

TESTS D'APTITUDES, PSYCHOTECHNIQUES ET DE PERSONNALITÉ

PARCOURS DE SÉLECTION POLICE, GENDARMERIE, ADMINISTRATION PÉNITENTIAIRE, DOUANES, FINANCES PUBLIQUES

NOUVELLE ÉDITION

Marc DALENS

Ouvrage dirigé par Laurence BRUNEL



Ressources numériques

Retrouvez davantage de contenus sur notre librairie en ligne :

- **2 exercices supplémentaires** pour parfaire son entraînement

[https://librairie.studyrama.com/store/page/291/
tests-d-aptitudes-psychotechniques-et-de-
personnalite-entrainement-categories-a-b-et-c-
edition-2025-2026](https://librairie.studyrama.com/store/page/291/tests-d-aptitudes-psychotechniques-et-de-personnalite-entrainement-categories-a-b-et-c-edition-2025-2026)

Mot de passe

Le code d'accès est le dernier mot de la partie I.



PRÉFACE	7
PARTIE I	
<i>Présentation des différents tests de sélection</i>	9
1 Histoire et fondement des tests psychotechniques	11
2 Les tests psychotechniques lors des concours	12
3 Présentation des différents tests d'aptitude	14
■ Les tests d'aptitude verbale	14
■ Les tests d'aptitude numérique	14
■ Les tests de logique et psychotechniques	14
■ S'entraîner aux tests de sélection	15
■ Conseils généraux de préparation aux tests de sélection	16
4 Présentation des tests de personnalité	18
5 Les concours concernés par les tests d'aptitude et psychotechniques	19
6 Conseils pour le jour des tests d'aptitude et psychotechniques	22
■ Apprendre à gérer son stress	22
■ Apprendre à se détendre	22
■ Diminuer le stress la veille des tests	23
■ Que faire en cas de stress le jour des tests ?	25
■ Dépasser l'angoisse	25
■ La gestion personnelle de l'épreuve	26
■ La manière d'aborder les tests	26

PARTIE II

Les tests d'aptitude **29**

1| Les tests d'aptitude verbale **33**

- Les différents tests d'aptitude verbale **33**
- Se préparer aux tests d'aptitude verbale **34**
- Brefs rappels de français **38**
- Exercices de compréhension de français **48**
- Exercices d'aptitude verbale **51**

2| Les tests d'aptitude numérique **83**

- Programme indicatif **83**
- Conseils méthodologiques **84**
- Rappels de mathématiques **85**
- Exercices de mathématiques **92**
- Courts problèmes de mathématiques **107**
- Exercices d'aptitude numérique **111**

PARTIE III

Les tests de logique et psychotechniques **115**

- S'entraîner aux tests de logique et psychotechniques **117**
- Les principales logiques des tests **118**

1| Les suites logiques **121**

- Exercices de suites logiques **121**

2| Les questions de logique **146**

- Exemples de questions de logique **146**
- Exercices de questions de logique **148**

3| Les matrices **171**

- Exercices **171**

4 Les dominos et cartes à jouer	178
■ Exercices de dominos	179
■ Exercices de cartes à jouer	182
5 Exercices de raisonnement logique	186

PARTIE IV

<i>Les questionnaires de personnalité</i>	193
1 Les questionnaires de personnalité lors des concours	195
2 Les critères psychologiques évalués	198
3 Découvrir sa personnalité	201
4 Se préparer aux questions de personnalité	204
5 Répondre aux questions de personnalité	205
6 Exemples de questions de personnalité	207

PARTIE V

<i>Tests d'entraînement progressifs et chronométrés</i>	211
■ Exercice 1 (durée : 10 minutes)	213
■ Exercice 2 (durée : 10 minutes)	215
■ Exercice 3 (durée : 10 minutes)	217
■ Exercice 4 (durée : 8 minutes)	220
■ Exercice 5 (durée : 8 minutes)	223
■ Exercice 6 (durée : 8 minutes)	225
■ Exercice 7 (durée : 8 minutes)	229
■ Exercice 8 (durée : 10 minutes)	232
■ Exercice 9 (durée : 10 minutes)	237
■ Exercice 10 (durée : 10 minutes)	242

