



Avant-propos

Le système éducatif français est entièrement organisé autour du système des concours. L'accès à la plupart des grandes écoles, tous domaines confondus (ingénieurs, commerce, sciences politiques), est conditionné par la réussite à un concours. Il en va de même pour la majorité des métiers de la fonction publique, non seulement pour y accéder mais également durant la carrière, pour la promotion interne ou pour l'avancement. Il faut réussir un concours pour devenir professeur, médecin, ou commissaire de police. Bref, le concours est omniprésent dans le parcours menant du lycée à un métier, puis au long de la vie professionnelle. Les premiers examens académiques, brevet des collèges et baccalauréat, sont l'occasion de se familiariser avec ses grands principes, sa préparation, son ambiance. Les personnes ayant par ailleurs des activités sportives ou artistiques (notamment la musique) sont généralement déjà préparées au principe fondamental du concours qu'est la compétition.

Pour réussir un concours, accumuler un maximum de connaissances ne suffit pas, ou du moins pas toujours. Beaucoup de facteurs, trop souvent considérés comme secondaires, conditionnent en réalité la réussite aux concours. Ils forment en quelque sorte l'épreuve cachée du concours, celle dont on ne parle jamais aux étudiants. On y trouve notamment : la stratégie de préparation, la gestion du stress, l'état d'esprit, l'hygiène de vie, le respect du cycle d'apprentissage de la mémoire, la dimension existentielle et relationnelle... La préparation psychologique compte au moins autant que le volume des

connaissances acquises. Comme en sport, c'est bien souvent le mental qui distingue les candidats d'un même niveau de préparation technique. Qu'on l'appelle « état d'esprit », « moral » ou « mental », il s'agit toujours de cette part de la réussite qui se passe dans la tête. Cela passe par un travail sur soi mais également sur la relation que l'on entretient avec son environnement (conditions de travail, concurrents, amis, famille, etc.). Tous les sportifs le savent, et beaucoup sont d'ailleurs accompagnés de *coachs* et psychologues à un très haut niveau de la compétition. Beaucoup de matchs se gagnent dans la tête, et certains sont déjà perdus d'avance. « J'ai paniqué », « je n'étais pas prêt », « j'ai fait un blocage », « j'ai eu un énorme trou alors que je savais », « j'étais trop fatigué », « j'ai craqué », « c'était perdu d'avance », « de toutes façons ce n'est pas ce que je voulais faire » : toutes ces expressions familières, entendues à la suite d'un échec, sont autant d'indices révélant l'importance du facteur moral, psychologique et « environnemental » des épreuves.

Ayant moi-même passé plusieurs concours et examens très exigeants et accompagnant des étudiants dans la préparation des concours (groupes de *coaching*), j'ai fait le constat que cette préparation psychologique et pratique aux concours était déterminante dans la réussite, et qu'elle ne faisait l'objet d'aucun enseignement. Il s'agit pourtant d'une épreuve à part entière, puisqu'elle participe directement de la réussite ou de l'échec. Cela veut dire qu'on peut être très bien préparé intellectuellement et pourtant échouer en raison d'un moral « défaillant », et inversement, réussir alors que l'on n'était pas encore « prêt » sur le plan technique. Pourtant, un préjugé tenace veut que l'on continue de considérer la préparation psychologique et l'environnement du concours comme moins importantes que l'acquisition des connaissances et des qualités rédactionnelles supposées les seules véritablement déterminantes pour la réussite.

J'ai donc souhaité combler cette lacune en écrivant ce guide pratique, qui prend en compte l'ensemble des dimensions de la préparation d'un concours, en particulier celles qui sont minorées, voire ignorées. Dans les classes préparatoires et les formations aux concours, il n'y a généralement aucun cours consacré à ces sujets, ce qui a notamment pour effet de renforcer la discrimination entre

d'un côté les candidats qui disposent d'un réseau de connaissances qui leur dispensent les conseils adéquats, ou dont la culture familiale les a mieux préparés au passage d'un concours, et d'un autre côté les candidats qui ne peuvent compter que sur eux-mêmes. Les effets attendus de la « reproduction sociale » sont toutefois ambigus : la volonté de réussir est souvent plus propice au succès qu'une culture de la sécurité matérielle qui a tendance à affaiblir le goût de l'effort ou qui peut conduire à se surestimer. Inversement, la confiance en soi constitue un atout déterminant dans la psychologie de la réussite, d'où l'importance de véritablement « travailler » sa confiance en soi.

Le concours reste néanmoins dans son principe l'un des plus grands progrès de la méritocratie, mais tous les candidats d'un même niveau académique ne sont pas égaux devant sa préparation. La psychologie de chacun joue un rôle déterminant, et certains, pour des raisons liées à la culture familiale, à l'éducation, à l'histoire personnelle, ou au caractère tout simplement, sont mieux préparés que d'autres pour affronter l'épreuve morale que constitue un concours. Il ne faut pas regarder cela comme une injustice, mais comme un paramètre à considérer avec une certaine « froideur », de façon à analyser lucidement ses forces et ses faiblesses, pour mettre le maximum de chances de son côté, de la même façon qu'il faut bien admettre que tout le monde ne part pas avec les mêmes chances dans la vie pour réussir une épreuve sportive.

