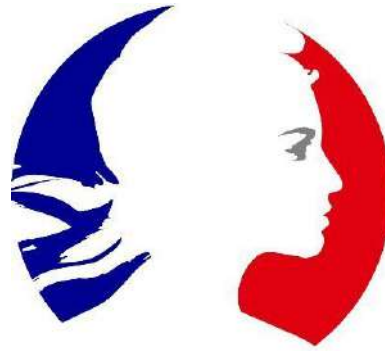


SE PRÉPARER EFFICACEMENT



À L'ORAL DE CONCOURS



py.fabre@wanadoo.fr • 06 15 22 77 80

Logo & coordonnées
Organisme de formation



SOMMAIRE

L'**art** et la matière

1. Le contenu, à maîtriser...

- ▶ les 2 phases : l'exposé et le dialogue.
- ▶ la matière : parcours et connaissances.

2. La performance orale : boîte à outils...

- ▶ 3 périodes cruciales : avant, juste-avant, pendant.
- ▶ Viser le juste objectif et structurer ses arguments.
- ▶ Erreurs à éviter, questions à préparer.
- ▶ Trouver sa voix, gérer son trac et son stress, garder du recul, forger sa confiance.
- ▶ Maîtriser ses attitudes et comportements.
- ▶ Pratiquer l'écoute et l'observation actives.

L'ÉPREUVE ORALE : 2 PHASES

► L'exposé initial, d'une durée variable selon le grade ou le poste visé.

Le candidat raconte l'essentiel de son histoire professionnelle. Cet exercice permet au jury de comprendre la logique de son parcours, les compétences acquises, le niveau de responsabilités atteint, ses ambitions et ses motivations.

► L'échange impromptu, d'une durée de 20 à 30 minutes.

Le jury dialogue avec le candidat, sur la base de son exposé, de son CV ou de son dossier de RAEP. Ses questions servent au jury à évaluer ses connaissances, sur son environnement professionnel notamment, mais aussi à apprécier la personnalité du candidat, son aptitude à occuper un poste à responsabilités.

AVANT

Phase préparatoire : tous domaines...

- ▶ Psychique : gestion du trac et du stress.
- ▶ Physique : bien-être et bien-être.
- ▶ Logistique : public, lieu, timing, matériel...
- ▶ Didactique : argumentaire efficace.
- ▶ Stratégique : méthodes et moyens.

CONSTRUIRE SA PRÉSENTATION

Avant toute autre démarche préparatoire, prenez le temps de dresser un inventaire précis, aussi exhaustif que possible, de vos **4 SAVOIRS PROFESSIONNELS**.

1. **Savoir-comprendre** : vos connaissances, de votre métier, de votre poste, de votre organisation, de votre environnement professionnel et de son actualité.
2. **Savoir-faire** :
 - # Vos compétences : ce que vous maîtrisez d'ores et déjà !
 - # Vos aptitudes : ce que vous vous sentez capable d'acquérir à court terme.
 - À ne surtout pas confondre avec vos fonctions ou vos missions.
3. **Savoir-être** :
 - # Vos qualités et leur influence bénéfique sur votre travail et votre équipe.
 - # Vos limites et faiblesses et vos efforts, individuels et collectifs, pour y remédier.
4. **Savoir-devenir** : vos motivations et leur intérêt dans l'optique du poste convoité, votre vision d'un projet professionnel d'envergure, profitable pour vous comme pour le jury-recruteur.

