

Horst H. Siewert – Renate Siewert

# Les tests psychotechniques

S'entraîner pour réussir

Traduit par Martine Jnioui

Deuxième édition

© Groupe Eyrolles, 1993, 2004 ,

ISBN 2-7081-3552-X

**EYROLLES**



## Chapitre 3

# Préparation aux tests : cette fois, nous y voici vraiment !



Dans ce chapitre, nous vous proposons quelques indications stratégiques qui vous permettront d'aborder les tests avec le plus de sérénité possible.

À la fin du chapitre, vous trouverez des recommandations pour une médication durant le test.

## Préparation à un test

Lors de la préparation à un test d'aptitude ou à un test professionnel, ce sont presque toujours les mêmes problèmes qui surgissent et que nous allons brièvement résumer :

### ▶ **Émotion, nervosité**

Nous sommes pour la plupart nerveux avant un test, les uns plus que les autres. Nous savons que de sa réussite dépend l'accès à un stage ou à des études ou à un poste dans une entreprise.

### ▶ **Peur**

Nous avons, même inconsciemment, peur de ne pas comprendre les indications du test ou de mal interpréter les directives de la personne qui fait passer les tests.

### ▶ **Antipathie, incompatibilité affective**

Aussi bien le test que la personne elle-même qui nous le fait passer nous sont extrêmement antipathiques. Nous reportons notre peur et notre nervosité sur le test et le « testeur ».

## ► Pression du temps

Nous avons certes appris à travailler sous la pression du temps, mais des conditions de travail strictes telles que celles-ci sont malgré tout désagréables. Nous savons que la moindre erreur peut devenir une catastrophe si nous restons bloqués lors d'un exercice et que nous ne parvenons plus à progresser. Certains ne peuvent absolument pas travailler sous la pression du temps. Ils s'effondrent et donnent ainsi une image bien inférieure à leur niveau réel de performance.

Pour surmonter ces difficultés, il existe pourtant des stratégies inverses qui peuvent vous aider à réaliser le test avec succès.

Le mieux est de procéder chronologiquement et de commencer à *présent* par la préparation au test.

Bien que vous ne sachiez pas encore exactement à quelle date le test aura lieu, il est déjà clair pour vous actuellement que le test de sélection du personnel ou le test de candidature est d'usage pour une candidature future ou en cours. Vous disposez par conséquent d'un peu de temps et pouvez réaliser cette préparation au test sous sa « forme longue ».

La forme longue de la préparation aux tests nécessite environ six semaines pendant lesquelles vous devez vous astreindre à des exercices quotidiens de trente à soixante minutes. Dans un seul cas, la durée de ces exercices peut être extrêmement réduite : quand vous faites du premier coup sans fautes tous les exercices des tests, et ceci dans les temps impartis. Il est alors superflu de vous exercer aux différents tests en respectant scrupuleusement la façon de procéder qui vous est présentée ici. Et pourtant, vous tirez profit de ce livre : confiance en soi et assurance de réussir les tests d'aptitude et le questionnaire d'évaluation du personnel. C'est la raison pour laquelle vous ne devez pas avoir peur. Mais pour tous les autres exercices, il est impératif de respecter la durée imposée.

Un test devrait normalement être préparé ainsi (voir par exemple chapitre 4).

## 3. Préparation aux tests

### 1. Préparation aux tests : déroulement selon la forme longue

#### *Remarque préliminaire*

Comme lors d'un véritable test, chaque chapitre forme un test complet tel qu'il est utilisé pour évaluer l'aptitude.

Contrairement à un test réel, les tests présentés ici sont classés selon leur *degré de difficulté*.

En même temps, vous découvrez le déroulement d'un test réel (avec le chronomètre, la personne qui teste, la partie de vérification et les systèmes de croix), grâce à une forme atténuée du test.

#### *Exécution*

Elle fait suite aux indications données avant chaque chapitre, et aux stratégies de préparation citées en complément :

- ▶ exécuter d'abord le test dans toute sa longueur sans limitation de temps ;
- ▶ exécuter le test avec limitation de temps ;
- ▶ exécuter le test avec un handicap de temps (préparation au stress) ;
- ▶ noter la durée du test et passer au chapitre suivant.

### 2. Phase de reprise ou exécution rapide

- ▶ Exécuter le test *immédiatement* avec limitation de temps.
- ▶ Noter les *résultats* dans une liste d'auto-contrôle.
- ▶ Noter les *durées des exercices* sur une carte de motivation.

Si vous rencontrez des difficultés de motivation pour le travail et les exercices : des exercices spéciaux avec des cartes de motivation et une personne qui vous assiste pour les tests ainsi que des conseils méthodiques faciliteront le travail de cette préparation intensive.

