

# INTRODUCTION :

## COMMENT UTILISER CE MANUEL

Il n'y a qu'une seule place entre le dernier des reçus et le premier des recalés. Le moindre détail mieux géré, le plus simple des ajustements pris à temps peut améliorer de façon exponentielle une performance et faire toute la différence.

Ce manuel est un guide pratique, destiné à mettre toutes les chances de votre côté en vous aidant à donner le meilleur de vous-même. Il vous aidera non seulement à travailler plus vite, plus efficacement, répartir mieux votre temps, vos efforts et votre énergie pour de meilleures performances, mais aussi à vous présenter au jury de l'oral sous votre meilleur profil.

Ce ne sera pas au détriment de votre épanouissement personnel, bien au contraire : sa lecture vous aidera à mieux vous connaître et à vous préparer psychologiquement. L'objectif est que vous puissiez vivre votre préparation de concours comme une véritable expérience qui vous fera réellement évoluer et ce de la façon la plus confortable et agréable possible.

La recherche contemporaine a bouleversé certaines de nos croyances sur l'apprentissage et en a confirmé d'autres tandis que l'engouement pour le développement personnel a permis de tester toutes sortes de méthodes sur un nombre considérable de personnes.

Les différents chapitres s'appuient donc principalement sur des outils issus du développement personnel, des recherches en pédagogie, psychologie, biologie ou neurosciences ainsi que sur des recommandations de membres de jurys de concours.

Même si tous les jours se font de nouvelles découvertes fascinantes, le cerveau est encore très loin d'avoir livré tous ses mystères. Vous êtes unique et les études, les données et les propositions sur lesquelles ce manuel s'appuie évolueront avec la recherche alors ne prenez rien comme argent comptant : testez tout et construisez votre propre méthode à vos mesures !

Vous êtes le héros de ce livre, conçu pour être lu comme un thriller dont les fils se nouent progressivement plutôt que, même si cela reste possible, comme un code du travail dans lequel on ne vient piocher que quelques articles précis.

Il vous apportera des réponses bien sûr, mais aussi nombre de questions que, pris dans l'action, le nez dans le guidon, vous n'auriez peut-être pas eu l'idée de vous poser. Certaines d'entre elles pourraient même vous faire progresser à pas de géant!

Celui qui vous connaît le mieux, qui sait le mieux ce dont vous avez besoin c'est vous-même, mais encore faudrait-il que vous preniez le temps de vous observer rigoureusement: soyez à la fois le sujet d'étude, le scientifique et le cobaye!

**En résumé, ce manuel vous aidera à:**

- vous organiser, vous motiver et moins procrastiner;
- apprendre mieux, plus, plus vite, pour plus longtemps et faciliter la récupération de vos connaissances;
- mieux vous connaître pour mieux apprivoiser vos émotions, échapper à vos croyances limitantes et à toute forme d'autosabotage;
- vous doter de toute une panoplie d'astuces pour vous permettre de mettre en place des méthodes qui s'adaptent au mieux à vos objectifs et à votre fonctionnement;
- vous présenter au jury sous votre meilleur jour;
- rendre votre période de préparation aussi agréable que possible!

Ce n'est pas une liste de vœux pieux. À la fois théorique et pratique ce livre vous propose aussi, en cours de lecture, de vous tester et de vous entraîner immédiatement à appliquer certaines des méthodes proposées afin de vous aider à en faire progressivement des automatismes.

En plus des questionnaires et des fiches pratiques à l'usage de vos proches, adultes et enfants, vous trouverez donc dans ce manuel des suggestions pour expérimenter par vous-même et ainsi vous exercer à différentes formes de lecture active. Pensez à repérer celles qui vous conviennent le mieux!

# PRÉPARER LE TERRAIN

## PROGRAMME ET ÉPREUVES : SOYEZ TRÈS AU CLAIR SUR CE QUI VOUS ATTEND !

### Contenu théorique des épreuves

Vous vous êtes procuré le programme officiel, maintenant épluchez-le ! Quelles connaissances devez-vous acquérir ou consolider ?

Ne vous contentez pas de parcourir les titres des chapitres et encore moins de les compter pour estimer le temps à passer sur chacun, il vous faut dès le départ acquérir une idée claire de ce dont il s'agit. Un sujet complexe qui vous est inconnu ne vous demandera pas le même investissement qu'un autre que vous avez déjà étudié, sans compter que vous avez peut-être aussi de grosses lacunes à rattraper. Certains sujets demandent beaucoup de prérequis, cela s'anticipe.