UN CANDIDAT D'INTÉRÊT

Motivation

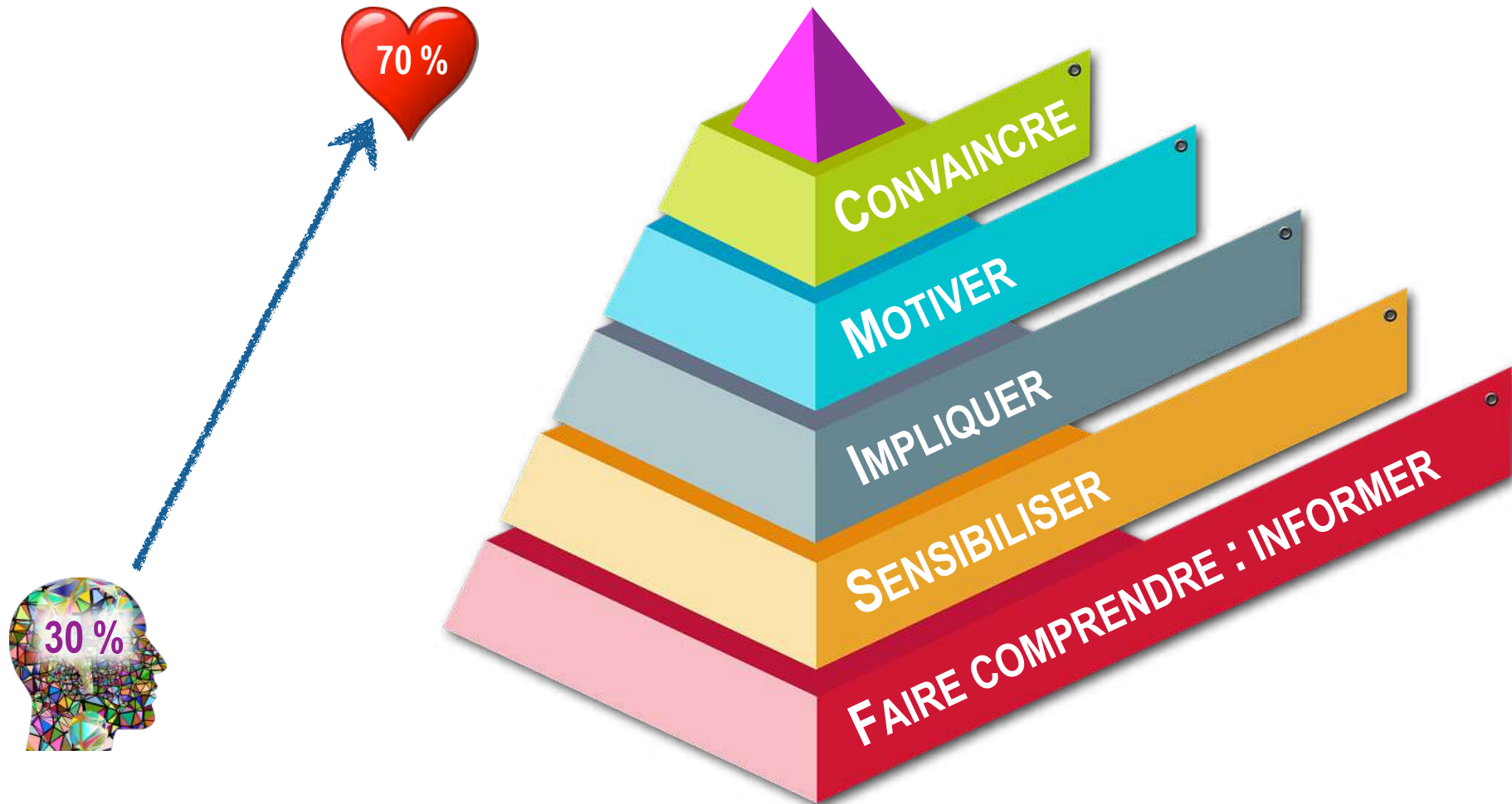


- ▶ **Connaissances**
- ▶ **Compétences
Aptitudes**
- ▶ **Pratiques
professionnelles**
- ▶ **Responsabilités**
- ▶ **Expérience**

VISER LE JUSTE OBJECTIF !

À ne jamais perdre de vue, ni avant, ni pendant :
convaincre chacun de vos interlocuteurs que vous êtes **LE** professionnel
le plus adéquat pour occuper le ou les postes ouverts à ce concours.

... L'AUTRE !



CONTENU DE VOTRE EXPOSÉ

S'articulant autour de 3 parties distinctes et complémentaires...

- ▶ INTRODUCTION ($\pm$ 30 secondes sur 5 minutes)
 - ▷ Prénom et nom,
 - ▷ Niveau d'études scolaires et/ou universitaires – si pertinent !
 - ▷ Statut professionnel, succinct : composante, poste actuel, ancienneté...
 - ▷ Annonce du plan : titres concis et précis favorisant à la fois votre raisonnement et la compréhension de votre jury.
- ▶ DÉVELOPPEMENT ($\pm$ 3 minutes 30 sur 5 minutes)
 - ▷ En adéquation avec la fiche du poste visé : du concret, du convaincant !
 - ▷ 2 ou 3 éléments de même nature et de même proportion – cf. tableau ci-après.
 - ▷ Privilégiez une présentation thématique plutôt que chronologique : libre à vous de choisir les éléments les plus pertinents de votre parcours et de les mettre en évidence pour convaincre votre jury-recruteur.
- ▶ CONCLUSION ($\pm$ 1 minute sur 5 minutes)
 - ▷ Exprimez à fond **vos motivations professionnelles** vis-à-vis du poste à pourvoir.
 - ▷ Exposez **votre vision de l'avenir**, dans l'optique d'un bénéfice mutuel.

PRÉSENTEZ VOTRE CARRIÈRE

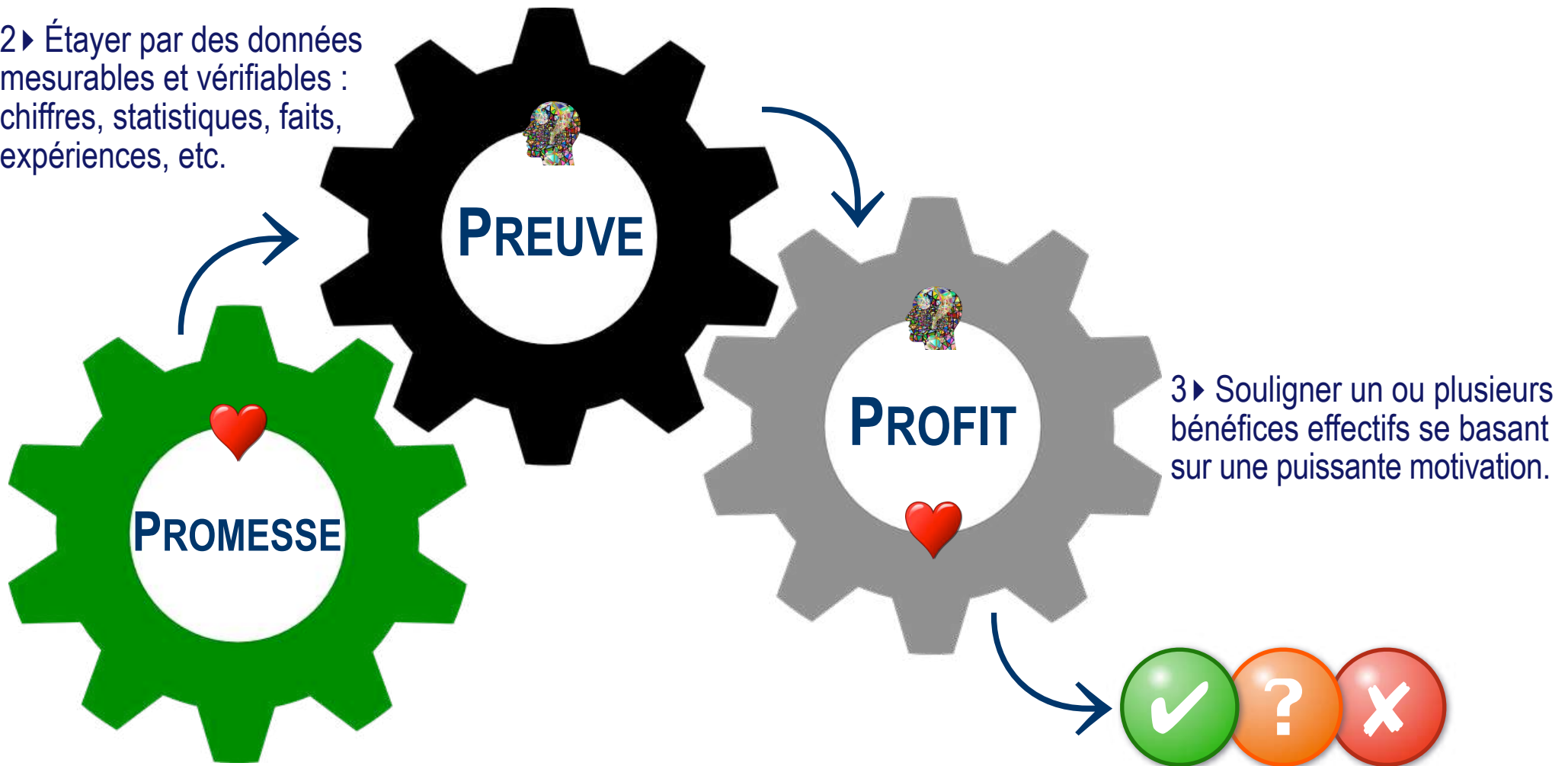
⚠️ Faites des choix, judicieux de préférence !

