TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION : COMMENT UTILISER CE MANUEL 7

PRÉPARER LE TERRAIN 9

Programme et épreuves : soyez très au clair sur ce qui vous attend ! 9

Vérifiez Et Planifiez Pour Soulager La Charge Mentale 12

Dans quelles conditions travailler 14

Vous préparer en solitaire ou non ? 14

Comment aménager votre espace de travail ? 17

Travailloter, c'est utile ou nuisible ? 23

VOUS OBSERVER POUR ÊTRE PLUS EFFICACE 25

Démarrer votre journal de préparation de concours 25

Questionnaire préliminaire 29

APPROFONDIR VOTRE CONCENTRATION 37

La perception 37

L'attention 39

L'attention diffuse 39

Les pollutions attentionnelles 39

Les filtres d'orientation de l'attention 40

De l'attention diffuse à l'attention focalisée 42

La focalisation volontaire 43

Le contrôle exécutif 43

Consciemment peut-on faire plusieurs choses à la fois ? 44

BOOSTER VOTRE MOTIVATION 47

Désamorcer la procrastination 47

Jouer sur la sensibilité à l'effort 50

Les moteurs de la motivation 51

Lutter contre la démotivation 55

VOUS APPUYER SUR VOTRE MÉTACOGNITION 57

Fonction dans la réalisation d'une tâche 58

Mieux vous connaître pour approfondir votre métacognition 61

Et si vous n'étiez pas neurotypique ? 61

Faire bouger les curseurs : pôles opposés 63

MÉMORISER PLUS EFFICACEMENT 67

Les différents types de mémoires 67

Les étapes de la mémorisation 72

Comment aborder concrètement un apprentissage ? 73
L'oubli 82
Sommeil et apprentissages 83
Peut-on augmenter l'effet du sommeil sur les apprentissages ? *84*
Mémoire et somnifères *85*

DÉVELOPPER VOTRE FLEXIBILITÉ MENTALE 87
Créer et contrôler des automatismes 87
Switcher entre différents modes 92

TENIR COMPTE DE L'EFFET DES ÉMOTIONS SUR LA COGNITION 97
Le stress danger ou allié ? 97
La contagion émotionnelle 99
L'influence des émotions sur la cognition 100
L'effet de l'humeur sur la focalisation et le jugement *100*
L'effet tunnel *102*
L'effet « coupe-circuit » *102*
La dissonance cognitive *104*

RÉGULER VOS ÉMOTIONS 107
Peut-on se détourner de ses émotions ? 107
Comment alléger la pression 108
Comment apprivoiser vos émotions 110

RENFORCER VOTRE CONFIANCE EN VOUS 123
Vous autoriser l'échec et les erreurs ? 124
Comment lutter contre la timidité ? 125
Comment désamorcer l'impuissance acquise ? 125
Comment nourrir votre estime de vous ? 127
Gonfler ou stabiliser votre estime de vous ? 128

PLANIFIER EN GÉRANT TEMPS ET ÉNERGIE 131
Vous organiser : liberté ou contrainte ? 131
Comment gagner en efficacité ? 132
Concevoir vos programmes et plannings 139
Le planning de l'ensemble de votre préparation *139*
Vos plannings hebdomadaires *143*
Votre programme au quotidien *144*

ÊTRE AU TOP À L'ÉCRIT 149
Améliorer votre vitesse de lecture 149
Prendre en compte vos correcteurs 150
Ne pas vous laisser surprendre 151
Passer l'écrit le jour J 154

ÊTRE AU TOP À L'ORAL 161
Vous familiariser avec l'univers visé 161
Travailler le contenu 163
Calculer les rebonds 163
Vous présenter 164
Préparer vos pitchs 168
Préparer les questions-types 169
Prévoir les questions à poser au jury 173
Travailler votre expression orale et paraverbale 174
Travailler votre langage non verbal 175
Peut-on codifier le langage non-verbal ? 176
Quelles attitudes privilégier ? 176
Comment progresser ? 180
Simuler des oraux 181
Passer l'oral le jour J 182
Votre état émotionnel et physiologique 182
Peaufiner la première impression 183
Votre présentation 186
Interagir avec le jury, quelles stratégies prévoir ? 186
Votre oral se déroule-t-il bien ou non ? 193
Soigner votre sortie 194

PRÉPARER DES ÉPREUVES PARTICULIÈRES 197
Entretien à plusieurs 197
Mise en situation 198
Oral en visioconférence 199
Épreuves physiques 201

EN CONCLUSION : ATTENDRE LES RÉSULTATS 203

✂ **Fiches détachables** 205
Aider un proche qui prépare un concours 207
Aider un adulte qui prépare un concours (à l'usage des enfants) 209
Grille d'évaluation d'une simulation d'oral (à l'intention du jury amateur) 211
Grille d'évaluation d'une simulation d'oral(à l'intention du candidat) 213
Grille d'évaluation d'une simulation d'oral (à l'intention des enfants) 215