

SE PRÉPARER MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT

Tout ce que l'homme ne connaît ou ne maîtrise pas lui fait peur et déclenche donc en lui un stress. Afin d'avoir moins peur, nous devons donc chercher à comprendre ce que nous ne connaissons pas et anticiper les situations nouvelles. C'est pourquoi un entretien se prépare.

1. La préparation mentale

Si vous êtes trop nerveux ou anxieux, vous ne serez pas en possession totale de vos moyens. Votre réceptivité sera altérée et par conséquent vos réponses risquent de vous desservir.

- Exercez-vous en répétant votre présentation de nombreuses fois, en vous parlant à vous-même.
- Organisez un oral blanc avec vos collègues, vos amis : imaginez-vous devant le jury, réfléchissez aux questions qu'il pourrait vous poser et aux réponses que vous pourriez faire.

2. La préparation physique

2.1. Apprendre à maîtriser ses expressions corporelles

Vous pouvez améliorer votre communication non verbale (c'est-à-dire sans mots) en maîtrisant mieux vos mouvements, vos gestes, vos mimiques du visage.

- Sachant l'importance de cette communication non verbale, observez-vous : filmez-vous ou regardez-vous dans un miroir.
- Observez votre corps : mettez en évidence certains défauts (grimaces, tics), entraînez-vous à bouger de façon harmonieuse en adoptant des attitudes d'ouverture, sans retrait ni crispation.
- Respirez et inspirez calmement pour un meilleur contrôle de votre stress.
- Pendant cette phase de préparation, astreignez-vous à regarder vos interlocuteurs en face, vous parviendrez ainsi plus facilement à regarder les membres du jury le jour J.

2.2. Placer sa voix

Afin de bien vous faire comprendre parlez clairement, de façon audible, en articulant. Évitez un débit trop lent ou trop rapide : votre intonation doit être constante.

Pour savoir comment votre discours est perçu, enregistrez-vous et/ou faites des exposés devant des proches que vous chargerez de commenter votre prestation.

2.3. Être en pleine forme le jour J

Le jour de l'entretien, vous devez être en bonne condition physique.

- Les jours précédents, oxygénez-vous (promenade en forêt, vélo, natation, etc.) et évitez les tensions : dormez à des heures régulières et suffisamment, mangez sans excès et hydratez-vous.

- Le jour de l'entretien, assurez-vous de porter des vêtements qui vous correspondent, c'est-à-dire dans lesquels vous vous sentez à l'aise. Évitez les minijupes, les pantalons trop serrés, les décolletés amples et les couleurs trop vives.

GÉRER SON STRESS

Les émotions sont essentielles à notre équilibre, mais quand elles sont présentes en trop grande quantité, elles peuvent nous limiter dans l'expression de notre potentiel. En situation d'entretien, le stress est normal, mais il doit être contrôlé. Il existe des techniques qui permettent de surmonter son émotivité.

1. Se relaxer

Plusieurs techniques de relaxation existent : le yoga, le stretching et d'autres procédés d'étirement, aujourd'hui utilisés par tous les sportifs. Presque toutes ces techniques proposent les mêmes mouvements, par exemple la respiration diaphragmatique qui permet de diminuer le rythme de la respiration, d'augmenter son amplitude, de diminuer la tension musculaire et de mieux oxygéner le corps, ce qui a un effet apaisant.

- Consacrez quinze minutes par jour à une gymnastique anti-stress, quelle qu'elle soit. Elle vous aidera à dénouer les tensions de vos muscles et articulations. Ces exercices favorisent la concentration et l'adaptation du comportement à une situation déstabilisante.

2. Se mettre dans de bonnes conditions

Il est important que vous limitiez les situations stressantes.

- Repérez les lieux la veille de l'entretien et relisez bien la convocation pour éviter toute erreur.
- Organisez votre arrivée pour éviter tout retard : la veille, préparez tout votre matériel (pièce d'identité, convocation, stylos, vêtements, etc.).

3. Anticiper les premières minutes avant l'entretien

Les premières minutes sont probablement les plus pénibles, c'est pourquoi elles demandent une bonne préparation.