Thématique : plan...	Principe	Exemples
► 2 ou 3 POINTS FORTS de ma candidature : # 2 ou 3 compétences # 2 compétences + 1 qualité # 2 compétences + 1 aptitude # Etc.	Pour structurer vos arguments utilisez le schéma persuasif "3P" : 1. <u>P</u>romesse « J'affirme... » 2. <u>P</u>reuves « Parce que... » 3. <u>P</u>rofit « Donc... »	« Je maîtrise telle compétence. Parce que je l'ai acquise pendant ma formation initiale ou lors de telle expérience professionnelle, développée à tel poste. Donc je serai particulièrement efficace à l'avenir. » « Je possède telle qualité, reconnue par mes collègues ou ma hiérarchie. Un vrai atout pour le poste que je vise. »

STRUCTUREZ VOS ARGUMENTS : 3P

⚠ Ne pas confondre idée et arguments !

2 ▶ Étayer par des données mesurables et vérifiables : chiffres, statistiques, faits, expériences, etc.



1 ▶ Énoncer un avantage pour l'auditoire, se basant sur ses intérêts connus ou supposés.

3 ▶ Souligner un ou plusieurs bénéfices effectifs se basant sur une puissante motivation.

PRÉSENTEZ VOTRE CARRIÈRE (suite)

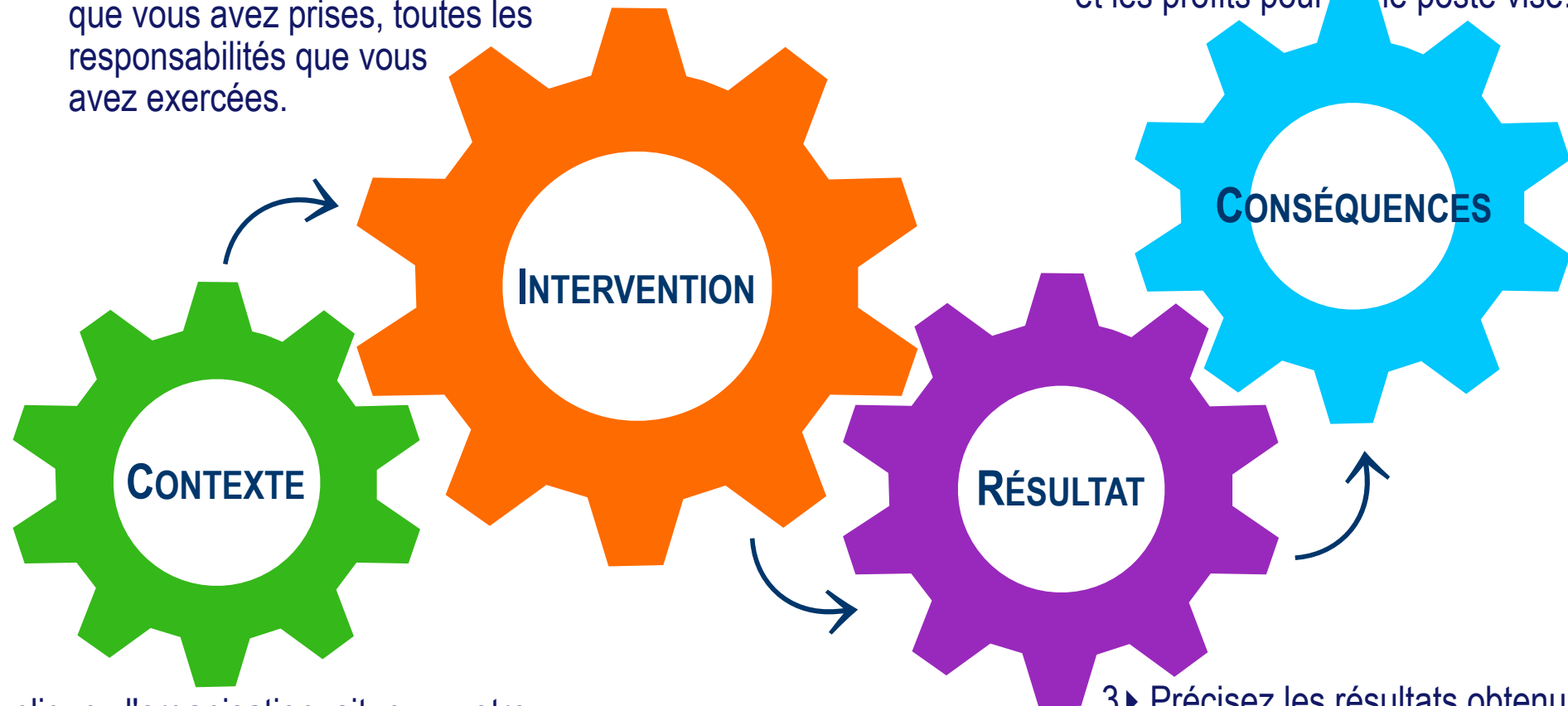
Thématique : plan...	Principe	Exemples
▶ 2 ou 3 EXPÉRIENCES de votre carrière : les plus pertinentes, # dans un ordre stratégique ; # dans l'ordre chronologique.	Pour raconter chaque histoire utilisez le schéma narratif, "CIRC" : 1. <u>C</u>ontexte : ▶ où, quand, qui ? 2. <u>I</u>ntervention : ▶ quoi, comment ? 3. <u>R</u>ésultat : ▶ combien ? 4. <u>C</u>onséquences : ▶ pourquoi ?	▶ Expliquez l'organisation (entreprise ou composante), situez-y votre service, votre équipe, votre poste et vos missions. ▶ Exposez votre rôle, vos actions individuelles et/ou collectives, vos décisions, les initiatives que vous avez prises, les responsabilités que vous avez exercées. ▶ Précisez les résultats obtenus au bénéfice de l'organisation, chiffres à l'appui. ▶ Soulignez les progrès produits par cette expérience sur votre profil professionnel, les profits pour le poste visé.