Des détails sont donnés avant chaque chapitre ; toutes les indications de temps sont impératives.

## Le diagramme d'auto-contrôle

Une partie importante de la préparation aux tests est le diagramme d'auto-contrôle. Vous le trouverez à la page suivante avec des instructions pour le remplir correctement. Il vous servira à établir un indicateur de votre rythme de travail personnel et de vos meilleures performances. Remplissez systématiquement le diagramme d'auto-contrôle, même si vous ne rencontrez pas de problème important au cours de cette préparation.

### Vous devez noter :

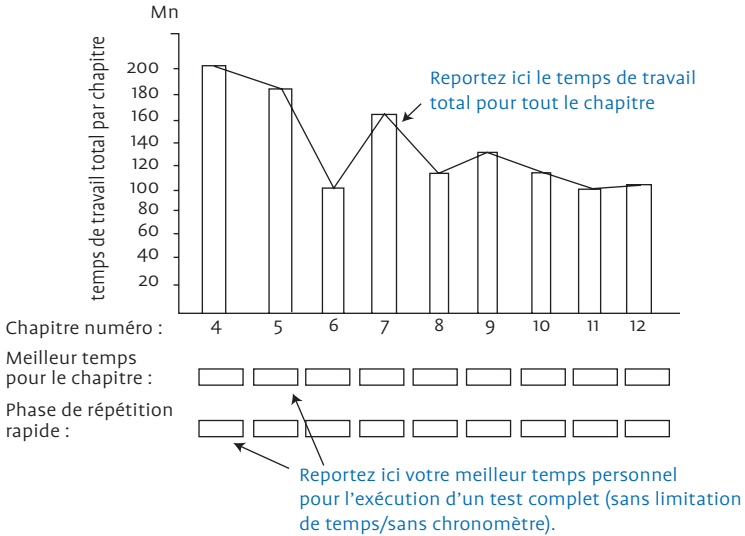
- ▶ le temps qui vous a été nécessaire pour travailler un chapitre (une unité de test) qui n'était pas limité par le temps ;
- ▶ la durée d'exécution du test, c'est-à-dire le temps total qu'il vous a fallu pour le test « en travaillant sérieusement » ;
- ▶ le stade de préparation : à quel point de la préparation vous trouvez-vous ?

Commencez par remplir le diagramme d'auto-contrôle avec la première unité de préparation aux tests.

Même si vous recommencez rapidement le test ou si vous le retravaillez avec beaucoup de concentration (si vous le « bûchez »), consultez le diagramme d'auto-contrôle. En comparant les durées, vous verrez si votre capacité à résoudre les exercices des tests s'est améliorée entre temps (ou si elle s'est dégradée).

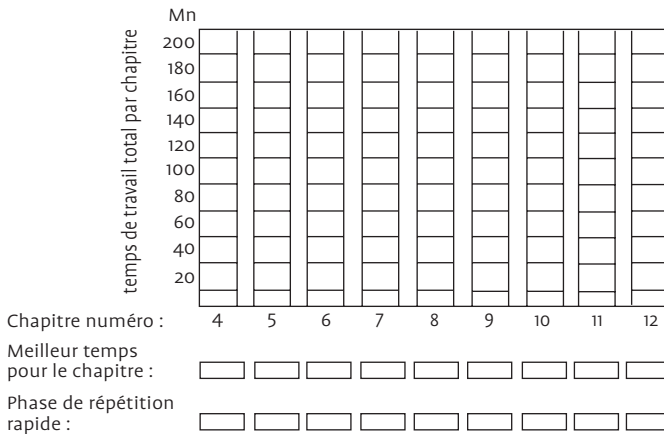
# 3. Préparation aux tests

## Modèle de Diagramme



Commencez à inscrire ici vos résultats (voir le modèle ci-dessus)

## Diagramme d'auto-contrôle



À l'aide du diagramme d'auto-contrôle, vérifiez votre temps. Ce dernier devrait s'améliorer au fur et à mesure du programme de préparation.

Une comparaison des durées, des « meilleurs temps pour les différents chapitres » et de la « phase de répétition » vous serviront de points de repère concrets pour mesurer l'effet de la préparation.

Vous ne pourrez noter les temps de reprise *qu'après avoir achevé* toute la préparation.

## Problèmes de motivation

Les problèmes de motivation et les difficultés d'assimilation sont de mise lors d'une préparation aux tests rebutante ; c'est ce que m'ont appris les nombreux renseignements que j'ai recueillis au sujet des problèmes de candidature.