- Avant d'entrer en salle, installez-vous dans un endroit calme et concentrez-vous.
- Soyez posé et patient, inspirez et expirez à plusieurs reprises, évitez de triturer un objet ou de serrer vos poings.
- Dites-vous que vous faites au mieux, soyez positif, ayez des pensées agréables.
- Assurez-vous que votre téléphone portable est éteint.

4. Le lien avec la profession

En situation d'exercice professionnel, vous rencontrerez des situations qui génèrent du stress. La maladie, la souffrance et la mort feront partie de votre quotidien. Dans le cadre de la prise en charge globale du patient, l'aide-soignant doit apprendre à canaliser et à contrôler ses émotions pour mieux gérer celles des patients (ou des résidents de

maisons de retraite par exemple).

- ➔ Ne laissez pas de place au hasard, l'organisation et l'anticipation sont des qualités que votre futur métier exige.

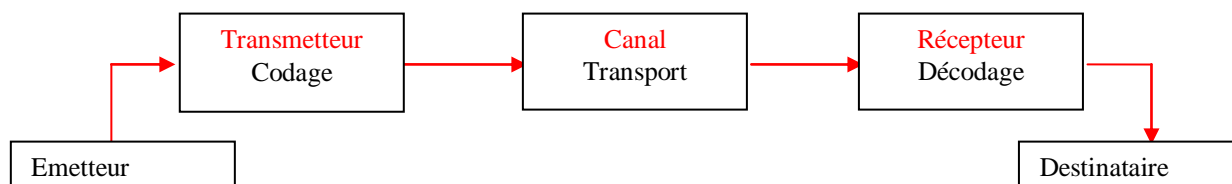
COMMUNIQUER

Vous disposez de vingt minutes pour convaincre les membres du jury, c'est par des entraînements répétés que vous apprendrez à mettre à profit ce temps imparti. Votre objectif est de retenir l'attention du jury par une argumentation simple et captivante : apprenez les ressorts de la communication et faites attention aux écueils de la communication non verbale. De plus, ne perdez pas de vue que votre discours doit également vous permettre de vous positionner comme futur aide-soignant qui use d'un vocabulaire professionnel adapté.

1. Qu'est-ce que la communication ?

La communication est le processus d'échange et d'informations. Ce terme provient du latin *communicare* qui signifie « mettre en commun ».

Le schéma suivant permet de comprendre comment fonctionne ce mécanisme. Il peut se résumer ainsi : un émetteur, grâce à un codage, envoie un message à un récepteur qui effectue le décodage.



Modèle de Claude Shannon et Weaver

Le jury évalue vos qualités d'émetteur (réponses adaptées, argumentation précise et posée, aisance orale...) mais également de récepteur (ajustement, écoute, ouverture).

La communication est composée d'un langage verbal mais aussi non verbal.

2. Adopter un langage simple

Par facilité ou par manque de rigueur, nous utilisons plus souvent un langage usuel. Face à un jury, nos propos peuvent être mal interprétés réduisant ainsi nos chances de réussite au concours. Il est donc souhaitable de connaître les erreurs de langage à ne pas reproduire afin d'y remédier. Les exemples qui suivent ne sont pas exhaustifs. Faites participer votre entourage pour repérer vos erreurs.

[Exemple]

Erreurs à ne pas commettre	Ne dites pas	Dites plutôt
Utiliser les pronoms impersonnels : on, ils, eux...	On m'a dit que la formation est centrée autour de modules théoriques et pratiques.	Je sais que la formation est centrée autour de modules théoriques et pratiques.
Utiliser des formules à connotations négatives	C'est la quatrième fois que je passe le concours ; j'ai fait ce que j'ai pu ; je ne crois pas être capable...	C'est la quatrième fois que je passe le concours mais j'ai bon espoir car je pense m'être mieux préparé(e) cette année.
Affirmer sans argumenter	Je dois absolument réussir mon concours ; je n'ai pas le choix	Je dois absolument réussir mon concours car mon évolution professionnelle en dépend.
Utiliser des formules imprécises	J'ai fait un stage d'observation.	Durant combien de temps ? En quelle année ? Dans quel service ?
Utiliser un vocabulaire familier, des abréviations	Les AS et les IDE font un dur métier.	Je pense que les aides-soignants et les infirmières exercent une profession pas toujours reconnue.