PARTAGEZ VOS EXPÉRIENCES : CIRC

⚠ Raconter le strict nécessaire, ni plus, ni moins...

2 ▶ Exposez votre rôle, vos actions individuelles et/ou collectives, vos décisions, les initiatives que vous avez prises, toutes les responsabilités que vous avez exercées.

4 ▶ Soulignez les progrès induits par cette expérience sur votre profil professionnel et les profits pour le poste visé.



1 ▶ Expliquez l'organisation, situez-y votre service, votre équipe, votre poste et vos missions.

3 ▶ Précisez les résultats obtenus au bénéfice de l'organisation, chiffres à l'appui.

PRÉSENTEZ VOTRE CARRIÈRE (suite)

Thématique : plan...	Principe	Exemples
▶ 2 ou 3 MISSIONS-CLÉS de votre poste actuel, particulièrement importantes.	Pour faciliter la compréhension immédiate du jury, utilisez le même schéma narratif "CIRC" : voir ci-dessus.	Attention, évitez les inventaires de tâches "à la Prévert" ! Profitez du point " <i>Conséquences</i> " pour affirmer vos compétences et aptitudes.
▶ Variante : mon poste actuel + 2 ou 3 FLASHBACKS	Idem, pour évoquer certains antécédents dignes d'intérêt.	Attention, montrez-vous précis et rigoureux, respectez la concordance des temps.
▶ 2 ou 3 MOMENTS FORTS de votre parcours, particulièrement significatifs.	Pour faciliter la compréhension immédiate du jury, utilisez le même schéma narratif "CIRC" : voir ci-dessus.	▶ Genèse de votre vocation pour le métier actuel. ▶ Origine de votre engagement pour le Service public. ▶ Apprentissage de l'une de vos compétences, lors d'un stage. ▶ Épisode marquant de votre parcours : souvenir précis d'une rencontre, d'une épreuve ou d'une expérience.

LES ERREURS À ÉVITER

À éviter	Quels risques ?	À privilégier
▶ Viser l'exhaustivité à tout prix, pour une raison ou une autre. ▶ Raconter sa vie dans ses moindres détails. ▶ Utiliser un plan trop exclusivement chronologique.	▶ Lasser l'attention du jury, mettre sa patience à rude épreuve. ▶ Exploder le strict délai imparti pour l'exposé. ▶ Se perdre soi-même dans les détails sans intérêt.	▶ Trier et hiérarchiser l'information. n'en retenir que la substantifique moelle, en fonction du délai imparti. ▶ Choisir un plan judicieux et raconter l'essentiel de l'histoire. ▶ Prendre du recul.
▶ Se contenter d'énumérer des savoirs ou des connaissances, des aptitudes et des compétences.	▶ Exposé peu dynamique et captivant donc peu convaincant.	▶ Illustrer par des exemples ou des témoignages. ▶ Restituer les contextes, les problématiques, les enjeux.
▶ Adopter un style "robotisé", neutre et impersonnel, un ton monocorde. ▶ Rester trop statique, sous "contrôle". ▶ Utiliser « On » à outrance.	▶ Donner une impression désincarnée. ▶ Tenir son public à distance, le lasser. ▶ S'exclure soi-même du débat.	▶ Se montrer sincère, traduire les justes émotions. Varier les intonations, le débit. Oser les silences. ▶ Dynamiser sa posture, ses gestes. ▶ Utiliser la première personne, du singulier surtout : « Je » !
▶ Apprendre son exposé par cœur. ▶ Réciter in extenso son CV, sa lettre de motivation ou son dossier RAEP.	▶ Livrer un discours terne, artificiel. ▶ Parler trop vite, trop monotone. ▶ Rencontrer un « trou », à ne pas confondre avec un « blanc ».	▶ Construire un plan détaillé, logique, puis le respecter rigoureusement. ▶ Composer un style oral avantageux favorisant une aisance optimale.
▶ Être trop sûr de soi ou arrogant.	▶ Indisposer le jury, l'inciter à juger.	▶ Rester modeste, sérieux et attentif.

MAÎTRISE DES CONNAISSANCES :

environnement professionnel & C°



- + **ACTUALITÉS CORRESPONDANTES**, dont enjeux actuels du service public et de ses évolutions prévisibles.
- + **CULTURE GÉNÉRALE**, administrative et autre, sujets de société, réflexions philosophiques, etc.

LES QUESTIONS À PRÉPARER

(même si elles font partie de votre exposé initial !)