Que l'on se rassure cependant : contrairement au capital social et culturel qui compte pour beaucoup dans la réussite scolaire, et dont les lacunes ne sont pas toujours évidentes à rattraper, le « capital psychologique » peut s'acquérir, et ce d'autant plus qu'il se forge autant (et même plus finement et durablement) dans les épreuves que dans les succès faciles. La volonté et le caractère jouent un rôle déterminant, à condition de leur reconnaître ce rôle et de se donner les moyens de les développer.

J'inclus dans la rubrique « concours » la plupart des examens, qui mettent en jeu des mécanismes similaires. Beaucoup d'entre eux sont en réalité des concours « cachés », les correcteurs ajustant leur notation en fonction de la valeur relative des candidats.

Je voudrais tout de suite donner un exemple classique du facteur psychologique: de nombreux candidats arrivent paniqués le jour des épreuves car ils sont persuadés qu'ils ne sont « pas prêts », parce qu'ils ont le sentiment qu'ils n'ont pas révisé tout le programme ou qu'ils en ont oublié une partie. Dans le meilleur des cas, ils arrivent défaitistes, sinon affolés, et dans le pire des cas, ils renoncent au dernier moment à se présenter aux épreuves. Or nous le verrons, par construction, l'immensité des programmes des épreuves rend presque impossible un apprentissage exhaustif. On fait nécessairement l'impasse sur des parties du programme. Il s'agit là de l'une des épreuves *dissimulées* du concours: les candidats qui réussissent sont d'une part ceux qui ne se sont pas laissés démonter par un sujet sur lequel ils avaient fait l'impasse, en totalité ou en partie, d'autre part ceux qui ont conservé suffisamment de « fraîcheur », c'est-à-dire de ressources en énergie physique et mentale pour être capables de compenser leurs lacunes par une réflexion intelligente. Il faut se préparer à cette épreuve de « l'impréparation », et cela se passe en grande partie dans la tête, afin de limiter le risque de panique.

Ceci étant dit, le concours n'est pas non plus une épreuve de hasard. Un concours n'est pas nécessairement juste, mais il n'est pas non plus forcément injuste. La meilleure préparation psychologique du monde ne compensera pas un niveau insuffisant, et il faut aussi savoir admettre que l'on a atteint ses limites, que l'on n'a pas le niveau, ou bien que l'on s'est trompé de voie. Cela est difficile, mais il n'y a aucune honte à échouer à un concours, même quand on s'est donné les moyens de réussir. Le concours n'est pas la sanction de la valeur d'un individu, mais d'un niveau de compétence dans certaines matières académiques évalué à un instant *t*. Malheureusement, les concours écartent chaque année des candidats qui auraient largement mérité de réussir.

Attention, ce guide n'est pas un traité garantissant la réussite aux concours: c'est un ensemble de conseils issus de mon expérience de candidat, d'enseignant, de correcteur de copies, de membre de jury d'oral et enfin de « *coach* » de groupes de préparation (au concours de l'ENA). Il sera utile je l'espère à tout candidat désireux

de mettre le maximum de chances de son côté. Comme vous vous en rendez compte, le passage d'un concours est une école de la vie : il nous révèle à nous-mêmes et nous oblige à des remises en cause, à un travail sur soi exigeant, à la croisée de notre destin, de nos ambitions mais aussi de nos limites. Il s'inscrit dans une histoire personnelle, dans des choix profonds qui obéissent à des ressorts qu'il est parfois difficile de saisir.

En résumé, il faut avoir à l'esprit que le concours est bel et bien une épreuve existentielle : en prendre conscience est non seulement le meilleur moyen de se préparer au mieux, mais aussi d'en faire une expérience de vie constructive, et pas seulement un moment difficile à passer, que ce soit dans la réussite ou dans l'échec, ce dernier faisant d'ailleurs l'objet d'un chapitre spécifique. Les clés de la réussite à un concours, sans parler de la préparation intellectuelle, vont bien au-delà de la question de la « confiance en soi » et de la discipline de révision. De nombreux facteurs interviennent dans le moral des candidats : pourquoi passe-t-on ce concours ? À qui appartient vraiment la décision de le présenter ? Pourquoi ne se sent-on jamais prêt ? Pourquoi a-t-on tant de mal à mémoriser le programme ? Comment gérer son stress ? Comment affronter la peur de l'échec ?

