

# Chap. I - Faire des études

Version 1



FORMATION  
CONTINUE

**ELÉONORE MAVRAKI**  
SUN - E-PÉDAGOGIE (MÉDIATISATION)

# Table des matières



<b>I - Se connaître</b>	<b>5</b>
A. Le fonctionnement du cerveau.....	5
B. Trois dangereux écueils.....	7
1. La dissonance cognitive.....	7
2. Le plus grand ennemi : la surcharge cognitive.....	8
3. Les « mauvaises fréquentations ».....	9
C. Qu'est-ce qu'apprendre ?.....	10
<b>II - Se modifier</b>	<b>13</b>
A. Ces encombrants fantômes ou les entraves psychologiques.....	13
B. Quelques exemples de réflexions automatiques (et toxiques) et leur décodage...	15
C. Mettez en place des stratégies gagnantes.....	18
<b>III - Compétences : préparer l'entrée dans la vie professionnelle</b>	<b>21</b>
A. Communiquer dans le cadre d'une recherche d'emploi.....	22
1. Qui suis-je ?.....	22
2. Comment vais-je me présenter ?.....	25
3. Comment répondre à une annonce ?.....	28

# Se connaître

Le fonctionnement du cerveau	5
Trois dangereux écueils	7
Qu'est-ce qu'apprendre ?	10

## A. Le fonctionnement du cerveau



Il ne s'agit pas de vous faire un cours de neurobiologie, mais vous devez en connaître suffisamment pour que les processus cognitifs –ceux par lesquels vous apprenez – vous soient suffisamment connus pour que vous puissiez agir sur eux.

Vous le savez, les débuts sont souvent optimistes - « cette fois-ci ce sera différent, j'ai appris de mes erreurs» - et malheureusement la routine, a souvent raison des bonnes résolutions -pensez à celle du 1 janvier. Il ne s'agit pas d'une simple aboulie -un manque de volonté qui fait remettre au lendemain. Le problème est qu'il ne suffit pas de **désirer** réussir, il faut le **vouloir**, de façon à modifier la façon dont nous agissons et, in fine, fonctionnons.

N'oubliez pas que nous sommes avant tout des êtres vivants cherchant à assurer leur survie au prix de la moindre dépense d'énergie –puisque cette dépense devra être compensée par la consommation de ressources plus ou moins faciles à obtenir. Nous économiser est naturel, indispensable : tout effort doit assurer un gain le justifiant. C'est pour cela que nous visons le meilleur rendement possible dans nos actions.

Il n'y a pas un mais des cerveaux : le cerveau reptilien – le plus ancien dans l'histoire de l'évolution- est celui qui traite les informations en rapport avec notre survie immédiate. Il présente l'avantage de fonctionner très rapidement, sans l'intervention de notre conscience. Le réflexe sauve souvent la vie, parce qu'il garantit une réaction extrêmement rapide dans une situation dangereuse. Il n'y a pas de réflexion, de choix : le temps et l'énergie utilisés alors sont limités. Pendant des millénaires, tout changement était donc potentiellement dangereux, voire mortel, parce qu'il prenait de cours nos ancêtres qui ne disposaient plus de réflexes efficaces. Aussi, la plupart d'entre nous ne redoute rien tant - au moins inconsciemment -que le changement,. La routine peut nous peser, mais elle nous rassure.

Plusieurs problèmes se posent donc à nous :

- Nous croyons le plus souvent agir en obéissant à la partie rationnelle de notre cerveau, alors que dans une situation de stress c'est davantage le cerveau reptilien ou limbique- siège des émotions- qui prend le relais –pour nous « protéger » en allant plus vite : procédure efficace face à un mammouth, ou un rival Cro-magnon, moins devant un examinateur...Voir le chapitre sur le stress

-Nous désirons changer, évoluer, mais notre être, en particulier notre cerveau reptilien, est conditionné pour résister à ce changement, , qui à première vue, ne lui apportera rien. Cela vaut également pour notre cerveau « moderne », habitué à puiser dans le stock des réponses proposées, des comportements déjà rodés. Cela lui évite d'élaborer une nouvelle solution ce qui occasionnerait une dépense énergétique.

