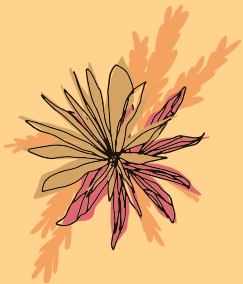


LES TUT'ORAUX N°7



AGENDA



Vidéo

Fiche "Liens utiles"

Fiche explicative des MEMs



« Le commencement est beaucoup plus que la moitié de l'objectif. »

Aristote

« Pendant les études, la réussite ne dépend que de soi, dans la vie professionnelle, la réussite dépend aussi des autres. »

Edine-le-sage

« Une carrière ne s'improvise pas, elle se construit. »

Diane de Beausacq





Le stress avant votre présentation



Comme on l'a déjà dit, il est tout à fait **normal** de ressentir du stress à l'approche de vos épreuves orales, surtout qu'elles arrivent à grands pas, car c'est un exercice auquel vous n'êtes pas habitué.e.s malgré vos exposés au collège ou au lycée. Le stress n'a pas que des aspects négatifs, il y a aussi un **stress positif**, qui vous motive, vous donne l'envie de tout donner, nous maintient en alerte.

Il est tout d'abord impératif de comprendre son stress et de l'accepter avant même de tester tous les exercices possibles. Il est important de vous écouter pour y faire face plus facilement. La solution n'est pas de refouler ses émotions.

Posez-vous les bonnes questions. Pourquoi ressentez-vous cette situation de stress ?

- Est-ce une peur liée à un **manque d'informations** sur les oraux ? Vous avez des inquiétudes sur le déroulé et vous appréhendez donc le jour de l'oral car vous ne savez pas à quoi vous attendre. Renseignez-vous en et posez-nous vos questions.

- Vous ne vous faites **pas confiance**, vous avez le sentiment que vous allez rater ? C'est le moment pour vous de tout donner pour ne rien regretter ensuite. Quoiqu'il arrive c'est une expérience qui pourra vous être utile sur plusieurs aspects donc vous n'avez **rien à perdre**.

- Vous êtes persuadé.e.s que de toute façon vous n'avez jamais été bon à l'oral ? Cessez donc de croire que toute situation est définitive. Il y a des personnes plus à l'aise que d'autres à l'oral mais vous pouvez apprendre à mieux gérer un oral en suivant les conseils donnés.



Le stress avant votre présentation (suite)

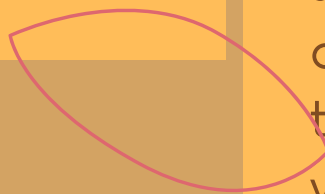
Si vous êtes en situation de stress, essayez de vous isoler dans un endroit calme, fermez les yeux et tentez de vous remémorer un moment où vous vous êtes senti puissant.e et/ou confiant.e.

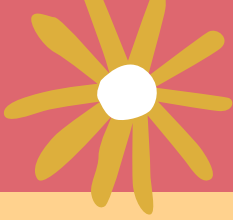
- Une **balle anti-stress** dans votre sac ? Si ces petits objets s'appellent anti-stress ce n'est pas pour rien. Ça ne marchera pas forcément sur vous mais garder ce genre de balle dans la main et la malaxer peut détendre certain.e.s d'entre vous. Si vous n'en avez pas, la technique "farine dans un ballon de baudruche" peut faire l'affaire pour une balle agréable à malaxer.

- Méthodes de méditation ou d'auto-hypnose

- Ecouter des musiques motivantes.

- Des **huiles essentielles** ? Vous pouvez vous munir d'un mouchoir en tissu que vous aurez imprégné de quelques gouttes d'huiles essentielles. Pour le choix de la senteur choisissez une odeur que vous aimez qui vous rappelle quelque chose de rassurant ou bien renseignez vous sur le pouvoir anti-stress de certaines huiles. Il existe aussi des roll-on à appliquer sur les tempes pour un effet anti-stress : à vous de voir si cette méthode est efficace pour vous.