3. Respecter les règles de politesse

On appelle communication non verbale le fait d'envoyer et de recevoir des messages au moyen d'expressions du visage, des postures, des gestes.

	Ne pas faire	Faire
Arriver dans la salle	Lancer un « Messieurs, dames » impoli	Saluer le jury : « Bonjour Mesdames, bonjour Messieurs. »
S'installer	Engager la discussion	Attendre que l'on vous invite à vous installer et à prendre la parole
Respecter les règles de politesse élémentaires	Couper la parole aux membres du jury : « Mais pourtant, je ne crois pas » ou « Oui mais... »	Écouter l'examineur Prendre des notes puis prendre la parole

	Ne pas faire	Faire
Savoir répondre	Répondre trop rapidement Ne pas répondre aux sollicitations Répondre avec désinvolture : « Vous m'avez déjà posé cette question. »	Prendre le temps de la réflexion et répondre calmement Rester maître de soi, même si l'on ne comprend pas le sens d'une question Oser dire « je ne comprends pas le sens de votre question »
Se positionner	Donner l'impression d'être sûr de ses affirmations : « Je suis sûr de ce que j'avance. »	Utiliser un langage nuancé Être prudent dans ses propos : « Je pense que... », « il me semble que... »
S'adapter	Subir l'entretien, être passif (absence de réactivité après les interventions du jury, aucun réajustement. . .)	Être dynamique, ouvert, à l'écoute et intéressé par l'entretien lui même (être réactif, prendre des notes, répondre aux sollicitations du jury avec spontanéité...)
Sortir de la salle	Quitter la salle en ne saluant pas le jury	Remercier et saluer le jury : « Au revoir Mesdames, au revoir Messieurs et merci. »

FAIRE PREUVE D'ÉCOUTE ET D'ATTENTION

Faire preuve d'écoute et d'attention à l'autre témoigne de vos capacités à communiquer. Cependant en situation d'examen, donc de tension, vos aptitudes peuvent être diminuées.

1. Ecouter

Les qualités d'écoute de chacun dépendent d'une volonté forte d'aller vers l'autre pour le connaître, d'une acceptation des idées d'autrui, de maturité et d'un sens du relationnel. Si je n'écoute pas l'autre, pourquoi l'autre m'écouterait-il ?

Faites preuve de concentration, soyez attentif, suivez le jury du regard et écoutez bien: bien ses propos pour éviter d'être hors sujet.

Patiencez, écoutez, prenez des notes et ensuite seulement exprimez- vous.

2. Reformuler

Reformuler, c'est démontrer sa capacité d'écoute et d'échange (qualités essentielles pour exercer votre future fonction d'aide-soignant), c'est également favoriser la réflexion et écarter les malentendus.

Reformulez les propos ou les questions du jury afin de vérifier que vous avez bien compris ce que celui-ci voulait dire. Utilisez d'autres termes, considérés comme équivalents, en les introduisant par : « Ainsi, selon vous... » ; « Vous voulez dire... » ; « En d'autres termes... ».

Exemple « Les femmes aides-soignantes ont plus de sensibilité que les hommes aides-soignants. » La reformulation la mieux adaptée est « Vous voulez dire que les hommes expriment peu leur sensibilité auprès des patients. »

3. Observer

Observer les membres du jury vous permettra de mieux cerner ce qu'ils ressentent et ainsi, de mieux adapter vos réponses ; vous témoignerez en même temps de l'intérêt que vous portez à l'entretien.

En règle générale, vous vous adressez à la personne qui vous a posé la question, mais pensez à ne pas ignorer l'autre membre du jury.

Observez les attitudes des membres du jury (corporelles, gestuelles, intonation de la voix, expressions du visage). Si vous constatez de l'agacement, de la crispation ou du désintéressement, vous pourrez adapter votre comportement et ajuster votre discours.