● SOMMAIRE

■ Exercice 11 (durée : 10 minutes)	247
■ Exercice 12 (durée : 10 minutes)	252
■ Exercice 13 (durée : 10 minutes)	257
■ Exercice 14 (durée : 10 minutes)	264
■ Exercice 15 (durée : 8 minutes)	268
■ Exercice 16 (durée : 8 minutes)	273
■ Exercice 17 (durée : 8 minutes)	280
■ Exercice 18 (durée : 8 minutes)	285
■ Exercice 19 (durée : 8 minutes)	290
■ Exercice 20 (durée : 8 minutes)	300
■ Exercice 21 (durée : 8 minutes)	309
■ Exercice 22 (durée : 8 minutes)	316
■ Exercice 23 (durée : 8 minutes)	323
■ Exercice 24 (durée : 8 minutes)	331
■ Exercice 25 (durée : 8 minutes)	340

ANNEXES 346

1| Mémento du candidat 346

2| Ouvrages utiles 348

L'épreuve de tests de sélection est une épreuve répandue des concours administratifs, notamment dans la police, la gendarmerie et l'armée. Elle est souvent entourée d'un halo de discours convenus et de craintes fiévreuses de la part de nombreux candidats. Pour dissiper les uns et les autres, il est important de comprendre que l'épreuve de tests psychotechniques doit être préparée, comme n'importe quelle autre épreuve de concours.

Ce manuel doit vous permettre de vous préparer dans les meilleures conditions à l'épreuve de tests de sélection. Il est divisé en cinq parties distinctes qu'il vous faudra envisager successivement :

- la présentation des différents tests de sélection et de leurs exigences. Il importe en effet de bien connaître la vocation des tests et de bénéficier de conseils pour le jour de l'épreuve ;
- dans la deuxième partie de ce manuel, nous vous détaillerons les différents types de tests d'aptitude (tests d'aptitude verbale et tests d'aptitude numérique) ;
- les tests de logique et psychotechniques sont très variés. La logique de chaque type de test sera indiquée et nous vous indiquerons les clés permettant de trouver rapidement les bonnes réponses ;
- la quatrième partie sera consacrée aux questionnaires de personnalité, qui sont parfois appelés inventaires de personnalité. Le rôle des questions posées au candidat est de déterminer son profil psychologique. S'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse lors de ces questions, il importe néanmoins d'être quelque peu familiarisé avec celles-ci ;
- des exercices d'entraînement, progressifs et chronométrés, compléteront cette formation et vous permettront d'être fin prêt pour le jour J.

Bonne préparation à tous.

PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS TESTS DE SÉLECTION

PARTIE I

1 | HISTOIRE ET FONDEMENT DES TESTS PSYCHOTECHNIQUES

Les premiers tests de mesure des aptitudes logiques et intellectuelles des individus sont apparus à la fin du XIX^e siècle en Europe et en Amérique du Nord. Ils sont liés à la recherche de la mesure objective de l'intelligence. Cette recherche était alors motivée par la volonté de comparer les différents groupes sociaux ou d'aider les enfants en difficulté scolaire. En 1912, un psychologue allemand a réalisé le premier test de quotient intellectuel (QI), qui sera considérablement amélioré par la suite.

Les tests psychotechniques ont été beaucoup mieux construits au fil du temps. Ils ont désormais acquis un grand niveau de fiabilité. C'est notamment la raison pour laquelle on les retrouve dans un grand nombre d'examens, de concours et de recrutements dans le secteur privé.

D'une manière générale, la vocation de ces tests est d'évaluer chez le candidat le niveau de certaines facultés intellectuelles. Les principales facultés intellectuelles évaluées sont la capacité à se repérer dans l'espace, l'analyse logique, le sens de l'observation, la mémoire et la capacité à synthétiser des données. L'ensemble de ces éléments donne une indication du potentiel intellectuel du candidat.

C'est notamment pour cette raison que les tests psychotechniques des concours se rapprochent fortement de ceux employés pour mesurer le quotient intellectuel (QI) d'une personne. Pour autant, les aptitudes vérifiées et le faisceau des questions seront moins larges que pour mesurer un QI.

À RETENIR

Il convient de ne pas trop exagérer l'importance de ces tests lors des concours. Ils n'ont pas pour rôle de déterminer si un candidat est intelligent ou non. Ils servent uniquement à dresser un premier bilan des aptitudes d'un candidat. Ce bilan sera largement affiné lors de l'entretien avec le jury.

