

# Préparation aux jurys

Après les examens, et dans ce contexte de confinement, pas facile de garder la motivation au top pour aborder les jurys.

Ce kit se propose de t'aider à :

- garder ta motivation,
- t'auto-évaluer dans ton travail,
- te présenter oralement.



# Motivation 1

Plusieurs théories de la motivation peuvent t'aider à te poser de bonnes questions pour rester engagé...

- Ce que tu fais est-il important? Rappelle-toi souvent ce que représente tes études pour toi et le projet que tu t'apprêtes à rendre en particulier.
- Te sens-tu compétent? Es-tu fier? T'es-tu surpassé? As-tu compris des trucs?
- As-tu eu une marge de manœuvre, un sentiment de contrôle? As-tu pu t'approprier les consignes, les interpréter, faire passer un message?



# Motivation 2

POURQUOI FAISONS-NOUS CE QUE NOUS FAISONS ?



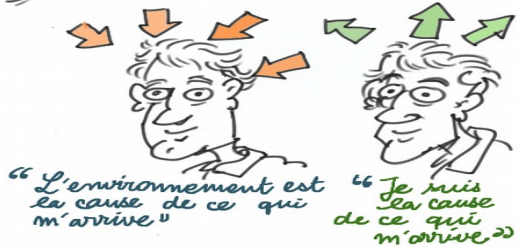
La motivation intrinsèque représente le plaisir que tu as à faire des choses, la motivation extrinsèque représente les points que tu vises. Dans tes projets, il est important d'aussi te faire **plaisir**.



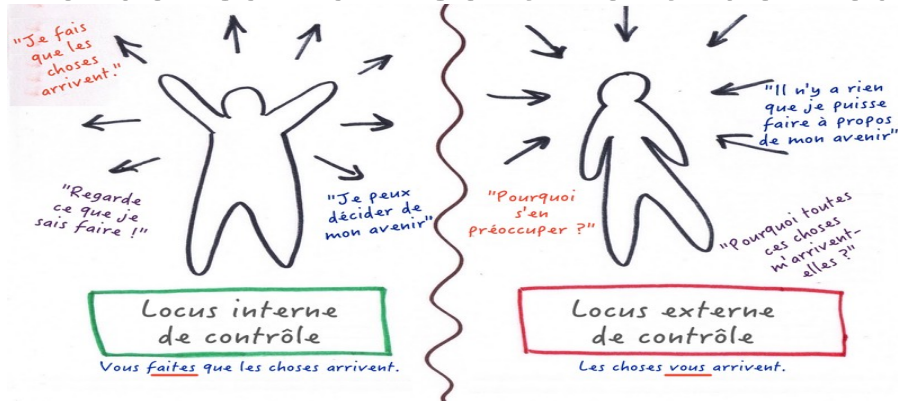
# Motivation 3

En général, comment t'expliques-tu ce qui t'arrive ?

*Locus de contrôle*  
LIEN ENTRE L'ACTION ET LE RÉSULTAT  
*attribution causale*



Plus on se dit qu'on est responsable de ce qui nous arrive, plus on le contrôle. Cela entraîne un cercle vertueux fondé sur un **sentiment de réussite mérité**.



# Autoévaluation

En l'absence de tes enseignants physiquement à tes côtés, tu dois apprendre à compter sur toi-même et te dire :  
« Ok, maintenant c'est bon, j'ai mené mon projet là où je voulais qu'il soit, et j'en suis fier. »

Pour faire ton autoévaluation tu te poses la question : « **Avec ce projet, je serai content de moi si...** »

- J'ai respecté les consignes,
- J'ai appris des trucs,
- J'ai dépassé mes difficultés,
- J'ai respecté le cadre que je m'étais donné,
- J'ai appris sur moi-même,
- Je suis fier de moi,
- J'ai pris du plaisir...

Si tu as rempli ces critères, c'est peut-être intéressant que tu en dises un mot lors de ta présentation. C'est ton **regard réflexif**.



# Présentation orale avant

Il est important de maîtriser parfaitement ton sujet, les messages et les mots clés à faire passer. Tu prépares un **plan** :

- Ce que tu as voulu faire,
- Ce que tu as mis en place,
- Comment ça fonctionne

Et puis, en rapport avec l'**autoévaluation** :

- En quoi tu t'es dépassé,
- Les difficultés que tu as rencontrées et que tu as surmontées,
- Ce que tu as appris sur toi-même.

Puis, avec ton plan, programme-toi mentalement, en visualisant le bon déroulement de ta présentation, étape par étape. Imagine-toi en train de faire une **présentation géniale**.

- Dédramatise : personne n'est parfait.
- Relativise : tout le monde y passe.
- Relaxe-toi par des exercices d'assouplissement... respire profondément avec le ventre.