Anima sana in corpore sano

Eh oui ce n'est pas un secret, avoir un rythme de vie dérégulé peut engendrer une majoration de votre stress. Il s'agit ici :

- de préserver votre sommeil en gardant un rythme régulier pendant votre période de préparation des oraux
- de manger sainement également, sans oublier tout de même les petits plaisirs
- de pratiquer une activité physique quotidienne, ne serait-ce qu'un tour de vélo de 30 min ou une petite marche à pied.
- d'éviter de surconsommer des excitants type café ou alcool

Les tut'astuces

N'hésitez pas à parler de votre situation à vos amis, vos parents, vos parrains/marraines bref à toutes les personnes bienveillantes que vous croiserez et qui seront susceptibles de vous conseiller et de vous redonner confiance en vous.

Profitez des entraînements qui vous sont proposés

Plus vous multipliez les entraînements, plus vous serez à l'aise.

Les tut'astuces (suite)



Entraînez-vous en conditions les plus réels possibles

Vous vous rendrez rapidement compte que préparer les MEMs par exemple vous demande une certaine organisation et méthode dans votre analyse. Il en est de même pour le passage de l'oral, entraînez-vous en vous chronométrant. Cela vous permettra de vous rendre compte que vous êtes trop rapides et donc vous incitera à soi ralentir votre débit de parole ou bien à compléter et enrichir votre propos.

Enregistrez-vous et faites de l'autocritique.

Vous pouvez vous enregistrer simplement en audio pour vous écouter et percevoir vos tics de langages à limiter ou vos tournures de phrases qui laissent à désirer. Nous vous invitons aussi à vous filmer afin d'analyser votre posture et votre langage corporel.

Informez-vous et enrichissez votre culture générale

Prenez le temps dont vous disposez pour enrichir votre connaissance de l'actualité en lisant des articles de journaux papier ou en ligne (type Le Monde...) ou en regardant des vidéos reprenant l'actualité (France info, Hugo décrypte, brut, Konbini...). Vous pouvez vous obliger à avoir une routine et à lire des articles avant de vous coucher ou en vous levant le matin.

Travailler en groupe

Travailler en groupe vous permet aussi d'avoir un regard extérieur et un jury à disposition. Les réflexions de chacun et les prestations pourront tous vous faire avancer.





Les tut'astuces (fin)

Répétez grâce à des mots clés

Apprendre un texte par cœur ne vous servira à rien. En effet, si vous oubliez une partie de votre phrase avec le stress lors du jour J, vous aurez d'autant plus de mal à rebondir si vous vous basez sur un apprentissage par cœur. Nous vous conseillons donc de fonctionner avec des notes par mots clés et de reconstruire les phrases à chaque présentation.



La veille de l'oral

1. Préparer son sac en avance. Tu pourras utiliser notre checklist pour ne rien oublier.


2. Organiser votre trajet. Combien de temps vous faudra-t'il pour faire le trajet et faire en sorte d'arriver en avance ?

3. Profiter d'une soirée reposante en vous couchant tôt et faire quelque chose qui vous plaît (prendre un bon bain chaud, cuisiner un super repas, continuer votre série préférée, appelez vos potes...)





Le jour des épreuves



1. Mets toi un réveil (logique tu me diras) mais assez tôt pour avoir le temps de te préparer, et ne pas te rajouter du stress par peur d'être en retard ! Si tu passes l'après-midi, nous t'invitons également à te lever assez tôt pour appréhender la journée du bon pied.

2. Fais toi un bon petit déjeuner : Alors je sais, ce n'est pas toujours facile de manger le matin, mais tu auras besoin d'énergie pour affronter les épreuves de la journée ! Alors au pire on met un paquet de gâteau dans son sac, mais on ne part pas avec comme projet d'avoir le ventre vide toute la matinée !

3. Pendant que tu te prépares, au lieu de relire tes fiches et de t'embrouiller encore plus, mets ta musique la plus motivante et éclate toi pour te libérer de tout ton stress !

4. Sors ta meilleure tenue ! La tenue qui te donne le plus la confiance !

5. Vérifie bien que tu n'as rien oublié !





Entraînement

Confinement : les accidents domestiques bondissent, comment les éviter ?