Nous avons également beaucoup de mal à agir en fonction du moyen ou du long terme – il n'est que de voir le gouffre entre la conscience généralisée des problèmes d'environnement et nos actions au quotidien. « Aujourd'hui », « demain » s'imposent à nous, « l'an prochain », « dans cinq ans » en revanche, nettement moins. Or les études supposent de se projeter sur le long terme, puisqu'elles ne sont qu'une étape dans un projet de vie.

Avez-vous moins de trente ans ? Votre cortex pré-frontal- n'est sans doute pas encore arrivé à maturation. Cette partie du cerveau, responsable du raisonnement – donner une réponse réfléchie plutôt qu'impulsive- de la planification, permet de supporter les frustrations – inévitables lorsque l'on apprend- de nous adapter aux règles – nécessaires dans le cadre d'un travail scolaire- . C'est donc d'elle que dépend la capacité à accepter qu'il n'y ait pas de rétributions immédiates à nos action , et par conséquent celle de poursuivre un but à moyen ou long terme. Or, à la différence de votre cortex pré-frontal, votre système limbique- liés aux émotions- est lui probablement déjà mature. Vos hormones sexuels connaissant un pic, vos neuromédiateurs comme la sérotonine responsable de l'humeur se multiplient : vous passez plus facilement d'une émotion extrême à une autre. Entre une situation risquée mais riche émotionnellement – fêtes avec des amis une veille d'examens, délaissier ses études pour des sorties, jouer aux jeux vidéos qui procurent un plaisir immédiat- et une situation assurant votre avenir sur le long terme- comme passer la soirée en bibliothèque- vous risquez fort de préférer la première.. Ceci serait encore plus vrai pour les garçons : leur cortex préfrontal et préfrontal dorsolatéral ne se développeraient pas de façon synchrone ce qui augmenterait chez eux la prise de risque. Une remarque en passant sur les jeux-vidéos : la difficulté de l'adolescent et du post-adolescent étant de se motiver, son but étant d'avoir les émotions les plus fortes possibles « *« D'après James Bjork, jouer aux jeux vidéo (excitation forte) depuis le canapé (faible effort) est l'activité rêvée pour un adolescent en pleine maturation » »* activité rêvée mais pas souhaitable, évidemment...Le jeu-vidéo est donc un piège de l'évolution : il répond à nos besoins immédiats mais risque à moyen terme de nous barrer la route si nous ne savons échapper à ses charmes...

Il n'y a pas, pour autant de fatalité : certains adolescents et jeunes adultes arrivent à se discipliner et –ce faisant- modèlent leur cortex pré-frontal, se rendant capables de se concentrer et de faire passer le travail avant le plaisir. C'est par vos choix, durant vos études, que vous allez modifier vous-mêmes votre cerveau, vous habituer à un certain fonctionnement. Chaque action sage accomplie rendra –un peu- moins difficile la suivante. C'est le principe des thérapies comportementales- agir influence le cerveau par rétroaction. Il ne s'agit pas de vous muer en ascètes, mais d'accepter la frustration provisoire pour atteindre votre but, tout en ayant conscience que vous devez combattre la partie de vous-mêmes la plus archaïque et immature. –le système limbique. Pour ce faire, à vous de changer également votre rapport à l'apprentissage : vous aimez les défis, les jeux ? Si vous appartenez à un groupe de travail, rien ne vous empêche pour les révisions de transformer la séance de travail en compétition où vous vous interrogez les uns les autres avec désignation des champions. Une fois que vous savez comment vous fonctionnez, à vous de ruser avec le déterminisme biologique...