Questions	Réponses
1. parcours professionnel	
Pouvez-vous me décrire votre environnement de travail actuel ?	#
Pourquoi voulez-vous quitter tel poste ou telle fonction ?	#
Quel est le poste le plus intéressant que vous ayez occupé jusqu'à présent et pourquoi ?	#
Qu'avez-vous le mieux réussi sur le plan professionnel ?	#
Quelles compétences maîtrisez-vous le mieux ?	#
Pourquoi avez-vous choisi telle formation ?	#
Qu'avez-vous le plus apprécié dans la ou les formations que vous avez suivies ?	#
Sur quels points pensez-vous encore pouvoir progresser ?	#
Quelles sont pour vous les principales difficultés de vos futures fonctions ?	#
Avez-vous envisagé d'autres carrières et pour quelle raison ?	#
Qu'aimeriez-vous avoir accompli à la fin de votre carrière professionnelle ?	#

LES QUESTIONS À PRÉPARER

Questions	Réponses
2. intérêt pour les fonctions ou le poste visés	
Pourquoi vous présentez-vous à ce concours ?	#
Pourquoi visez-vous des fonctions de catégorie supérieure ?	#
Que connaissez-vous des missions de la fonction souhaitée ?	#
Quels sont les enjeux de la catégorie souhaitée ?	#
En quoi vos nouvelles fonctions répondront-elles à vos attentes ?	#
Qu'attendez-vous de différent par rapport à vos fonctions actuelles ?	#
Quel serait pour vous le poste idéal ?	#
Quelles sont vos compétences pour le poste visé ?	#
3. Généralités et grands classiques	
Décrivez une expérience professionnelle pendant laquelle vous avez dû surmonter des problèmes ou des obstacles ? Comment avez-vous pu résoudre ces problèmes ?	<i>Le jury cherche à savoir si les obstacles vous font peur et si vous êtes assez débrouillard et indépendant pour ne pas vous noyer dans un verre d'eau.</i>
Quelles sortes de risques avez-vous été amené à prendre dans votre vie ? Aviez-vous des responsabilités ? Si oui, lesquelles ?	<i>Une occasion en or d'illustrer par l'exemple vos assertions précédentes !</i>

LES QUESTIONS À PRÉPARER

Questions	Réponses
Pouvez-vous évoquer une expérience professionnelle dont vous soyez particulièrement fier ou qui vous a particulièrement motivé ?	<i>Choisissez de préférence une expérience en lien avec le grade visé et où vous avez joué un rôle important. Attention : restez factuel et objectif !</i>
Aimez-vous le travail en équipe ?	<i>La plus légitime des questions ! Dont acte...</i>
Savez-vous dire « non » ? Variante : Acceptez-vous volontiers les ordres ?	<i>Le jury veut connaître votre aptitude à prendre des décisions, envers et contre des résistances ou des oppositions. Donnez des exemples professionnels.</i>
Définissez-vous en 6 adjectifs, positifs et négatifs. Comment votre supérieur actuel définirait-il vos principales qualités et faiblesses ?	<i>Montrez que vous possédez assez de recul sur vous-même pour discerner votre valeur, d'une part, vos défauts et axes d'amélioration, d'autre part. Le jury veut baser son choix sur des critères plus subjectifs. Ne trichez pas. Assumez votre marge de progrès.</i>
Qu'est-ce qui, selon vous, vous différencie des autres candidats ?	<i>Jouez la carte de la franchise, pas de la modestie !</i>

Conseils subsidiaires

- ▶ Les questions-pièges, ça n'existe pas ! Une question exprime un besoin du jury ; inutile de l'interpréter !
- ▶ Ne perdez jamais de vue les intérêts évidents de vos interlocuteurs, forcément prépondérants.
- ▶ Soyez honnêtes et sincères, plus que naturels et spontanés !
- ▶ Vous n'êtes pas tenu de répondre du tac au tac. Vous avez le droit de réfléchir avant de réagir.
- ▶ Ignorez les légendes de couloirs, excuses précoces !
- ▶ S'il existe l'une ou l'autre faille dans votre histoire, assumez-la de façon positive ou débrouillez-vous pour dissuader le jury d'insister dessus !

LES CRITÈRES D'ÉVALUATION

Qualités	Capacités
De réflexion ☞ Justifier la pertinence de ses propositions. ☞ Savoir les expliquer et les argumenter.	De compréhension ☞ Comprendre une situation nouvelle et ses enjeux. ☞ S'interroger : à qui et à quoi mon travail va-t-il servir ?
Professionnelles de terrain ☞ Garder une approche pragmatique de la fonction. ☞ Viser l'efficacité, prouver sa faculté d'adaptation.	D'analyse ☞ Examiner la situation, ses caractéristiques. ☞ Inventorier les ressources, recenser les contraintes.
D'expression ☞ Cultiver le souci d'être compris : clarté, concision... ☞ Pointer le juste objectif et l'atteindre, malgré tout.	De synthèse ☞ Proposer la ou les solutions adaptées au problème. ☞ Savoir les expliquer et les argumenter.

TRAC OU STRESS ?

TRAC

- ▶ Énergie bénéfique : tension vers un but encore distant.
- ▶ Phénomène physique : flux d'adrénaline.
- ▶ Notion d'enjeu important $\Rightarrow$ impatience.
- ▶ Symptômes insignifiants : nœud à la gorge, à l'estomac, vessie poreuse, etc.



STRESS

- ▶ Émotion négative : pression, "progrès" à reculons.
- ▶ Phénomène psychique : manque de confiance.
- ▶ Notion de culpabilité latente, due à l'impréparation.
- ▶ Symptômes envahissants : frustration, angoisses, anxiété, nervosité, peur panique, etc.



JUSTE-AVANT

phase transitoire

- ▶ Plan psychique : se concentrer sur soi, son rôle, ses ressources.
- ▶ Plan physique : se relaxer, muscles visage et corps, respiration ventrale.

2 pratiques efficaces et profitables :

- ▶ la pleine conscience, 5 sens en éveil, ici et maintenant.
- ▶ la résonance cardiaque, selon la Méthode 365.