Onze millions de personnes sont victimes chaque année en France d'accidents de la vie courante, qui englobent les accidents domestiques, c'est-à-dire ceux qui surviennent à la maison. 20000 en meurent, mais il y a aussi tous ceux qui en gardent des séquelles plus ou moins graves. A l'heure de la deuxième vague, une campagne appelle à la vigilance. A elles seules, les chutes provoquent 9000 décès, surtout chez les seniors. C'est aussi l'accident le plus fréquent chez les moins de 15 ans.

Malheureusement, confinement rime avec boom des accidents à domicile. Ainsi, entre le 17 mars et le 11 mai, le nombre d'accidents domestiques a bondi de 50%. Et pourtant, près de la moitié des parents ont déclaré être plus vigilants face à ce type de risques depuis le début de la crise sanitaire par peur de finir aux urgences alors que les hôpitaux sont déjà surchargés de malades du Covid. Pendant le premier confinement, "les accidents les plus fréquents ont été majoritairement dus au bricolage" détaille Nathalie Irisson, secrétaire générale d'Assurance Prévention. "On a constaté aussi une augmentation du nombre de brûlures."

Attention aussi aux chutes : chez les moins d'un an, elles représentent 7 accidents sur 10. Attention également à l'accès aux produits ménagers ; il y a eu des intoxications, notamment au gel hydroalcoolique. Enfin concernant les médicaments, "lorsque vous en donnez aux enfants, ne le faites jamais passer pour un bonbon. Ils pourraient tenter d'aller en reprendre derrière votre dos..." 11 nov. 2020



Entraînement (suite)

Résumé : Article daté du 11 novembre 2020 ; soit pendant le 2ème confinement. Il évoque les accidents domestiques en hausse de 50% lors du 1er confinement et des alternatives/solutions possibles afin de les éviter.

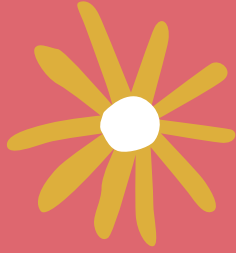
Points de vue :

- Les hôpitaux déjà bien occupés qui doivent gérer des accidents normalement évitables.
- L'entourage des personnes âgées □ inquiétude sur le maintien à domicile au vu du nombre de chutes mortelles.
- Patient □ pourtant vigilant car il ne souhaite pas engorger les urgences. La campagne de vigilance est pour les protéger.
- Nathalie Irisson, secrétaire générale d'Assurance Prévention □ augmentation des préventions.

Questions :

- Comment éviter les risques domestiques pendant le confinement ?
- Comment raccourcir les délais de prise en charge et éviter la surcharge avec les patients COVID qui occupent les hôpitaux ?
- Comment prévenir les 9000 décès causés par les chutes domestiques ?

L'article évoque les séquelles graves des accidents domestiques ; comment les prendre en charge ?



Entraînement



Solutions :

- Augmenter la prévention notamment auprès des jeunes parents ; fermer les escalier, surveillance +++ , éviter l'accès à des plaques chauffantes, mettre des caches prises, fermer les placards à clé, surtout ceux avec des objets/produits dangereux.
- Mettre en place des numéros spéciaux pour les accidents domestiques et orienter vers des médecins de garde lorsque cela est possible, cela fluidifierait la prise en charge et éviterait l'engorgement aux urgences.
- Évaluer le risque de chute chez les personnes âgées, augmenter les passages à domicile, éduquer les personnes âgées sur les facteurs précipitant les chutes (sol mouillé, chaussures inadaptés) ; privilégier les aides mécaniques (cannes, déambulateurs), informer l'entourage sur les installations possibles : douche adapté, téléalarme, etc.
- Prise en charge en termes de soin mais aussi sur le plan psychologique
- Faire davantage de campagne de prévention avec des publicités, dans les magasins de bricolage par exemple pour sensibiliser les novices souhaitant se mettre au bricolage.

Il faut faire le lien entre le fait que la population fait beaucoup plus de choses manuelles telles que le bricolage et la cuisine lors des confinements d'où l'augmentation des risques.