C'est la raison pour laquelle je voudrais vous proposer à vous, ami lecteur, une méthode d'auto-contrôle avec laquelle j'ai déjà obtenu les meilleurs résultats.

La méthode d'auto-contrôle est dérivée de la psychologie de l'apprentissage et se compose pour l'essentiel de trois éléments.

## Composants de la technique d'auto-contrôle

- ▶ Noter continuellement les durées de test et en constater les améliorations.
- ▶ Temps d'exercices réglés d'emblée à une durée déterminée (environ 30 à 60 minutes par jour).
- ▶ Contrats de contrôle à court terme, convenus auparavant avec un formateur que celui-ci peut également contrôler.

Vous devriez utiliser ces méthodes de technique d'auto-contrôle si vous avez obtenu entre 3,5 et 6 points dans le barème EX ou entre 1 et 3,5 points dans le barème IN.



### 3. Préparation aux tests

Au cours de l'application des techniques d'auto-contrôle, vous apprenez, en plus de la connaissance des tests souhaitée, à vous former une opinion objective sur votre travail ainsi qu'à vous auto-diriger quand vous rencontrerez des problèmes de motivation.

Il n'est absolument pas essentiel de toujours considérer les tests comme attrayants. Ce n'est que si vous accomplissez des actions avec une certaine bonne volonté que motivation et joie viennent d'elles-mêmes. C'est le contraire qui se produit si vous vous forcez à apprendre une matière qui vous rebute : votre répugnance ne fait que croître.

Écartez ce dilemme en vous prouvant que le travail du test vous fait progresser. Vous pouvez même inscrire ces progrès grâce au diagramme d'auto-contrôle.

Par conséquent, ce n'est pas par l'« autosuggestion » que l'on acquiert une sérénité face aux tests, mais par sa propre et solide expérience. Réussir un test devient pour vous un défi calculable. Le test perd son côté effrayant.

#### **L'auto-contrôle, qu'est-ce que c'est ?**

Par auto-contrôle, on entend la capacité à contrôler consciemment sa motivation d'apprendre et son temps d'apprentissage.

Si, par exemple, au moment où vous êtes décidé à vous lancer dans la préparation au test, un bon film est au programme, ayez le réflexe de choisir la préparation. Vous aurez alors exercé consciemment une part d'auto-contrôle ou d'autodiscipline. Vous aurez été en mesure de résister à la « tentation ».

Une autre caractéristique essentielle de l'auto-contrôle est le fait que vous ayez décidé vous-même de faire les exercices et que personne ne vous en ait intimé l'ordre.

Si, en revanche, vous apprenez tout en une seule fois avant un examen, ou juste avant la date prévue pour un test, il n'y a plus d'auto-contrôle, c'est la date fixée pour le test qui vous aura forcé à tout « bûcher » d'un seul coup.

La contrainte extérieure est naturellement beaucoup moins efficace qu'un apprentissage régulier et continu. Apprendre sous la pression du temps et

du résultat est en règle générale synonyme d'aversion à l'égard de la matière à préparer.

## **Les contrats soutiennent la motivation**

Durant la préparation intensive aux tests, concluez une chaîne de contrats avec un assistant en tests que vous choisissez et qui doit vous faciliter la tâche dans vos exercices.

Dans ces contrats, les temps pendant lesquels vous êtes assis à votre table de travail et que vous vous préparez sont définis. Sont également définis les exercices que vous devriez faire pour renforcer la préparation. Établissez vous-même le temps qu'il vous faut pour travailler un chapitre ou bien fixez votre meilleur temps personnel.

Ces contrats comporteront également des clauses fixant ce qui se passera si vous rompez le contrat.

Le formateur contrôlera vos performances de tests à l'aide d'un chronomètre et veillera à ce que vous travailliez correctement les différents chapitres.

Vous pourriez convenir d'une sanction qui pourrait être de l'argent ou une prestation de services. (Cela peut par exemple signifier que vous devrez adresser une certaine somme à une association sportive ou caritative ; les prestations de services pourraient être une semaine de « corvée de vaisselle ».)

Comme les expériences l'ont clairement montré, de tels contrats sont extrêmement importants afin que vous teniez bon et que vous soyez motivé durant une période assez longue. Vous trouverez à la fin de chaque chapitre des suggestions de contrat (formulaire de contrat).

## **Vous avez déjà essayé plusieurs fois, en vain, de vous préparer aux tests**

Alors que d'autres méthodes de motivation vous rebutent, l'auto-contrôle commence très prudemment. Vous progressez petit à petit et commencez à vous exercer régulièrement. Ce qui vous est demandé sont de petites quantités de volonté et un peu d'engagement. Vous verrez que de cette façon,

## 3. Préparation aux tests

vous réussirez la préparation, même si auparavant vous n'aviez pas dépassé le premier chapitre.