2 | LES TESTS PSYCHOTECHNIQUES LORS DES CONCOURS

Lors des concours, ces tests peuvent être réalisés sur ordinateur (ce sera souvent le cas des recrutements dans l'armée) ou bien par écrit (concours de la police). Contrairement à une idée trop souvent répandue, les tests ont moins pour rôle de chercher à éliminer les individus psychologiquement fragiles que d'établir le profil psychologique du candidat. Les tests psychotechniques sont conçus de manière rigoureuse et objective. En effet, ils sont réalisés et interprétés par des psychologues professionnels. Leur vocation essentielle est de cerner la personnalité du candidat et de déterminer ses aptitudes intellectuelles. Ainsi, par exemple, selon les termes de l'arrêté du concours de gardien de la paix, les tests psychotechniques sont « *destinés à évaluer notamment le profil psychologique du candidat* ». L'arrêté du concours de gendarme précise, pour sa part, que l'épreuve d'aptitude professionnelle « *consiste en un QCM portant sur des suites ou des ensembles logiques à résoudre. Elle vise à évaluer le potentiel intellectuel général des candidats et notamment leur capacité à comprendre et s'adapter à une situation avec rapidité et justesse, par le développement d'un système de raisonnement logique* ». Pour le concours de gendarme, les candidats sont également soumis à deux inventaires de personnalité (questionnaires de personnalité) « *destinés à préparer, pour les candidats admissibles, leur entretien individuel avec un psychologue* ».

La durée des tests peut être variable : de 35 minutes jusqu'à 2 heures 30, en fonction des concours. De nombreux concours comportent une épreuve orale avec un jury lors de laquelle un psychologue sera présent, ou bien un entretien individuel avec un psychologue. Dans les deux cas, le résultat des tests psychologiques sera interprété et remis en perspective par le psychologue. Il permettra ainsi d'orienter l'entretien.

Pour les recrutements dans l'armée, outre les tests psychotechniques et un test de personnalité, un candidat peut être soumis à des tests psychotechniques complémentaires en fonction des spécialités auxquelles il postule. Il est également possible que le candidat ait un entretien avec un psychotechnicien ou un psychologue.

Lors des différents concours, les tests psychotechniques sont de plusieurs natures :

- **les tests d'aptitude verbale** : à travers des exercices simples (compréhension de texte, questions de vocabulaire...), la compréhension écrite du candidat sera évaluée ;
- **les tests d'aptitude numérique** : la capacité de calcul et le sens numérique seront ici testés ;

- **les tests d'attention visuelle** : il s'agit ici de trouver des ressemblances ou des différences entre des dessins, des signes ou des symboles ;
- **les tests de raisonnement logique** : ces tests sont relativement variés (figures géométriques, dominos, suites de nombres, suites de cartes à jouer, carrés à remplir...) et font appel au sens logique.

3 | PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS TESTS D'APTITUDE

■ LES TESTS D'APTITUDE VERBALE

Le rôle des tests d'aptitude verbale est de vérifier la bonne maîtrise des vecteurs d'expression par le candidat. Les questions et exercices sont multiples :

- compréhension de phrases ou d'expressions courantes ;
- vocabulaire (synonyme, homonyme, antonyme...).

■ LES TESTS D'APTITUDE NUMÉRIQUE

Au moyen d'exercices, le candidat est évalué sur ses capacités en calcul et en raisonnement mathématique. Les exercices peuvent être variés :

- calcul mental ;
- petits problèmes mathématiques.

■ LES TESTS DE LOGIQUE ET PSYCHOTECHNIQUES

Les suites

Il peut s'agir de suites de nombres, de lettres, de mots ou (plus rarement) de figures. Ce type d'exercice fait appel au raisonnement du candidat pour comprendre la logique de la suite afin de pouvoir ajouter l'élément manquant.

Les suites les plus courantes sont celles des nombres. Il vous faudra maîtriser convenablement le calcul mental pour les quatre opérations (addition, soustraction, multiplication et division). En matière de suites numériques, les logiques sont principalement les suivantes : progressions croissantes, progressions décroissantes et progressions alternées.

Les dominos et les cartes à jouer

Les dominos ou les cartes peuvent être disposés en ligne, en lignes parallèles, en spirale, en étoile ou selon d'autres formes. La manière dont sont disposés les dominos ou les cartes est essentielle pour pouvoir résoudre l'exercice. La logique de symétrie est le plus souvent la logique choisie lors des tests. C'est grâce à cela que vous arriverez à comprendre la règle définissant le nombre de points des dominos ou la carte à jouer.

À l'instar des suites, il vous faudra comprendre le type de progression ou de symétrie en analysant les dominos ou cartes présents. Veillez à bien analyser le haut et le bas des dominos ou des cartes, ainsi que les diagonales des dominos ou des cartes.