4. Le lien avec la profession

L'écoute et l'attention sont des qualités indispensables pour optimiser votre prise en charge du patient. Vous devenez l'intermédiaire entre la famille et le corps médical. Bien compris, le patient se livre à vous en installant un climat de confiance. Ainsi vous participez activement à améliorer son état de santé et à favoriser son retour à domicile.

RÉPONDRE AUX QUESTIONS DU JURY

Vous devez être attentif aux questions posées par le jury. Celles-ci peuvent être ouvertes ou fermées, vous devez chaque fois adapter vos réponses. Elles peuvent être centrées sur la profession, sur vos motivations, votre parcours personnel et professionnel ou sur votre personnalité.

1. Questions ouvertes, questions fermées

Les questions dites « ouvertes » permettent à celui qui est interrogé de s'exprimer librement.

Exemple : Pourquoi avez-vous opté pour ce choix professionnel ? Avez-vous une expérience en lien avec le milieu paramédical ? Que pensez-vous du travail de nuit ?

Les questions fermées ne permettent pas de développer le sujet. Les réponses possibles sont oui ou non.

Exemple : Avez-vous passé d'autres concours ? Avez-vous effectué une préparation au concours d'entrée aide-soignant ?

Répondez aux questions ouvertes en argumentant vos réponses, cela permettra au jury de vérifier vos aptitudes à la discussion et à l'échange, mais faites bien attention au temps : vous ne disposez que d'un laps de temps limité pour répondre aux sollicitations du jury.

Répondez de manière très brève aux questions fermées. Celles-ci permettent au jury de clarifier certains points de votre parcours ou de votre investissement.

2. Répondre aux questions

Prenez toujours quelques secondes de réflexion avant de répondre. La précipitation peut vous desservir. N'hésitez pas à faire répéter la question ou, si vous craignez de ne pas en avoir saisi le sens, reformulez-la avec vos propres mots. Cela vous permettra d'éviter des malentendus.

N'oubliez pas qu'il vaut mieux être franc que faire semblant de savoir. Si vous n'avez pas

L'ENTRETIEN : UNE SITUATION DE COMMUNICATION

les éléments de réponse à la question posée, faites preuve de transparence, essayez de rebondir sur quelque chose que vous connaissez.

Témoignez de l'intérêt que vous portez à l'entretien, en posant vous-même des questions : quel est le taux de réussite au concours ? L'aide-soignant a-t-il sa place dans les services d'urgence ?

3. Le lien avec la profession

Dans le cadre de votre exercice professionnel, vous devrez savoir décoder les questions que le patient peut vous poser sur sa prise en charge et sur sa pathologie. Apprenez à écouter, cela vous aidera à proposer des réponses adaptées. Ne vous précipitez pas, réfléchissez avant d'agir et adressez-vous à des personnes compétentes et expérimentées (infirmiers et ou médecins) si vous n'avez pas les éléments de réponse.

DÉVELOPPER SA CULTURE GÉNÉRALE

La culture générale requise au concours d'entrée en formation d'aide-soignant revient à la connaissance des grands thèmes sanitaires et sociaux. En l'enrichissant, vous gagnerez en confiance et en éloquence lors de votre entretien et augmenterez vos chances de vous démarquer des autres candidats. Pour les membres du jury, votre intérêt et votre connaissance pour ce domaine est un gage de votre capacité à vous adapter, à apprendre, à comprendre et à prendre du recul.

1. Enrichir sa culture générale

1.1. Les sources

Pour apprendre, ne négligez rien : utilisez tous les types de supports dont vous disposez.

- Lisez la presse : quotidiens, magazines spécialisés, publications professionnelles...
- Regardez la télévision : le journal national et local, les émissions de santé, politiques, économiques et sociales...
- Écoutez la radio : France Info, France Inter, Europe 1, RTL...
- Consultez Internet : les sites officiels du gouvernement, les moteurs de recherche, les blogs...
- Assistez à des conférences thématiques (organisées par des mairies, des facultés, des associations...)
- Ne négligez pas les discussions avec des amis, des collègues ou au sein de votre famille. Écoutez les autres attentivement ; astreignez-vous à respecter leurs opinions même si vous ne les partagez pas.