LA PLEINE CONSCIENCE

S'interrompre, suspendre son vol et...
observer, écouter, respirer, palper, déguster, ressentir, **vivre !**

La pleine conscience est la qualité d'attention qui émerge lorsqu'on concentre **volontairement** son esprit sur le moment présent. C'est l'intérêt **exclusif** porté à l'expérience vécue en temps réel, sans filtre, sans jugement, sans attente.

3 ATTITUDES FONDAMENTALES.

- ▶ **Focalisation** sur "l'expérience personnelle de l'instant", tout ce qui se passe pour soi, ici et maintenant, à travers ses 5 sens, ses pensées et émotions primaires.
- ▶ **Désactivation des tendances** à juger, à contrôler, à anticiper ou à orienter cette expérience de l'instant présent
- ▶ **État de conscience "non élaboratif"** : interdit d'analyser, de verbaliser, d'optimiser, de banaliser ou de minimiser.

Il s'agit d'un éveil à soi autant que d'un réveil au monde.

LA PLEINE CONSCIENCE : EXERCICE



Le goût. Ici et maintenant, quelle saveur éprouvez-vous dans votre bouche, que vous mangiez, buviez, grignotiez ou non. Est-ce agréable ou déplaisant ? Salé, sucré, fade, amer, suave, écœurant ? Dans quelle mesure est-ce dû à la situation ?



La respiration. Inspirez amplement par le nez. Sentez l'air envahir votre corps et tracez son parcours à l'intérieur. Recensez vos moindres sensations au passage. Puis expirez suivant le même processus...

L'odorat. Y a-t-il des odeurs là où vous êtes ? Bonnes ou mauvaises ? Laissez-les venir à vous, entrer et circuler en vous. Visualisez-les sans les nommer.



L'ouïe. Qu'entendez-vous à cet instant précis ? Quels types de sons, proches et lointains : diffus ou précis, subtils ou puissants, agréables ou pénibles ? Quelles origines ? Quelle portée ? Quel intérêt ? Distinguez les sons émis par vous-même (souffle, peau, habits...) à travers les mêmes tamis. Passez-y quelques instants...



La vue. Où êtes-vous ? Qu'apercevez-vous dans l'ensemble, de l'avant à l'arrière-plan, tous azimuts ? Distinguez un objet à la fois, observez-le pleinement, sa forme, ses différents angles, une couleur ou un détail à la fois, sans réfléchir, ni analyser. Prenez tout votre temps...



Le toucher. Sans vous déplacer, commencez par palper, l'une après l'autre, toutes les textures autour de vous : molles ou souples, dures ou rigides, rugueuses, lisses, poisseuses, etc. Notez leur température et autres caractéristiques éventuelles.

Le ressenti corporel : posture, stature et pesanteur, contacts avec le sol et le décor, peau muscles et nerfs, vibrations internes et sensations diverses.





LA MÉTHODE 365

Pratiquer la Résonance Cardiaque.



La résonance ou cohérence cardiaque est une technique de relaxation visant à réguler la variabilité de la fréquence cardiaque, produisant de nombreux effets positifs pour la santé et le bien-être (*). Elle se base sur la **MÉTHODE 365** :

- 3** fois par jour, soit 15 minutes au total.
- 6** respirations abdominales par minute :
 - inspiration (5") par le nez,
 - expiration (5") par la bouche, lèvres pincées.
- 5** minutes de suite ➡ 30 respirations par séance.

Outils permettant de compter les secondes ou les respirations :

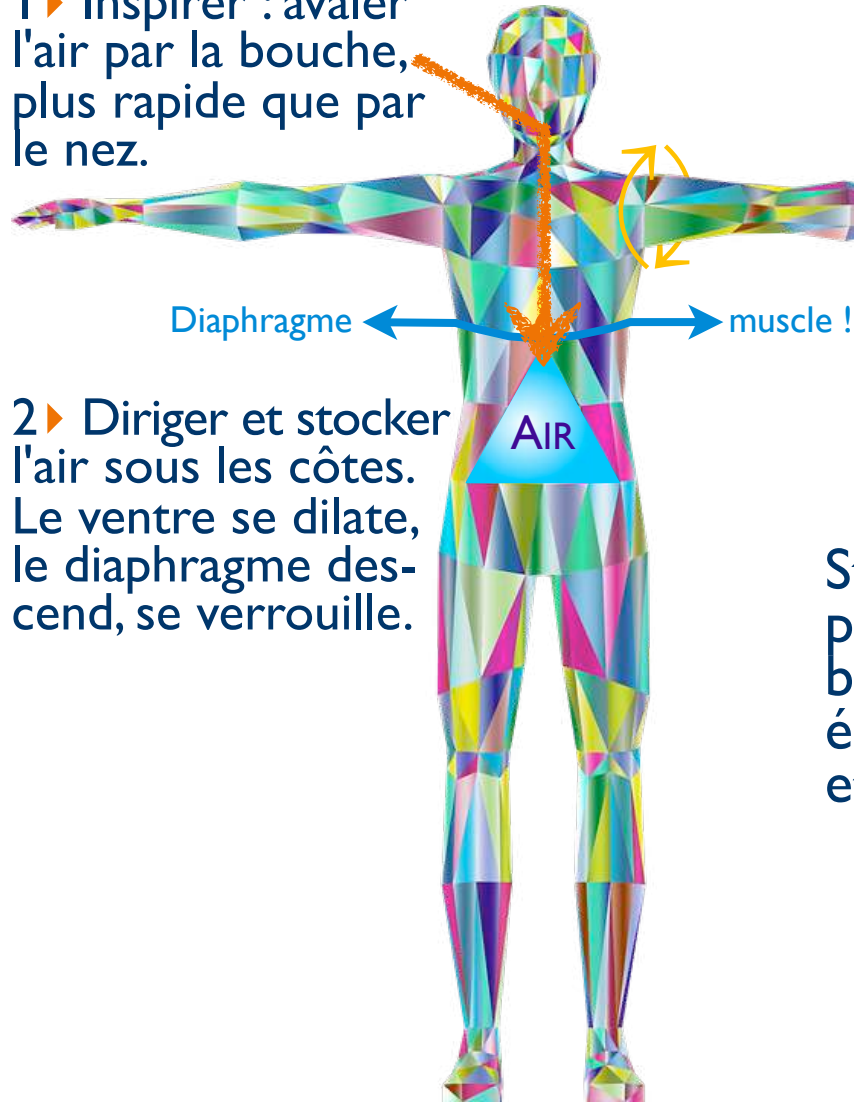
- ▶ Une montre, un chronomètre ou un minuteur digital.
- ▶ Une application mobile ou une vidéo issue du web : supports visuels et auditifs.
- ▶ Poésie ou chanson, penta- ou décasyllabique. Exemples : "*Ne me quitte pas*" de Jacques Brel, "*Choses du soir*" de Victor Hugo ou "*La mort des amants*" de Charles Baudelaire – à apprendre par cœur !