Les « tableaux logiques » ou « carrés logiques »

Ces exercices sont plutôt simples, car ils font appel au calcul mental. En analysant le tableau, il vous appartiendra de rechercher les opérations en ligne, en colonne, en diagonale ou (très rarement) en spirale. Commencez par les lignes, puis les colonnes.

Les figures géométriques

Ce type d'exercice fait principalement appel aux capacités d'observation du candidat. À nouveau, efforcez-vous d'analyser selon les lignes, les colonnes, les diagonales ou les spirales.

Les exercices alphanumériques

Généralement très simples, ces exercices associent une lettre à un nombre. Le plus souvent, les nombres suivent la place de la lettre dans l'alphabet (A1, B2, C3, D4...).

■ S'ENTRAÎNER AUX TESTS DE SÉLECTION

Pour vous entraîner, ne tenez pas compte du temps lors des premiers exercices. Quand vous vous sentirez plus à l'aise et que vous aurez compris la logique interne des tests, vous pourrez alors vous chronométrer. Vous pouvez soit remplir directement les pages de ce manuel au crayon, soit les photocopier.

À FAIRE

Ce manuel comporte un grand nombre d'exercices d'entraînement. Le but est de vous amener à comprendre l'effort intellectuel requis lors des tests, notamment ceux de raisonnement logique. Pour cela, il n'est pas nécessaire de réaliser des centaines et des centaines d'exercices, mais plutôt de bien comprendre la logique qui prévaut pour chacun d'eux.

■ CONSEILS GÉNÉRAUX DE PRÉPARATION AUX TESTS DE SÉLECTION

Dans votre préparation, ne négligez aucun type de test (aptitude verbale, aptitude numérique, logique et psychotechniques). En effet, les types de tests sont nombreux et les logiques des uns et des autres sont parfois amenées à se répondre.

Comme toute préparation, l'entraînement aux tests de sélection est une course de fond. Ne cherchez pas à tout apprendre trop vite. Prenez le temps de lire ce manuel et de vous exercer au fur et à mesure des entraînements proposés. Cet ouvrage est conçu pour vous donner en premier lieu de solides bases méthodologiques, puis pour vous laisser vous exercer sur de nombreux sujets variés. L'essentiel est d'acquérir une bonne manière d'appréhender les tests, c'est-à-dire de devenir familier avec les types de raisonnement à effectuer. Pour ne pas perdre le bénéfice de cette familiarité, efforcez-vous d'être régulier dans votre préparation. Grâce à ce manuel et à vos entraînements, vous allez acquérir des réflexes de raisonnement. Si vous ne vous entraînez pas pendant un certain temps, vous risquez de perdre ces réflexes.

De même, il est important de ne pas vous précipiter, de ne pas avancer trop vite, mais aussi de ne pas rester trop longtemps sans vous exercer aux tests de sélection. Vous perdriez alors de précieux réflexes pour le jour du concours. Hormis les nombreux exercices proposés dans ce manuel, vous avez plusieurs moyens de faire travailler vos méninges : jeux individuels ou de société (Sudoku, Scrabble, jeux informatiques...) et possibilités offertes par Internet (de nombreux tests sont proposés en ligne). Bref, vous n'aurez pas d'excuses pour cesser de vous entraîner aux épreuves psychotechniques !

À FAIRE

Dans vos exercices, vous rencontrerez nécessairement des questions auxquelles vous n'arriverez pas à répondre, ou même qui vous sembleront absurdes ou insolubles. Observez alors la même règle que pour le jour du concours : passez à la question suivante et revenez ensuite sur cette question. Dans le cadre d'un entraînement, le temps n'est pas compté. Alors efforcez-vous de réfléchir au maximum aux questions auxquelles vous ne pouvez pas répondre avant, en désespoir de cause, de regarder la solution.

À RETENIR

Un bon moyen pour maîtriser la logique de réflexion propre aux tests psychotechniques est de créer vous-même des exercices. Apprenez les principales logiques des tests et inspirez-vous des exercices proposés dans ce manuel, puis imaginez vos propres exercices de tests psychotechniques :

- aptitude verbale : synonymes, antonymes, anagrammes... ;
- aptitude numérique : courts problèmes de mathématiques, équations à une inconnue, conversions d'heures ou d'unités... ;
- raisonnement logique : suites logiques, questions de logique, cartes à jouer, dominos...

En réalisant vous-même les exercices et tests psychotechniques, vous vous réapproprierez les notions de logique propres aux différents types de tests. Vous pourrez alors tester les exercices que vous aurez créés sur vos proches.