1.2. Les moyens techniques

- Ayez toujours avec vous un bloc-notes et de quoi écrire.
- Devant une émission télévisée ou autre, relevez le maximum d'informations, notez des mots clés dont vous rechercherez ensuite la signification précise.
- Mettez régulièrement de l'ordre dans vos notes. Triez-les par thèmes.
- Soyez organisé : établissez des dossiers par thèmes et datez vos fiches.
- L'actualité évoluant très vite, réactualisez régulièrement les informations recueillies (noms de personnalités du gouvernement, textes de loi, dates, chiffres...).
- Relisez régulièrement vos fiches pour bien intégrer leur contenu.

2. Réaliser une revue de presse

Apprenez à réaliser des revues de presse régulières. Elles vous permettent de vous familiariser avec la presse, d'être informé de l'actualité sanitaire, sociale et économique (nouvelles lois et recommandations, découvertes et avancées médicales, campagnes d'éducation, etc.) et de vous entraîner à l'exposé oral.

2.1. Les sources

Lisez tous les jours plusieurs journaux afin de diversifier les sources d'information et de garantir la richesse des points de vue.

Lisez la presse locale quotidienne. Vous pouvez y relever des informations diverses : statistiques, départementales ou régionales, faits divers pouvant servir d'illustration ou d'exemple à l'entretien.

Sélectionnez les journaux que vous lisez. Dans la presse nationale quotidienne, privilégiez les titres suivants : Le Monde, Le Figaro, Libération... Dans la presse spécialisée, choisissez parmi ces titres : Revue soins, Infirmières magazine, L'Aide-soignant, etc.

2.2. La méthode

La réalisation d'une revue de presse repose sur un emploi du temps de trois semaines.

Première semaine :

- ➔ lecture quotidienne des journaux ;
- ➔ découpage des articles sanitaires et sociaux et économiques qui vous paraissent importants ;
- ➔ classement de ces articles par thèmes (une chemise par thème). Ces thèmes devront appartenir aux domaines de la matière.

Deuxième semaine :

- ➔ reprise des chemises pour en examiner la richesse et sélectionner le (les) thème(s) que vous souhaitez aborder (compte tenu de la contrainte de temps de l'intervention orale) ;
- ➔ lecture des articles en analysant leur contenu. Vous verrez notamment si les articles sur un même thème développent des arguments similaires, complémentaires ou opposés ;
- ➔ préparation du contenu de l'intervention orale, voire simulation de votre intervention orale auprès de collègues, amis ou bien des membres de votre famille (notamment pour gérer le temps, vous devez parler entre 5 et 10 minutes sans vous répéter et en progressant sur le sujet).

Troisième semaine :

- ➔ intervention orale de 20 minutes devant votre auditoire choisi. Vous restituerez de manière claire, ordonnée et synthétique l'information sanitaire et sociale et ou économique collectée durant deux semaines. Il faudra notamment veiller pour cette phase à votre débit (la prise de notes doit être possible) et à la qualité de votre expression, penser à citer les articles ou les références bibliographiques ;

La réussite de l'entretien : une préparation de plusieurs mois

- ➔ l'auditoire sera sollicité en fin d'intervention pour des questions. Il devra émettre un avis sur la prestation orale et porter un jugement critique qui aura pour objectif d'effectuer les ajustements nécessaires.
- ➔ Les quotidiens locaux et nationaux ainsi que les revues spécialisées sont accessibles sur Internet, ce qui permet de réduire considérablement vos dépenses. Vous avez également accès à différents journaux, revues de presse, documentations, brochures, gratuitement, dans les centres de documentation et d'information (GDI), les bibliothèques et médiathèques, les associations (AIDES, l'association des paralysés de France, l'association française contre les myopathies...), les organismes tels que la Caisse d'allocations familiales (CAF), la Sécurité sociale (CPAM) ou bien le service de protection maternelle et infantile (PMI), les mutuelles, etc.