# Présentation orale pendant

Lors du confinement, ta présentation s'effectue par écran interposé.

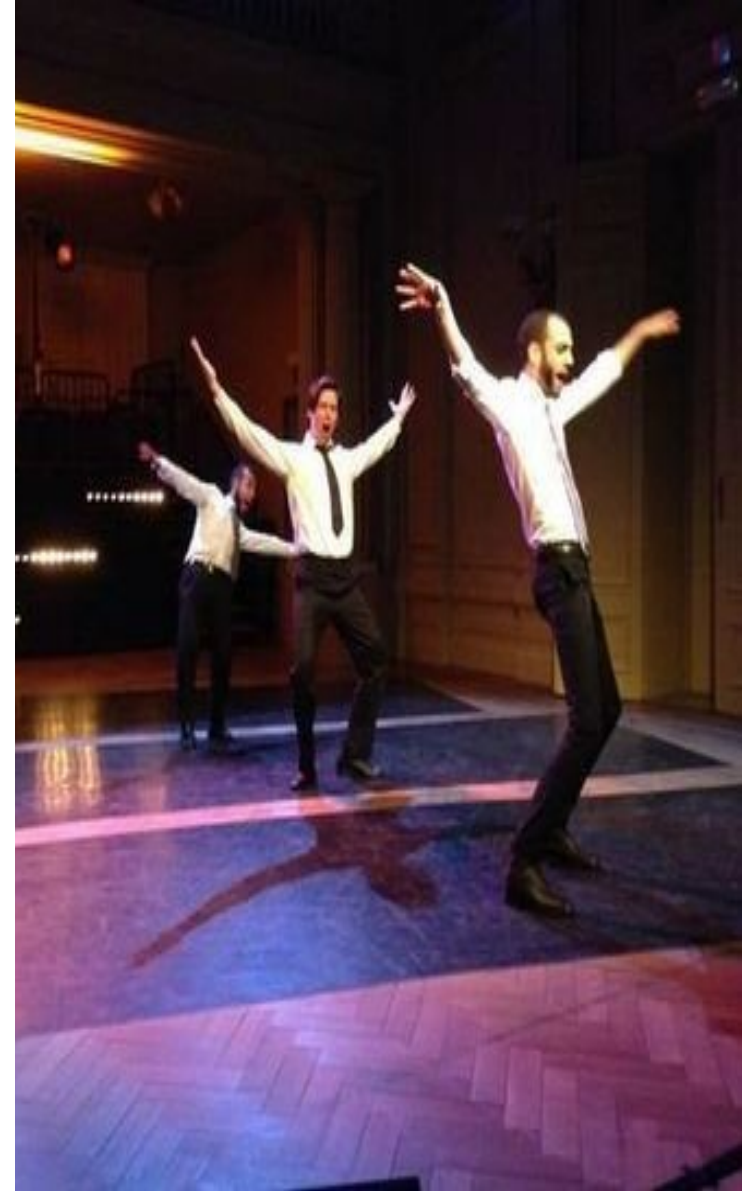
On « dit » que nous sommes compris à 7% par les mots, 38% par le ton et 55% par la gestuelle. Or, l'écran chamboule la donne sauf en ce point : **la passion et l'enthousiasme sont contagieux !**

Reprenons ces 3 aspects :

- Les mots : Respire. Ne t'excuse pas tout le temps. Ne te laisse pas déstabiliser. Évite de camper sur tes positions, donc sois **ouvert aux échanges et aux critiques**. On dit qu'il faut regarder chacun, peut-être peux-tu adresser une parole à chacun...
- Le ton : Attaque tes phrases avec assurance, ne laisse pas tomber ta voie, articule... Ton accent ? garde-le, c'est toi !
- La gestuelle : Assis sur ta chaise, maintiens ton corps droit et tes pieds à plat, « **ancrés dans le sol.** » Sois dynamique, souriant.

Stop aux pensées envahissantes : « Ça y est, je vais encore rater... » Ne te demande pas pendant que tu parles si ça va bien ou pas.

Garde de l'eau près de toi : « **quand tu sèches, tu bois !** »



# Sinon...

Tu le sais, nous sommes toujours à tes côtés. N'hésite pas à nous joindre pour tout avis ou conseil.

- [Charbaut.celia@saint-luc.be](mailto:Charbaut.celia@saint-luc.be)
- [Quoilin.marilyn@saint-luc.be](mailto:Quoilin.marilyn@saint-luc.be)
- [Voos.marie-catherine@saint-luc.be](mailto:Voos.marie-catherine@saint-luc.be)

Tu vas bientôt pouvoir souffler.

Vivement qu'on se retrouve... **en vrai !**