4 | PRÉSENTATION DES TESTS DE PERSONNALITÉ

Les candidats peuvent être également soumis à des tests de personnalité, que l'on appelle également « inventaires de personnalité ». La vocation de ces tests de personnalité (ou questionnaires de personnalité) est d'établir un profil psychologique du candidat.

Un certain nombre de questions des tests de recrutement et d'évaluation seront directement liées à votre personnalité, votre caractère et votre sensibilité. Il n'y a pas alors de bonne ou de mauvaise réponse. Vous devez répondre de manière naturelle et spontanée aux questions posées. Ces questionnaires sont établis et interprétés par des professionnels : un candidat qui chercherait à dissimuler sa personnalité serait inévitablement détecté.

Les résultats des tests de personnalité peuvent être utilisés lors de l'épreuve d'entretien avec le jury si un psychologue est présent parmi les membres du jury.

5 | LES CONCOURS CONCERNÉS PAR LES TESTS D'APTITUDE ET PSYCHOTECHNIQUES

À RETENIR

Dans certains concours (comme ceux de la gendarmerie), il est possible que les résultats des tests impliquent de les approfondir au moyen d'un rendez-vous avec un psychologue. Si c'est le cas en ce qui vous concerne, ne vous inquiétez pas. Cette procédure est habituelle et de nombreux candidats sont convoqués pour cet entretien.

Tableau des tests psychotechniques lors des concours

Concours	Catégorie	Tests psychotechniques
Policier adjoint (anciennement adjoint de sécurité)	Emploi contractuel, fonction publique d'État	Présence de tests psychotechniques lors du processus de recrutement : tests de français, de mathématiques et de raisonnement logique ; questionnaire de personnalité.
Gendarme adjoint volontaire	Emploi contractuel, fonction publique d'État	Présence de tests psychotechniques lors du processus de recrutement : tests de raisonnement logique et questionnaire de personnalité.
Engagé volontaire de l'armée (air, terre, mer)	Catégorie C, fonction publique d'État	Présence de tests psychotechniques lors du processus de sélection : évaluations psychotechniques pouvant également comporter des tests de français et de mathématiques.
Agent de constatation des douanes	Catégorie C, fonction publique d'État	Épreuve de pré-admissibilité : QCM de 1 heure 30 minutes comportant notamment 15 questions de raisonnement logique. Pour les candidats de la branche de la surveillance : 35 minutes de questionnaire de personnalité.
Agent du ministère des Finances publiques	Catégorie C, fonction publique d'État	Épreuve de pré-admissibilité : QCM de 1 heure 30 minutes comportant notamment 15 questions de raisonnement logique.
Gardien-brigadier de police municipale	Catégorie C, fonction publique territoriale	Les candidats déclarés admissibles par le jury passent, dans des conditions garantissant leur anonymat, des tests psychotechniques non éliminatoires, élaborés et interprétés par des psychologues possédant les qualifications requises, destinés à permettre une évaluation de leur profil psychologique. Les membres du jury disposent lors de la première épreuve d'admission, pour aide à la décision, les résultats des tests passés par chaque candidat admissible.

● PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS TESTS DE SÉLECTION

Concours	Catégorie	Tests psychotechniques
Surveillant pénitentiaire	Catégorie C, fonction publique d'État	Épreuve d'admissibilité, d'une durée de 3 heures, comportant une série de 10 questions de raisonnement logique faisant appel aux qualités d'analyse, d'observation, de déduction et de bon sens du candidat. Lors de l'admission, les candidats doivent en outre se soumettre à des tests psychotechniques interprétés par le psychologue, suivis d'un entretien psychologique pratiqué exclusivement par un psychologue ou un psychiatre. Les tests et l'entretien sont utilisés lors de l'épreuve orale. Ils constituent une aide à la décision des groupes d'examineurs.
Technicien principal de la police technique et scientifique	Catégorie B, fonction publique d'État	Épreuve non notée d'admissibilité, d'une durée de 2 heures, de tests psychotechniques et de questionnaire de personnalité destinés à évaluer la compatibilité du profil psychologique des candidats avec les missions de la police technique et scientifique.
Sous-officier de l'armée (air, terre, mer)	Catégorie B, fonction publique d'État	Présence de tests psychotechniques lors du processus de sélection : évaluations psychotechniques pouvant également comporter des tests de français et de mathématiques.
Gardien de la paix	Catégorie B, fonction publique d'État	Épreuve non notée d'admissibilité, d'une durée de 2 heures, de tests psychotechniques et de questionnaire de personnalité destinés à évaluer le profil psychologique du candidat et certaines qualités requises pour exercer le métier de policier. Les résultats de ces tests sont utilisés, à l'admission, lors de l'épreuve d'entretien au cours de laquelle un psychologue sera présent parmi les membres du jury.
Technicien de la police technique et scientifique	Catégorie B, fonction publique d'État	Épreuve non notée d'admissibilité, d'une durée de 2 heures, de tests psychotechniques et de questionnaire de personnalité destinés à évaluer la compatibilité du profil psychologique des candidats avec les missions de la police technique et scientifique.
Sous-officier de gendarmerie	Catégorie B, fonction publique d'État	Épreuve d'admission, d'une durée de 35 minutes, consistant en un QCM portant sur des suites ou des ensembles logiques à résoudre. Elle vise à évaluer le potentiel intellectuel général des candidats et notamment leur capacité à comprendre et s'adapter à une situation avec rapidité et justesse, par le développement d'un système de raisonnement logique.