En outre, et c'est l'essentiel, bien savoir ce qu'il y a au programme et le garder en permanence dans un coin de sa tête permet d'être plus attentif à toute information pouvant s'y rattacher d'une façon ou d'une autre que ce soit à l'occasion de l'étude d'un autre chapitre, mais aussi dans l'actualité, au cours d'une conversation, dans un article, dans son vécu...

Ces premiers « filtres attentionnels » vous permettront de déjà mettre de côté les références de tel livre, tel article, telle vidéo sur internet qui pourront vous être utiles quand vous voudrez vous pencher plus sérieusement sur une question.

Cela vous permettra aussi, en tissant déjà des liens variés avec d'autres disciplines, d'autres types de connaissances et votre propre vécu, de mieux retenir et de retrouver plus facilement les connaissances par la suite. Le moment venu, vous penserez plus facilement à y faire appel et vous remonterez plus d'informations à la surface et de façon plus assurée, en relevant tout un filet de l'océan de votre mémoire qu'en ne comptant que sur une seule ligne fragile et son petit hameçon.

Faire confiance à la « sérendipité » pour ne pas dire au hasard, constitue déjà une première façon d'avancer, automatique, qui ne demande ni effort, ni motivation particulière. Du coup, quand vous vous mettez

à un chapitre, une partie du travail sera déjà entamée sans vous avoir donné l'impression de travailler. Vous y gagnerez, en temps, en énergie, en facilité d'apprentissage, mais surtout en qualité d'appropriation des connaissances.

Cela ne s'applique pas qu'à l'écrit! Vous voulez réussir le concours non? Alors n'attendez surtout pas d'avoir obtenu l'écrit pour préparer l'oral, car c'est là que tout se jouera vraiment! À quoi bon ne miser que sur l'écrit dans votre préparation? Oui, sans écrit vous n'irez pas à l'oral, et réussir au moins ça soulagerait votre ego en cas d'échec, mais, objectivement, sans réussir l'oral vous auriez quoi de plus au final? Rien! Rien, sauf le stress de devoir mal préparer l'oral en catastrophe. Quel acteur ne commencerait les répétitions de son spectacle qu'une fois le public à la porte du théâtre?

Vous voulez être dans les meilleurs si ce n'est le meilleur, alors oui, préparer votre prestation orale, c'est aussi dès maintenant!

## Contenu pratique des épreuves et attendus

Quelles sont, en pratique, les épreuves au programme? Combien de temps durent-elles? De quel type sont les épreuves, quelles seront les méthodologies à mettre en œuvre? Concrètement: que faut-il savoir faire, comment et en combien de temps?

La première étape pour s'en faire une idée précise est bien entendu de se procurer des annales des années précédentes.

Si votre concours relève de la fonction publique, vous pourrez les trouver ici: <https://www.fonction-publique.gouv.fr/score/preparations-aux-concours/telecharger-annales-de-concours>.



Ce ne sont pas les seuls indicateurs plus que précieux, les rapports de jury sont une aide essentielle. Lisez-les en priorité, qui mieux que le jury lui-même, sait ce qui est attendu? Sans parler de ce qu'il faut éviter à tout prix... Et si vous avez la possibilité d'accéder à la note de cadrage de votre concours épluchez-la dans les moindres détails, c'est presque par cœur que vous devriez la connaître!

Les candidats heureux et malheureux de concours précédents sont aussi des mines d'informations. Ils vous donneront une image plus claire du déroulement concret et ne feront pas l'impasse sur les composantes émotionnelles. On aborde les choses plus sereinement quand on sait à quoi pouvoir s'attendre. Auriez-vous imaginé par exemple qu'il puisse être possible de convoquer un candidat à l'agrégation dès six heures du matin dans une banlieue lointaine pour préparer une présentation orale? Forcément cela complique la logistique et ne laisse pas présager un sommeil idéal...

## Pourquoi préparer différemment examens et concours ?

Un examen valide des savoirs et des compétences. Si vous avez le niveau et que vous ne perdez pas vos moyens lors des épreuves, hors incident, vous réussirez.

