

Un coaching pour réussir un examen

Passer des examens fait partie des événements habituels de la vie de tout individu. Pourtant, ces événements peuvent cristalliser tout un ensemble de stress qui peuvent s'avérer pénalisants. En cela, l'appel à un coach peut être utile pour arriver à bon port.

En tant que coach, je n'interviens pas sur l'assimilation de la connaissance ; mon rôle n'est pas de faire du soutien scolaire. Par contre, j'accompagne mon client pour travailler efficacement, se fixer des objectifs et des critères d'évaluation de leur réalisation. Je l'aide également à dépasser les peurs qui émergent au fur et à mesure que l'échéance approche.

Pour illustrer mes propos, je citerai l'exemple de Fabien. Après avoir fait la première année d'école de médecine et avoir échoué, Fabien s'était réinscrit en faculté pour refaire cette première année. Après 2 semaines de cours, il constate que les études de médecine ne le motivent pas et qu'il préférerait devenir infirmier. Renseignement pris, le concours pour entrer en école d'infirmier avait lieu un mois après. Il a donc fait appel à mes services pour que je l'accompagne dans cette préparation.

Vu le peu de temps disponible d'ici l'échéance, nous avons décidé d'un rendez-vous bi-hebdomadaire. Nous avons les 2 premières semaines travaillé sur la définition et la mise en pratique d'une méthode permettant d'aborder avec sérénité les 2 épreuves écrites, un exercice rédactionnel sur un thème donné à partir d'une base documentaire et des tests psychotechniques.

Dans le premier cas, j'ai guidé Fabien pour élaborer une sorte de plan type qui pouvait être utilisé quel que soit le sujet. Fabien l'a testé sur les épreuves proposées dans les annales et a confronté ses réponses avec celles proposées dans les corrigés. Cela s'est révélé concluant. Pour le 2ème cas, j'ai aidé Fabien à définir une typologie des différents exercices proposés dans les tests. Ensuite, il a déterminé ceux sur lesquels il se sentait parfaitement à l'aise et ceux qui lui posaient problème. Dans cette dernière catégorie, je l'ai amené à nommer son problème afin de pouvoir mettre en œuvre les solutions et les logiques qui lui permettrait de le dépasser. Une fois que la méthode a été en place et validée notamment en confrontant les résultats des épreuves à ceux des corrigés des annales, nous avons pu nous concentrer sur la préparation psychologique de l'examen. Fabien avait été confronté au cours de sa scolarité à différentes situations d'échec et ses réussites n'avaient pas non plus été valorisées soit par ses enseignants soit par sa famille. Il en résultait chez lui un profond manque de confiance, une dévalorisation de ses capacités et une pression interne importante par peur de l'échec et d'être traité de nul comme par le passé. Nous avons donc travaillé ensemble sur toutes ses questions pour augmenter son capital « réussite » en faisant émerger ses talents.

Après les épreuves écrites, Fabien est ressorti satisfait de sa prestation. Il a été admissible. Nous avons donc préparé dans la même logique l'oral qui consistait en un entretien avec plusieurs personnes (infirmier, cadre hospitalier...). Fabien savait qu'il lui serait demandé de se présenter et d'exposer ses motivations pour le métier d'infirmier. Nous avons donc retenu ses 2 axes. Après un travail exploratoire pour recueillir la matière, j'ai demandé à Fabien de structurer et hiérarchiser les informations. Nous avons ensuite procédé à une simulation d'entretien, ce qui a permis d'ancrer son argumentaire mais aussi de le poser en matière de fluidité d'expression. Après l'oral, Fabien était très enthousiaste à l'égard de sa prestation. Il était certain d'avoir convaincu.

Au final, Fabien a été admis en école d'infirmier et ce malgré un *numerus clausus* faible eu égard au nombre de candidats. Il a même été brillamment admis puisqu'il a terminé dans le premier quartile.