Exécutez entièrement et aussi bien que possible les exercices qui vous sont indiqués. Marquez toujours l'endroit où vous êtes arrivé dans le temps imparti.

En règle générale, vous pouvez reprendre trois fois les chapitres. Passez ensuite au suivant. Le fait d'avoir résolu tous les exercices dans le temps indiqué n'a alors aucune importance (s'il y a une indication de temps) ; en principe, les exercices sont ainsi faits qu'ils ne peuvent pas être résolus dans le temps imparti.

### La veille du test

La veille du test, vous devriez vous reposer et laisser de côté les exercices.

Essayez de vous détendre, d'aller vous promener et de vous représenter la situation de test en prenant du recul. Imaginez-vous en train de passer votre examen avec succès (voir « exercices de visualisation », chapitre 5).

Considérez-vous dès à présent comme victorieux.

### Médication

#### Produits dopants

La plupart des produits dopants que l'on peut obtenir dans le commerce contiennent de l'amphétamine. D'un point de vue physiologique, elle agit aux extrémités des neurones postganglionnaires. En tant que médicaments, ces produits, par la libération d'adrénaline, augmentent l'activité du système sympathique.

La noradrénaline est l'élément chimique qui transmet l'influx nerveux aux extrémités postganglionnaires. Cette substance de transmission est stockée dans les boutons synaptiques terminaux des neurones adrénérgiques. Ces boutons libèrent la substance médiatrice formée dans les vésicules.

L'effet de la noradrénaline sur l'organisme est une vasoconstriction. En même temps, on assiste à une évacuation des dépôts de glycogène et à une augmentation du taux de sucre dans le sang.

Normalement, les quantités de noradrénaline contenues dans le sang sont infimes. Si on apporte l'hormone artificiellement, une « réaction d'urgence » du corps se produit : les forces en réserve sont mobilisées, mais en même temps, d'un point de vue physique, l'amphétamine donne l'illusion de dominer parfaitement les exercices de l'examen et de ne commettre aucune erreur. Il manque l'esprit critique. Résultat : on se surestime facilement, et le travail n'est pas exécuté avec suffisamment de soin. D'où une influence négative sur le résultat du test.

## Tranquillisants

Les tranquillisants, qui contiennent souvent des racines de valériane, ont pour effet de diminuer l'excitation nerveuse. La tension artérielle en est abaissée et un apaisement général se produit.

Sous l'influence des tranquillisants, on observe au niveau de l'image psychique de la personne testée une diminution générale de ses résultats, liée à un comportement apathique. Un facteur important pour résoudre les tests disparaît ainsi : la volonté de réussir le test.

Certes, le participant est calmé, il est moins nerveux et commet aussi moins d'erreurs dues à la nervosité, mais son excitation nerveuse est également éliminée.

Il a pourtant été prouvé que cette dernière était absolument nécessaire pour passer des tests dans des conditions optimales, parce qu'elle stimule l'état « d'alarme » généralisé.

### 3. Préparation aux tests

Conséquences des tranquillisants : les résultats sont bien inférieurs à la capacité de performance du participant.

Il faut donc finalement préférer la nervosité naturelle qu'il est possible de surmonter grâce à des exercices de détente et surtout grâce à la connaissance des tests.

Quiconque sait ce qui l'attend est de loin beaucoup plus calme que des candidats confrontés à des choses parfaitement inconnues. Même sous cet aspect, la « préparation intensive aux tests » vous procure un soutien psychique considérable.

#### Liste de contrôle : préparation au test

Vérifiez votre savoir relatif à la préparation au test à l'aide de la liste de contrôle.

Si l'une des questions ne vous paraît pas claire, reportez-vous à la page indiquée.

Citez quatre domaines dans lesquels des problèmes surgissent presque toujours avant, pendant et après un test :

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

*Vous trouverez les bonnes réponses pages 51-52.*

Quelles sont les quatre étapes contenues dans la préparation intensive aux tests ?

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....
- 4) .....

*Vous trouverez les bonnes réponses page 53.*

Quand devriez-vous utiliser la méthode d'auto-contrôle ?

.....

*Vous trouverez la bonne réponse page 56.*

# Les tests psychotechniques

Quelle attitude devrait-on adopter la veille du test en vue de ce dernier ?

.....

*Vous trouverez la bonne réponse page 59.*

Quelle médication est recommandée lors de tests à passer ?

.....

*Vous trouverez la bonne réponse page 59.*