(*) Diminue le stress et l'anxiété, l'hypertension artérielle, les risques de maladies cardio-vasculaires, de troubles gastro-intestinaux. Améliore la concentration, la qualité du sommeil, les défenses immunitaires. Favorise la prise de recul et, à terme, la confiance en soi.

LA POTION MAGIQUE !

1 ▶ Inspirer : avaler l'air par la bouche, plus rapide que par le nez.

2 ▶ Diriger et stocker l'air sous les côtes. Le ventre se dilate, le diaphragme descend, se verrouille.

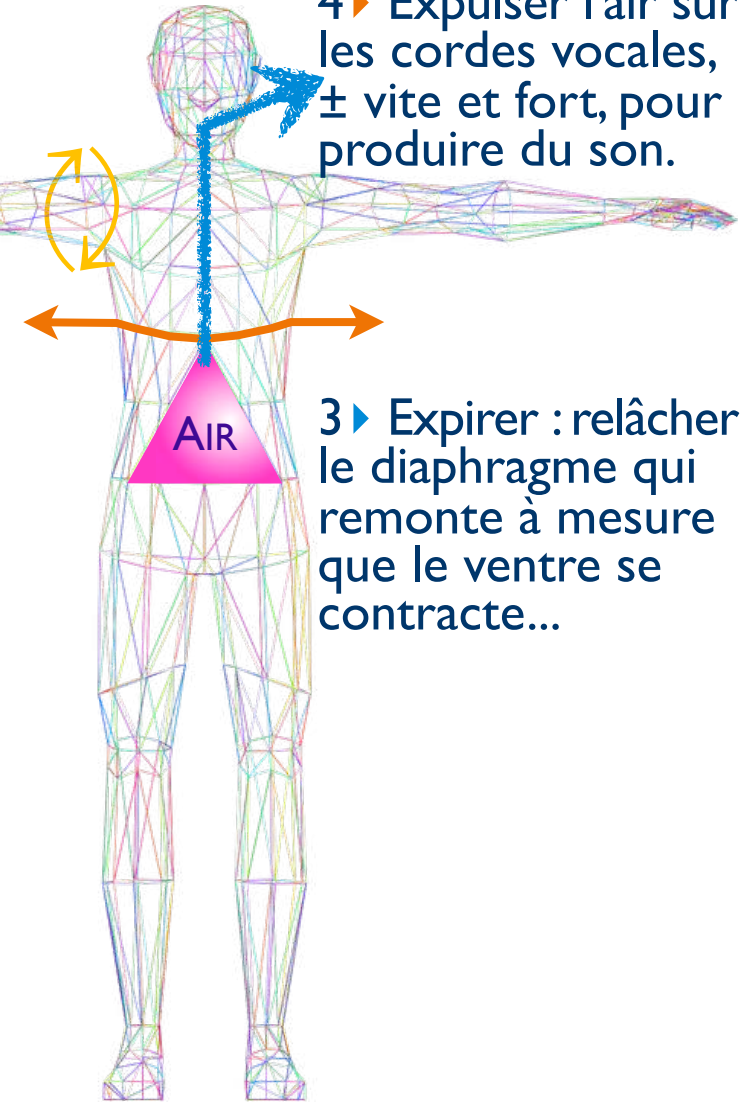


▶ INSPIRATION

Stature : debout, de préférence, ou assis, buste à la verticale, épaules relax, stable et immobile.

4 ▶ Expulser l'air sur les cordes vocales, ± vite et fort, pour produire du son.

3 ▶ Expirer : relâcher le diaphragme qui remonte à mesure que le ventre se contracte...



▶ EXPIRATION

COMMUNIQUER À L'ORAL

Échange entre un ou des émetteurs et un ou des récepteurs
intervenant à tour de rôle...

Sa qualité dépend de plusieurs critères,
répartis dans 2 catégories.



VERBAL

Intelligibles

- ▶ Savoirs, connaissances.
- ▶ Arguments & langage.
- ▶ Stratégie de comm'.



NON
VERBAL

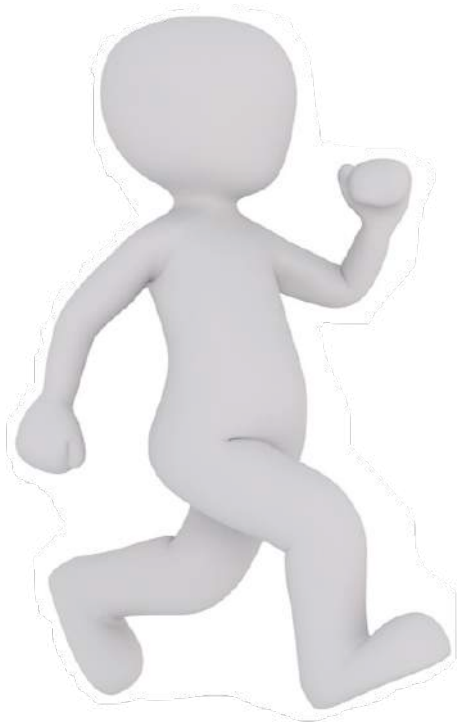
Visibles & audibles

- ▶ Attitudes, comportement.
- ▶ Postures, gestes, mimiques.
- ▶ Diction : la voix !