## B. Trois dangereux écueils

### 1. La dissonance cognitive

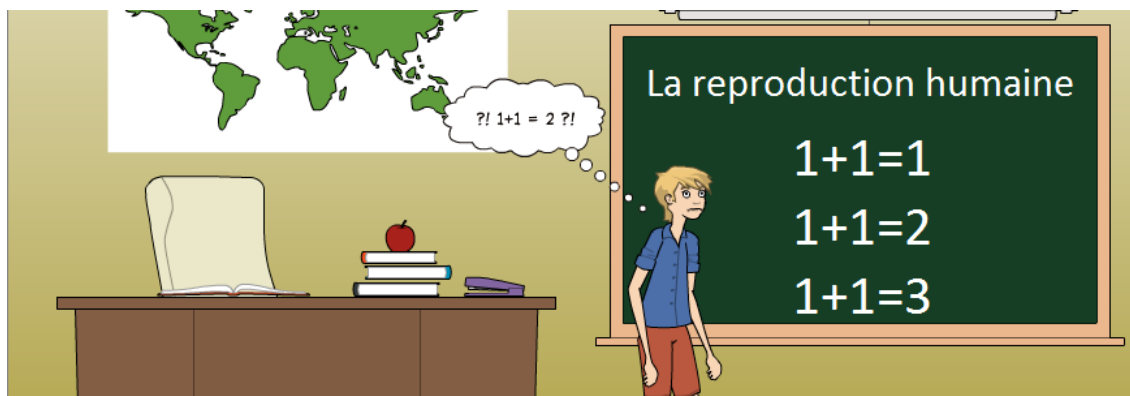


Quel est l'état de celui qui n'a jamais rien appris ? L'ignorance, êtes-vous tenté(e) de répondre. Et si vous définissez le terme par le fait de ne pas connaître ce que les experts pensent d'un sujet vous avez probablement raison. Pour autant, vous remarquerez que nous avons pour la plupart un avis sur tout, y compris des domaines qui nous sont étrangers. Parce que même privés de connaissances, nous avons des **représentations**, nous « croyons que... ». Il nous est très difficile d'accepter de ne rien savoir d'un sujet, alors nous faisons ce que font les bébés dès leurs premières heures, nous échafaudons des représentations provisoires – de secours- des hypothèses sur le monde. Rappelez-vous celles qui circulaient sur la conception des bébés dans vos premières classes et vous aurez une idée de l'infinie imagination de l'être humain face à un mystère qui le dépasse...

Que se passe-t-il lorsque cette représentation naïve – au sens de « première », « non scientifique », est confrontée à celle d'un expert, validée par la communauté scientifique ? Dans un monde parfait la première laisserait la place à la seconde. Mais la première nous est propre, nous l'avons forgée avec notre observation, elle nous a demandé du temps pour l'élaborer, nous en sommes fiers, consciemment ou non. Si notre soif de la vérité ou de la reconnaissance que confère la maîtrise d'une connaissance officielle est suffisante, nous accepterons pourtant d'en faire le deuil, pour entrer dans un nouveau cercle – celui de ceux qui savent « vraiment ». Mais si cette première représentation est trop liée à notre identité, si notre moi est trop fragile pour s'en séparer, alors nous allons nous y accrocher : c'est le processus de dissociation cognitive. Notre cerveau n'arrive pas intégrer une donnée qui entre en conflit avec son mode de fonctionnement habituel – et vous avez sans doute rencontré des élèves qui avaient appris un processus d'une certaine manière, en mathématiques par exemple, et résistaient à la nouvelle façon de procéder d'un autre enseignant... Alors certains d'entre nous essaient, font semblant... Puis retournent à leur réflexe premier parce que le changement est trop épuisant...

Le problème n'est donc pas que nous ne savons pas, c'est que **nous croyons savoir**. Chaque connaissance nouvelle doit s'intégrer à notre idée du monde et de son fonctionnement et elle est parfois tellement éloignée ou contradictoire que nous n'arrivons pas à la faire nôtre, d'où la plus grande efficacité de l'apprentissage amenant l'apprenant à découvrir par lui-même, puisque de la sorte la blessure narcissique – « je croyais n'importe quoi » – est moins profonde, puisqu'il a le sentiment que la transformation de sa représentation est de son fait..