Concours	Catégorie	Tests psychotechniques
Contrôleur des douanes	Catégorie B, fonction publique d'État	Épreuve de pré-admissibilité : QCM d'une durée de 1 heure 30 minutes comportant notamment 15 questions de raisonnement logique. Pour les candidats de la branche de la surveillance : 35 minutes de questionnaire de personnalité.
Contrôleur des finances publiques	Catégorie B, fonction publique d'État	Épreuve de pré-admissibilité : QCM d'une durée de 1 heure 30 minutes comportant notamment 15 questions de raisonnement logique.
Chef de service de police municipale	Catégorie B, fonction publique territoriale	Tests psychotechniques destinés à déterminer le profil psychologique du candidat. Les résultats de ces tests, non éliminatoires, sont communiqués au jury en vue de l'épreuve d'entretien.
Lieutenant de police	Catégorie A, fonction publique d'État	Épreuve d'admissibilité, d'une durée de 3 heures 30 minutes, de tests psychotechniques et de questionnaire de personnalité destinés à évaluer le profil psychologique du candidat et la capacité à travailler en groupe. Les résultats de ces tests sont utilisés, à l'admission, lors de l'épreuve d'entretien au cours de laquelle un psychologue sera présent parmi les membres du jury.
Commissaire de police	Catégorie A, fonction publique d'État	Épreuve non notée d'admissibilité, d'une durée de 3 heures 30 minutes, de tests psychotechniques et de questionnaire de personnalité destinés à évaluer le profil psychologique du candidat et la capacité à travailler en groupe. Les résultats de ces tests sont utilisés, à l'admission, lors de l'épreuve d'entretien au cours de laquelle un psychologue sera présent parmi les membres du jury.
Directeur de police municipale	Catégorie A, fonction publique territoriale	Tests psychotechniques destinés à déterminer le profil psychologique du candidat. Les résultats de ces tests, non éliminatoires, sont communiqués au jury en vue de l'épreuve d'entretien.

6 | CONSEILS POUR LE JOUR DES TESTS D'APTITUDE ET PSYCHOTECHNIQUES

■ APPRENDRE À GÉRER SON STRESS

Tout d'abord, il vous faut savoir qu'il est illusoire de vouloir faire totalement disparaître son stress. En effet, le stress est une manifestation physique naturelle, dont les effets peuvent parfois être salutaires (exemple : un individu fuyant une agression aura une force et une vitesse décuplées). En revanche, si vous êtes sujet au trac, il vous faudra chercher à le maîtriser le plus possible, ou plus exactement à le retourner en votre faveur. En effet, le stress peut être exploité comme une source supplémentaire d'énergie disponible. En quelque sorte, il peut constituer un « coup de fouet » bénéfique qui peut se traduire par le dynamisme du candidat.

■ APPRENDRE À SE DÉTENDRE

La préparation d'un concours est une longue course de fond. Au fur et à mesure des étapes, vous alternerez périodes de doute et périodes d'enthousiasme. Tout cela est normal et inévitable. La rationalisation de votre préparation est un premier moyen de vous détendre. En organisant vos révisions, en planifiant votre préparation, vous aurez une vision claire des étapes et vous vous sentirez mieux face aux épreuves du concours.

À RETENIR

L'important est de se sentir prêt, ou au moins de ne pas se sentir mal préparé.

À FAIRE

Vous pouvez également trouver une position dans laquelle vous vous sentez bien assis. Le jour des tests, vous serez assis sur une chaise : essayez de trouver une position à la fois confortable et qui vous permet de bien vous concentrer. Le cas échéant, regardez devant une glace l'image que vous donnez lorsque vous êtes assis de cette manière.