Ce guide a également pour fonction de vous aider à tirer les leçons du passage du concours que vous préparez, afin d'en faire une expérience humaine utile à d'autres situations de la vie, et en cas d'échec, à vous poser les bonnes questions pour repartir sur de bonnes bases. Les situations de concours se retrouvent en effet tout au long de la vie, et il n'est pas inutile, pour approfondir sa formation humaine, de prendre le temps de réfléchir à la manière de valoriser au mieux les épreuves difficiles, quelles qu'elles soient, afin qu'elles deviennent sources de progrès plutôt que blessures et sacrifices. Dans la vie, on présente tous les jours des concours, sans même s'en apercevoir. Je souhaite qu'avec l'aide de ce livre, vous puissiez trouver dans la préparation de vos concours une forme de sagesse, propice à la réussite de l'épreuve et à la construction d'un petit bout de votre vie. On met en effet beaucoup de soi dans la préparation d'un concours, probablement bien plus que ce que l'on

croit ou admet, sans que cela soit réellement communicable. On ne ressort jamais indemne, dans la réussite comme dans l'échec, d'un temps de sa vie où l'on a concentré sa volonté et son énergie sur un objectif presque unique, qui une fois passé, laisse un sentiment de vide où guette souvent la dépression. C'est pourquoi passer un concours exige, paradoxalement, une prise de risque où l'on doit à la fois vouloir la réussite, et en même temps garder une retenue suffisante pour ne pas « perdre la tête » en confondant réussite d'un concours et réussite de sa vie. Il me reste à vous souhaiter une bonne lecture, et surtout bon courage!

1

Bien réfléchir à ses motivations

La première étape du passage d'un concours consiste à se demander pourquoi. Après tout, c'est le symbole de la génération Y (Why?). Cela peut sembler surprenant, mais on ne sait pas toujours très bien pourquoi on veut passer un concours. Plus exactement, on n'a souvent en réalité qu'une idée assez vague du métier ou des carrières auxquelles tel ou tel concours donne accès, ce qui ne contribue pas forcément à la réussite.

Or un questionnement initial doit absolument être mené sur ses motivations. Pourquoi passer un concours? Pourquoi ce concours et pas un autre? Pourquoi cela me tient-il tant à cœur? Pourquoi est-ce que je considère cela comme très important dans ma vie? S'agit-il de ma vocation? S'agit-il de ma décision, de mon choix, et non d'un choix inspiré par conformisme familial, par l'influence d'un professeur, par défaut, ou autre? Ai-je une idée précise de la réalité des métiers et des carrières auxquels ce concours donne accès? Plus profondément, la préparation d'un concours est l'occasion de se poser la question de son « *désir d'être* », pour reprendre l'expression de Patrick Lévy dans *Le Kabbaliste* (Pocket, 2004) : « *Où est mon désir d'être? D'où me vient-il? Regarde la première réponse, puis va à la racine de cette réponse, puis plus loin dans la racine, et plus loin encore, va jusqu'au bout, jusque dans la graine de ce désir.* » (Page 58).

L'objectif n'est pas forcément d'aboutir à une réponse claire et définitive à chacune des questions précédentes. Disons même que cela est en réalité assez difficile. Certaines personnes ont la chance d'avoir une vocation affirmée dès leur plus jeune âge pour un métier: untel voulait devenir médecin, untel militaire, ils en ont toujours été convaincus, et ils se sont totalement épanouis dans leur métier. C'est une véritable « grâce ». Mais cela n'est pas donné à tout le monde, en particulier quand on aborde les grandes filières généralistes, typiques du système français, ou bien les banques de concours pour les écoles d'ingénieurs par exemple, où le choix final se fait en fonction des résultats, mais qui conduisent à des spécialisations très différentes les unes des autres.

Ce qui est important, c'est de découvrir non pas forcément toutes les raisons, mais quelques, voire une seule bonne raison de passer tel ou tel concours – non pas une raison objectivement bonne (il n'y en a pas) mais une raison dans laquelle vous croyez vraiment, même si elle semble dépourvue de « noblesse » apparente: par exemple, si vous voulez réussir un concours de la fonction publique tout simplement pour trouver un travail, parce que c'est la crise et qu'il faut bien vivre, cela est parfaitement acceptable et honorable, à condition d'y adhérer vraiment.

L'un des buts de l'exercice est de savoir limiter le spectre des concours envisagés et cibler ses objectifs. En effet, « qui trop embrasse mal étreint »! Prenons un exemple. Parmi les étudiants de Sciences Po qu'il m'est arrivé de « coacher » dans la préparation des concours, la motivation première est généralement celle de la réussite à un concours de la fonction publique de haut niveau, quel qu'il soit, avec des motivations diverses (prestige, service de l'État, sécurité matérielle). Les étudiants préparent donc plusieurs concours parmi les très nombreux existants: ENA, ENM, IRA, INET, Hôpitaux, Quai d'Orsay, Ville de Paris, commissariat des armées, Sénat, Assemblée nationale, etc. (il y en a beaucoup, dont certains assez confidentiels, comme les concours des administrateurs des affaires maritimes). Il y a bien sûr une certaine cohérence à passer en même temps plusieurs concours, en particulier si la vocation et la motivation première sont d'entrer au service de l'État.