PENDANT : POUR UN ORAL RÉUSSI

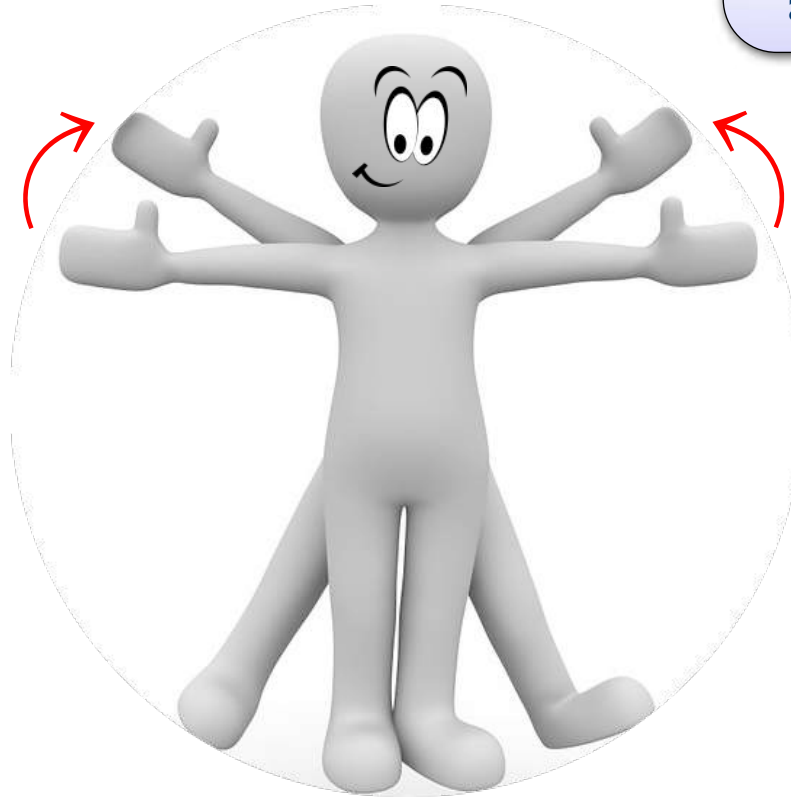


ENTRÉE EN SCÈNE... ET EN MATIÈRE !



1 ► 20 PREMIERS PAS

Vision globale : attitude et comportement cohérents avec le message.



2 ► 20 CM DU VISAGE

Prise de contact visuelle. Étape cruciale, précieuse.

Bonjour et
bienvenue
à tous !

♥ de
message
& C°



3 ► 20 PREMIERS MOTS

Prise de contact orale, tour de chauffe, ton global.

4 ► 20 PREMIÈRES SECONDES

Amorce de la relation juste.

TROUVER SA VOIX

Support essentiel du message !



- ▶ **Timbre : air sur cordes vocales ➡ son.**
- ▶ **Respiration abdominale : la potion magique.**
- ▶ **Volume : la maîtrise à tous les niveaux.**
- ▶ **Débit : la ponctuation à l'appui de la logique.**
- ▶ **Articulation : phonétique + liaisons = précision.**
- ▶ **Intonations : oser les intentions !**

ÉCOUTE & OBSERVATION ACTIVES

Le rôle du hallebardier



- ▶ Rester actif, attentif à son ou ses interlocuteurs : regarder, écouter, manifester son intérêt...
- ▶ S'efforcer de comprendre ce qui s'exprime en temps réel : analyser sans interpréter, ni juger.
- ▶ Ne pas anticiper sa propre réaction !
- ▶ Reformuler, inciter l'autre à clarifier ses propos, traquer le malentendu dans le cadre strict de l'intérêt commun.

MAÎTRISER SES 5 DIABLOTINS

Sois parfait ! Surveille ton langage : pas un mot plus haut que l'autre. Ne crie pas. Ne dis pas de bêtise. Réfléchis et tu mériteras 20 sur 20. Sois sage...

Fais des efforts ! Engage-toi, arrache-toi les tripes et dépasse-toi ! Tout se mérite en ce monde. Tu ne gagneras ton pain qu'à la sueur de ton front. Fi de la facilité !

Fais-nous plaisir ! Sois gentil, mange ta soupe, rapporte-nous un bon bulletin. Ne sois pas égoïste, pense aux autres, sois chic, bienveillant, partage et dévoue-toi...

Sois fort ! Ne pleure pas, ne trahis ni ta peur, ni ton stress, ni aucune faiblesse, pas le moindre sentiment. Les chiffres molles n'ont pas leur place ici-bas. Sois un killer !

Dépêche-toi ! Cesse de rêvasser, de bâiller, de glander et tu iras loin. L'avenir appartient à qui se lève tôt. Si tu es en retard ou à la traîne, tant pis pour toi. Sois un winner !



Non ! J'ai droit à l'erreur ; je connais mes limites et je les accepte mais je donnerai le meilleur de moi-même et, quoi qu'il advienne, je ne nourrirai aucun regret.

Oui, mais le plaisir compte aussi. Inutile de fixer la barre trop haut. Il faut savoir lâcher du lest, prendre du recul : qui espère aller loin, ménage parfois sa monture !

Et le respect de moi-même, de mes envies et de mes opinions ? Je dois convaincre avant de plaire, m'affirmer donc dans l'intérêt de la transaction qui nous mobilise.

Humain avant tout, je dois traduire des émotions pour être crédible et persuasif. En aucun cas, malgré les apparences parfois, il ne s'agit Sans entrer dans un rapport de force.

Chi va piano va sano. Je suis maître de mes mots, de mon style et de mon temps, dans le cadre de ma stratégie. La réflexion et la créativité aussi ont leur importance.