Un concours valide généralement, en plus de cela, une personnalité, des réactions et des savoir-être qui seront évalués lors de l'oral. Si vous visez une carrière en lien avec du public, vos capacités à communiquer, inspirer confiance et sympathie ainsi qu'à gérer vos émotions seront forcément jugées aussi!

Pour citer un membre de jury: « À un examen on gagne des points par bonne réponse, à un concours on gagne des points si on donne l'impression qu'on sera une bonne recrue! »

Ce n'est donc surtout pas uniquement une fois l'écrit obtenu que l'on se prépare à l'oral, mais dès le départ. Réjouissez-vous-en! C'est une opportunité d'évoluer très positivement! Prendre la peine de travailler sur vous retentira sur tout votre quotidien, votre vie durant, que ce soit dans vos relations avec les autres ou face à vos propres émotions et comportements involontaires.

Les concours vous mettent en concurrence, même si vous êtes très brillant, vous pourrez être face à aussi ou plus brillant que vous. Si le choix est délicat, le moindre détail pourra peser dans la balance. Aux jeux Olympiques, tous les participants sont très exceptionnels et les médailles peuvent se jouer à quelques dixièmes de seconde. Rien ne devrait donc être laissé au hasard. Comme la subjectivité entre beaucoup plus en jeu lors d'un concours que d'un examen, il vous faudra donc être infiniment plus stratégique pour mettre toutes les chances de votre côté!

Pesez bien les choix que vous comptez faire, aussi bien durant les épreuves que pour orienter votre préparation. Jouer uniquement la sécurité, c'est rester dans le peloton. Pour creuser l'écart avec les autres candidats, il faut prendre des risques... sans garantie de résultat! L'écart se creusera certes, mais en positif si cela fonctionne et permet de faire la différence avec les autres ou en négatif si vous vous plantez...

En fonction du niveau de votre concours et du ratio de places par rapport au nombre d'inscrits, faites votre choix en toute conscience et soyez prêt à en assumer les conséquences!

# VÉRIFIEZ ET PLANIFIEZ POUR SOULAGER LA CHARGE MENTALE

Régler dès maintenant tout ce qui peut l'être soulagera d'autant votre charge mentale. À quoi bon vous encombrer l'esprit en laissant tourner inutilement en tâche de fond dans votre tête des doutes, mêmes absurdes, et des impératifs quelle que soit la longueur des délais restants ?

En plus, pris dans l'action et le stress, on oublie parfois même le plus évident, alors survolez les points ci-dessous avant de passer aux choses sérieuses. Mieux vaut être trop prudent, éviter les mauvaises surprises et bien s'organiser plutôt que de perdre du temps et de l'énergie dans la précipitation du dernier moment. Anticiper un problème évite souvent qu'il ne se pose !

## Aspects administratifs et pratiques

Remplissez-vous bien les conditions du concours ? Si vous n'êtes pas encore inscrit, avez-vous programmé une alerte pour la date d'ouverture des inscriptions ?

Si vous avez la chance de pouvoir suivre une préparation encadrée en classe préparatoire, université, CNED, etc. votre inscription est-elle bien validée ? Savez-vous quand commencent les cours et suivant quelles modalités ?

Vos papiers d'identité seront-ils toujours valables au moment des épreuves ? En conservez-vous prudemment des photocopies chez vous pour les faire refaire plus rapidement au cas, improbable certes, de perte ou de vol ?

Êtes-vous déjà en possession d'au moins le minimum de ce qu'il faudra apprendre ? Méfiez-vous, vous n'êtes pas seul à vous préparer à un concours donné. Dans les bibliothèques, les documents risquent d'être empruntés par d'autres qui tarderont à les rendre, surtout qu'ils pourraient être utiles à un concurrent, alors ne comptez pas trop dessus, en particulier au dernier moment. Vous voulez une chance de pouvoir feuilleter en librairie les livres qui vous intéressent plutôt que de les commander à l'aveugle ? Alors dépêchez-vous aussi, il y a peu de chance qu'ils restent longtemps en rayon après la rentrée !

Que porterez-vous à l'oral ? Ne vous tirez pas non plus une balle dans le pied en étant mal à l'aise dans des vêtements mal ajustés achetés la veille à la va-vite, faute de mieux !

## Check-up : votre santé et votre vue

Chouchoutez-vous! Ce n'est pas parce que vous avez un travail énorme à abattre qu'il faut négliger votre santé!