A chaque fois que ce que l'on vous apprend contredit ce que vous pensiez auparavant, vous devez repérer ce point conflictuel, le développer, mettre en regard les éléments – et non refouler la première façon de voir – pour mieux comprendre en quoi la représentation naïve dysfonctionne. Il s'agira de vous convaincre, vous-mêmes, du bien fondé de cette connaissance, quitte à demander à l'enseignant de vous aider à déconstruire la représentation antérieure. Sans ce travail conscient vous prenez le risque de retourner à vos premières idées, sans même vous en rendre compte.



La dissonance cognitive

## 2. Le plus grand ennemi : la surcharge cognitive



Rappelez-vous quand, jeune enfant, vous n'arriviez pas à suivre les conversations des adultes, rappelez-vous ces premières années d'apprentissage d'une langue étrangère où, à l'exception des phrases courtes au vocabulaire simple, l'audition ou la lecture de cette langue tournait à la bouillie verbale incompréhensible.

Aujourd'hui, pourtant vous êtes le plus souvent capable de comprendre globalement, sinon en détails, ce que vous entendez et lisez. Un ou plusieurs mots peuvent vous être inconnus, mais vous en déduisez le sens d'après le contexte. Pourquoi cela ne se passait-il pas ainsi alors ? **Parce que la somme de ce qui vous était inconnu dans le discours surpassait celle des éléments déjà compris et intégrés.** C'est ce phénomène que l'on appelle la **surcharge cognitive** : le cerveau n'arrive plus à traiter l'information, ne peut plus proposer d'hypothèses interprétatives, parce qu'il n'a pas la maîtrise d'un nombre suffisant d'informations.

Or, ce phénomène se produit régulièrement lorsque l'on poursuit des études, pour peu que l'on change de filière ou que l'on ait des lacunes.

Si les catégories grammaticales de la langue française vous sont inconnues, vous prenez le risque de n'avoir qu'une connaissance intuitive **et** de cette langue **et** des autres.

Si vous cumulez un vocabulaire pauvre et une maîtrise approximative de la grammaire du niveau du collège, votre pratique de la langue vivante étrangère a peu de chance de s'améliorer à l'université. A moins bien sûr que vous ne fassiez le nécessaire travail de consolidation de ces bases, pour faire en sorte que les nouvelles informations que vous donnera l'enseignant puissent s'intégrer à un ensemble de connaissances solides. Il en va de même en français, y compris si vous pratiquez cette langue depuis l'enfance : le vocabulaire s'enrichit à tout âge...

Votre domaine d'études comporte très probablement des termes techniques qui permettent de désigner précisément un élément complexe : si vous n'apprenez pas ces termes de façon systématique – en maîtrisant **sens, orthographe et conditions d'utilisation** – vous prenez le risque de ne plus comprendre le cours passés quelques semestres.

Autre écueil : lorsque l'enseignant fait cours, si la surcharge cognitive survient vous risquez de ne pas pouvoir suivre, comprendre, prendre des notes. Renseignez-vous sur le sujet qui sera **traité** avant d'assister au cours. Cela vous laisse le temps de chercher des définitions.

Vous devez refuser la compréhension approximative du cours, parce qu'il est l'élément de base de vos études.



