'orientation	34
 Chapitre 3. Bien se préparer : la clé du succès	 35
1. L'exposé	35
■ Par où commencer?	35
Le choix des sujets	36
La construction de la problématique	37
■ La recherche documentaire	38
Le carnet de bord.....	38
Comment organiser mon tableau de bord?	40
Les outils numériques	41
Les moteurs de recherche.....	41
Les outils collaboratifs en ligne	42
■ Organiser le travail de recherche	43
Travailler en groupe.....	43
Effectuer une recherche documentaire	44
Interroger les mots-clés.....	44
Apprécier les sources.....	46
Hiérarchiser, classer, sélectionner	47
Interpréter.....	48
■ Élaborer un plan	48
2. L'entretien	50
■ Les questions relatives au sujet.....	51
Le choix du sujet	51
La justification du sujet.....	51
Si le sujet couple deux spécialités.....	52

L'exploitation du sujet	52
La problématique.....	52
Le sens de ta démonstration	52
Le contenu de ta démonstration	52
Les notions.....	52
Les exemples	52
■ Les questions relatives aux spécialités	53
Liens avec le programme.....	53
Liens avec les connaissances dans la/les spécialité(s)	53
3. Le projet d'orientation	54
■ Où vais-je ?	54
■ Où en suis-je ?	54
■ Comment se préparer à la question sur l'orientation ?	55
■ Comment élaborer un parcours d'orientation ?	55
Tes recherches	55
Tes rencontres	56
Tes rendez-vous	56
■ Comment retranscrire ce parcours d'orientation ?	56
Chapitre 4. Le jour J	59
1. L'exposé : 5 minutes pour convaincre.....	59
■ Le temps de préparation.....	60
Le brouillon.....	60
Le support	61
■ L'exposé	63
Ton plan doit être ton GPS	63
L'ouverture du bal.....	65
Quelques conseils pour accrocher à la fois ton sujet et ton jury	65
Dernière chance et dernière impression : la conclusion.....	66

2. Booste ton entretien !.....	68
■ Exposé, entretien, deux moments radicalement différents, vraiment ?	69
■ Sous le feu des questions	70
Anticiper.....	70
Écouter	70
Décrypter.....	70
■ Comment avoir du répondant ?	71
Ni s'entêter, ni se démonter.....	72
Ne joue pas en défense	73
■ Kit de survie en zone hostile.....	74
Comment faire si je ne sais pas répondre ?	74
Comment réagir face à une question déstabilisante ?	74
Comment répondre à des critiques ?	75
3. L'orientation : ton avenir en 300 secondes	76
■ À quelles questions dois-je m'attendre ?	77
Chapitre 5. Comment réussir ton oral ?	81
1. Parler en public s'apprend	81
■ Saisis les chances de prendre la parole dans le cadre du lycée!	82
■ S'entraîner est indispensable	84
■ Écoute (et regarde)!.....	84
■ Parle!	89
Commence donc par parler devant ta glace.....	90
Un autre moyen de t'entraîner est de te filmer sur ton téléphone...90	
L'étape suivante est de te produire devant quelqu'un.	91
2. Améliore ton expression orale!	92
■ Gérer le stress.....	93
■ Ce que tu donnes à voir	95
L'oral est d'abord affaire de corps.....	96
La gestuelle.....	97

Le regard	99
Avant de parler... regarde!.....	100
Pour être écouté... regarde!.....	102
Aie l'œil stratégique!.....	104
Souriez, vous êtes écoutés!.....	105
■ Ce que tu donnes à entendre.....	107
Le volume.....	108
Le débit.....	109
Le ton.....	111
Le silence.....	113
Oser le silence.....	113
Ton jury a besoin de silences... et toi aussi!.....	114
Quand faut-il faire silence?.....	115
Soigner son expression.....	117
Écrire pour parler.....	118
Quelques fautes de français à éviter.....	119
Tics de langage et maladresses.....	120
« Ce qui se conçoit bien s'énonce clairement ».....	122
■ Tu dois être le maître du temps.....	122
Le temps... ..	123
Tout le temps... ..	124
... Rien que le temps!.....	125
3. Je me prépare mentalement... et physiquement.....	125
■ Tout est dans la tête!.....	125
1. Donne-toi un vrai objectif!.....	126
2. Ne subis pas ton épreuve!.....	126
3. Ne considère pas ton jury comme un ennemi!.....	126
■ Un corps sain pour un esprit sain.....	127
Principe n° 1 : Un bon sommeil est ton meilleur atout.....	127
Principe n° 2 : L'alimentation joue son rôle.....	128
Principe n° 3 : La pratique sportive est conseillée.....	128
■ Le jury se fie (aussi) aux apparences.....	128
Comment s'habiller?.....	129

4. Jour J : la marche à suivre pour performer.....	131
■ 5 minutes avant l'oral	131
Rassure-toi!.....	131
Comment mettre à profit ces longues minutes?.....	132
Reste focalisé sur ton objectif!.....	132
■ Entrer en scène.....	133
Comment réussir ton arrivée dans la salle?.....	133
Comment gérer les premières secondes de l'oral?	134
Tout est dans le détail.....	135
■ Et après?.....	136
Ne néglige pas ta sortie.....	136
« C'est ça que j'aurais dû répondre! »	137
Conclusion. Adopter une stratégie gagnante	139
Saisir la philosophie de l'oral.....	140
■ Libère ton potentiel	140
■ Joue la carte de la séduction.....	141
■ Fais la différence.....	142
10 conseils pour rater son oral.....	143
1. Se dire qu'on va se planter	143
2. Tout miser sur Google©.....	143
3. Travailler en solo.....	143
4. Attendre le printemps pour s'y mettre vraiment.....	143
5. Se concentrer seulement sur le fond.....	144
6. S'appuyer uniquement sur les autres.....	144
7. Subir l'entretien.....	144
8. Viser la moyenne.....	144
9. Compter uniquement sur ses capacités d'impro	145
10. Se dire que l'on peut tout préparer, tout anticiper	145