La respiration est un aspect essentiel de la relaxation. Un bon soupir, des séries d'amples inspirations et expirations sont un bon moyen de relâchement ou de soulagement. Pratiquez tout particulièrement ces exercices en position assise, puisque c'est la position que vous adopterez le jour du concours. Bien entendu, la détente physique ne s'acquiert pas du jour au lendemain. Il faut s'entraîner et acquérir certains automatismes.

Le sommeil est un auxiliaire indispensable de la relaxation. Il est essentiel pour un candidat de bien dormir, afin de se détendre et d'assimiler les acquis de la journée.

À FAIRE

Couchez-vous donc à des heures régulières, ne faites pas de sport avant de vous coucher et ne prenez pas non plus d'excitants (alcool, café...). Enfin, ne négligez pas les tisanes (verveine, tilleul, camomille...) : loin d'être uniquement des « boissons pour grand-mères », les tisanes sont un moyen efficace d'aide à un sommeil apaisé.

Par ailleurs, il existe de multiples voies pour se relaxer : la musique, le sport, le silence, la nature, la course à pied, la lecture, la natation, le rangement de son environnement, la contemplation d'un paysage... C'est à chacun de trouver la sienne et de régulièrement « faire le vide ».

Un autre bon moyen de se détendre est d'écouter des programmes de relaxation conçus par des professionnels. Vous pouvez les trouver sous forme de podcasts, d'applications ou les télécharger sur Internet. Ils peuvent être notamment écoutés le soir avant de s'endormir.

■ DIMINUER LE STRESS LA VEILLE DES TESTS

En premier lieu, il faut vous détendre la veille des tests. Les révisions ou entraînements de dernière minute sont déconseillés : ils sont souvent infructueux et contre-productifs. Mieux vaut vous consacrer à des activités de loisir selon vos goûts : sport, promenade, cinéma...

Les préparatifs sont également un moyen d'évacuer l'appréhension à propos des tests. En effet, ils permettent de se préparer au lendemain et d'évacuer les tracas imprévus. Pensez à préparer vos affaires : convocation, pièce d'identité, en-cas ou barres de céréales, plusieurs stylos noirs ou bleus, crayon, gomme... Les tests rédigés au crayon de papier ne seront d'ailleurs pas corrigés. De même, vérifiez le trajet pour vous rendre sur les lieux du concours. Cette petite préparation vous rassurera et vous préparera psychologiquement aux épreuves du lendemain.

À FAIRE

Voici quelques démarches à effectuer la veille des tests :

- vérifiez le chemin et le temps nécessaires pour vous rendre sur les lieux du concours (en prévoyant une large marge de sécurité) ;
- munissez-vous d'au moins une trentaine d'euros en argent liquide (pour régler votre déjeuner, pour pouvoir prendre éventuellement un taxi si les transports en commun sont en grève ou en retard le jour du concours...) ;
- garnissez votre sac de quelques en-cas (barres chocolatées ou de céréales, fruits...) et d'une bouteille d'eau ;
- prenez plusieurs stylos et du papier vierge (si vous avez besoin de noter quelque chose : contact, renseignement sur le concours...) ;
- pensez à vous munir de votre convocation et d'une pièce d'identité ;
- si vous le souhaitez, prenez des bouchons d'oreilles ou même un casque antibruit.

À NE PAS FAIRE

Nous vous déconseillons de faire du sport la veille des tests psychotechniques, sauf de manière très peu intensive et pour vous détendre : course à pied en petites foulées, un peu de natation, marche active, oxygénation... En effet, le risque de blessure est important et il serait dommage que cela vous conduise à renoncer à l'épreuve.

Il est également important de bien manger. Faites-vous plaisir, mais sans excès. Ne prenez pas d'excitants (café, thé, vin et boissons alcoolisées) ni de nourriture trop riche ou épicée. Nous vous conseillons de prendre des sucres lents (pâtes, riz, pommes de terre...) pour faire un plein d'énergie en vue du lendemain. Le chocolat, grâce à son apport en magnésium, peut vous aider à améliorer votre humeur. Enfin, pensez à bien vous hydrater et prenez avec vous une bouteille d'eau.

Couchez-vous tôt, éteignez tous les écrans (téléphone, tablette, ordinateur...) et n'oubliez pas de vérifier votre réveil !

■ QUE FAIRE EN CAS DE STRESS LE JOUR DES TESTS ?