Faites vérifier votre vue, inutile de fatiguer vos yeux et une paire de lunettes récentes en plus pourrait vous sauver si vous cassiez les vôtres au dernier moment... Anticipez aussi les problèmes de caries ou d'haleine. Vous vous imaginez passer un concours avec une rage de dents? Alors programmez dès maintenant votre visite chez le dentiste.

Pas de rappel de vaccin à prévoir? De quand date votre dernier bilan sanguin? Un contrôle de routine comprenant votre taux de fer, magnésium, etc. à mi-parcours pour être sûr d'être au meilleur de votre forme pourrait vous rassurer si vous êtes du genre anxieux. Certains concours exigent un certificat de santé, ils ont une durée de validité limitée, prenez-le en compte pour faire d'une pierre deux coups en allant chez le médecin.

Pas besoin d'avoir mal au dos ou ailleurs pour consulter un ostéopathe. Vous avez déjà passé beaucoup de temps assis dans la même position et vous ne faites plus assez ou trop de sport? Pourquoi ne pas passer en voir un pour rectifier votre posture et vous conseiller? Mieux vaut éviter les problèmes plutôt que de risquer qu'ils se posent.

### Détails matériels à régler avant le concours

- |                           |   |   |
|---------------------------|---|---|
| ► Inscription au concours | <input type="checkbox"/> fait           | <input type="checkbox"/> à faire le ..... |
| ► RV généraliste          | <input type="checkbox"/> pas nécessaire | <input type="checkbox"/> à faire le ..... |
| ► RV ophtalmologiste      | <input type="checkbox"/> pas besoin     | <input type="checkbox"/> à faire le ..... |
| ► RV dentiste             | <input type="checkbox"/> fait           | <input type="checkbox"/> à faire le ..... |
| ► .....                   |   | <input type="checkbox"/> à faire le ..... |
| ► .....                   |   | <input type="checkbox"/> à faire le ..... |
| ► .....                   |   | <input type="checkbox"/> à faire le ..... |
| ► .....                   |   | <input type="checkbox"/> à faire le ..... |

Tout est prévu?

Parfait, vous venez encore de soulager un peu votre charge mentale et allez pouvoir vous consacrer entièrement à votre préparation!

## **DANS QUELLES CONDITIONS TRAVAILLER**

### **Vous préparer en solitaire ou non ?**

Vous avez prévu une préparation de concours encadrée ou en autodidacte? De travailler en solitaire ou de coopérer avec d'autres candidats? En fonction de vos possibilités, de votre caractère ou simplement des moments, faites votre choix!

### **Avantages des cours et classes préparatoires**

Les atouts des préparations aux concours sont nombreux. Vous pouvez poser vos questions, vous exercer aux différentes épreuves et bénéficier de corrigés puis vous comparer aux autres. Vous pourriez même dans certaines avoir la chance que l'un des professeurs soit aussi jury de votre concours ou l'ait été.

Il n'y a pas de meilleur endroit pour être bien informé sans avoir à courir. Ces formations sont l'endroit idéal pour ingurgiter un maximum de connaissances en un minimum de temps. L'avantage et l'inconvénient c'est qu'elles sont souvent prémâchées. Moins de travail à fournir pour trouver les informations, juger de leur pertinence et de leur fiabilité, les digérer et les structurer, mais fournir ce travail-là permet justement de bien se les approprier et les retenir! Le problème est que cela prend énormément de temps.

Pour cumuler les avantages de l'apprentissage en solitaire et des formations, vous pourriez, au moins sur certains chapitres, vous inspirer du principe de la « classe inversée » et étudier un chapitre avant le cours dessus!

Le cours, même magistral, ne constituera ainsi plus une découverte, mais une vérification et un complément de ce que vous avez déjà intégré ainsi qu'une réactivation de vos connaissances pour bien les consolider.

Être en formation permet aussi de bénéficier des effets motivants de l'émulation, et ce n'est pas tout! Qu'on le veuille ou non, nous avons tendance à prêter attention à ce à quoi les autres prêtent attention. Être dans une classe studieuse crée un entraînement et nous pousse inconsciemment à l'être aussi instinctivement.

Si vous avez la chance de pouvoir suivre des cours, pour en profiter au maximum, soyez actif et participez, cela améliorera encore vos apprentissages.