L'attente avant d'entrer dans la salle est toujours un moment délicat. Vous êtes confronté aux autres candidats, vous scrutez les mines déconfites ou angoissées de certains, vous pouvez être déstabilisé par la confiance trop ostentatoire d'un candidat ou subir les bruits de couloir propres aux concours.

À NE PAS FAIRE

L'abus de café, de sucreries et de cigarettes est bien entendu proscrit.

À FAIRE

Nous pouvons vous indiquer le moyen suivant : dans la mesure du possible, isolez-vous. Posez les mains sur vos genoux, en position assise. Tenez-vous bien droit, mais dans une position qui vous est confortable. Fermez les yeux, faites le vide dans votre esprit et représentez-vous une image positive (un bon souvenir, votre dernier fou rire, un paysage agréable...). Inspirez et expirez profondément, le cas échéant avec la bouche.

Vous pouvez également pratiquer quelques étirements. Insistez en particulier sur la nuque, les bras, les épaules et le dos. Faites quelques exercices pour vous détendre les muscles du visage (bâiller, faire une grimace...). À l'aide de ces exercices, vous vous détendrez et vous évacuerez une bonne partie de votre stress.

■ DÉPASSER L'ANGOISSE

Réussir un concours administratif est un long parcours : la préparation, le passage des épreuves écrites d'admissibilité, l'attente du résultat, la préparation des épreuves d'admission, le passage de ces mêmes épreuves et l'attente du résultat final. L'enjeu est important : obtenir un emploi qui réponde à vos attentes. Il est donc tout à fait normal que l'ensemble de ce parcours de candidat à un concours administratif suscite des craintes ou des angoisses.

Comme pour toutes les autres épreuves du concours, vous avez été préparé et entraîné aux tests psychotechniques. Vous en connaissez les principaux types et vous en avez compris la logique interne. Vous pouvez donc légitimement considérer que vous êtes mieux préparé que la plupart des candidats.

■ LA GESTION PERSONNELLE DE L'ÉPREUVE

Le temps imparti pour les tests sera toujours très court, et même souvent trop court pour de nombreux candidats. Il ne faut donc pas passer trop longtemps sur une question dont on ne trouve pas la réponse. En s'acharnant sur une question, on finit toujours par perdre son temps et ses moyens. Si vous ne trouvez pas rapidement la réponse à une question, il faut passer à la question suivante et y revenir par la suite si vous en avez la possibilité.

À FAIRE

Les questions des tests requièrent une grande concentration. Afin d'éviter d'être perturbé par des bruits parasites et de vous focaliser le plus possible sur les tests, vous pouvez tout à fait utiliser des bouchons d'oreilles ou même porter un casque antibruit. De même, ne cherchez pas à aller trop vite et prenez bien le temps de lire les questions. Vous éviterez ainsi des erreurs préjudiciables.

À NE PAS FAIRE

Il peut arriver dans certains concours qu'une mauvaise réponse lors d'un test entraîne un retrait de points. Par conséquent, nous vous conseillons de ne pas répondre au hasard. En effet, une absence de réponse entraînerait dans ce cas la note 0, tandis qu'une mauvaise réponse ferait perdre un point.

■ LA MANIÈRE D'ABORDER LES TESTS

De manière synthétique, voici quelques recommandations pour aborder les tests psychotechniques :

- efforcez-vous de venir reposé et détendu le jour des tests ;
- prenez le temps de bien lire les instructions et les questions posées lors des tests ;
- restez concentré au maximum. Au besoin, isolez-vous du bruit extérieur (bouchons d'oreilles, casque antibruit...) ;
- les tests sont généralement faciles une fois que l'on est entraîné (ce que vous serez, à l'aide de ce manuel) et que l'on parvient à comprendre leur logique ;
- il n'est pas anormal de ne pas parvenir à finir tous les tests dans le temps imparti (certains tests sont même conçus pour ne pas pouvoir être réalisables dans un délai déterminé) ;
- lors des questions de personnalité, soyez naturel et ne cherchez surtout pas à dissimuler votre véritable personnalité ;

- n'oubliez pas que les tests psychotechniques et les questionnaires de personnalité sont toujours soumis à des professionnels qui les interpréteront de manière neutre, objective et impartiale. Vous devez être franc et honnête dans vos réponses ;
- après l'épreuve, vous veillerez à noter les questions qui vous ont été posées lors des questionnaires de personnalité qui vous restent en mémoire. Cela vous permettra de vous préparer en partie aux questions qui pourraient vous être posées lors de l'oral avec le jury (un psychologue pourra être présent avec le résultat de vos tests).