*La surcharge cognitive*

### 3. Les « mauvaises fréquentations »



Vous connaissez le proverbe « Qui se ressemble s'assemble ». Comment espérez-vous intégrer de nouvelles connaissances si vous les cantonnez à vos heures de cours ou à vos révisions solitaires ? C'est par le langage que nous développons notre pensée – d'où l'importance de disposer d'un **vocabulaire élargi** parce qu'il nous **permet de penser**, ce qui est très difficile lorsque les mots nous manquent. C'est parce que nous mettons des mots sur ce que nous pensons que nous pouvons réfléchir. Lorsque vous parlez du cours à quelqu'un – pour lui poser une question, pour y répondre, pour lui faire connaître ce que vous faites – vous vous obligez à **utiliser vos connaissances**, à les organiser, à les affiner : ce faisant vous êtes engagé dans le processus d'apprentissage et cela vous permet de repérer ce qui vous échappe ou au contraire de trouver des explications. Vous réfléchissez à ce que vous apprenez, à quoi cela sert, à la façon de l'apprendre. C'est une étape primordiale de l'appropriation des connaissances – l'exercice en fait aussi partie pour la même raison, parce que, dans le meilleur des cas, il vous fait utiliser les connaissances. Si aucun de vos amis ne fait les mêmes études que vous ou ne s'intéresse à ce que vous faites, si vous n'avez jamais l'occasion d'échanger – avec un enseignant, un proche – sur vos cours, vous vous privez de l'aide précieuse que permet la reformulation. Il ne s'agit pas de rayer vos amis de votre vie, mais de faire en sorte que vos études en fassent vraiment partie. La dernière fréquentation problématique peut être vous-mêmes. Nous reviendrons – voir ces encombrants fantômes – sur les freins psychologiques qui peuvent entraver votre réussite. Mais de façon plus évidente, votre forme, physique et psychologique est déterminante. Pratiquer une activité sportive régulière sans excès, améliore le fonctionnement de votre cerveau et votre capacité à apprendre. Être déprimé au contraire bloque les capacités cognitives. Les études ne sont pas une course de vitesse mais un marathon qui peut et doit vous former pour votre vie d'adulte, y compris en ce qui concerne son hygiène : prendre soin de son corps en l'exerçant régulièrement, conjuguer harmonieusement vie professionnelle/études et vie sociale mais aussi votre ambition sur le long terme et votre qualité de vie dans l'immédiat sont des attitudes complexes à mettre en place. N'ayant, pour la plupart, pas encore de responsabilités familiales vous avez l'occasion de déterminer librement ce qui compte à vos yeux, quels sacrifices vous êtes prêts à consentir, quelles lignes vous refusez de franchir : à condition toutefois que vous acceptiez d'examiner consciemment et sérieusement ces points.

## C. Qu'est-ce qu'apprendre ?



Les films et les livres de science-fiction mettent souvent en scène de merveilleuses machines qui, connectées au cerveau, y déverseraient leurs connaissances. Ce fantasme d'une éducation transférable d'une entité à une autre est autant celui de certains enseignants (« *Ils n'ont qu'à appliquer le cours* ») que le rêve des étudiants (« *Si seulement mettre le livre sous l'oreiller suffisait* », « *Je relis mon cours tout le temps* »).

Malheureusement –ou heureusement– ce n'est pas ainsi que nous apprenons. Nous ne sommes pas remplis de connaissances par un pédagogue. Qui d'ailleurs vous a appris à marcher, à courir, à sauter et –plus difficile encore, à parler ? Personne à proprement parler, vous avez procédé par examen de la situation, essais, imitations, corrections jusqu'à ce que vos trouviez la façon de faire qui vous semblait la plus efficace et validée comme telle par votre expérience comme par l'avis des autres. Et cela doit vous apprendre la leçon la plus importante sur l'apprentissage.

**Apprendre** est un processus **long** . Pour maîtriser quelque chose –une connaissance, une procédure – il faut du temps, parce que ce savoir extérieur à vous doit s'incorporer en vous, **en** faire partie

**Apprendre** est le plus souvent un processus qui **demande des efforts**. La découverte est le plus souvent ludique, mais se saisir d'une connaissance pour qu'elle ne vous quitte plus suppose de l'attention, le fait de faire des exercices, de se tromper, de reprendre, de progresser, de régresser parfois sur des points que l'on croyait acquis, avant d'arriver à un stade de maîtrise satisfaisant qui demandera à être entretenu.

Apprendre est souvent **douloureux** : douloureux parce que faire des exercices est trop souvent considéré comme une punition, une obligation extérieure ; douloureux parce que les erreurs sont trop souvent vécues comme une remise en cause de ses capacités et de la maîtrise de son intellect- alors qu'elles font partie du processus ; douloureux parce que passer de l'ignorance –même si le mot ne convient pas, nous le verrons– à la connaissance implique une transformation de soi, un abandon du moi d'avant, abandon inconscient mais qui consomme de l'énergie psychique et suppose que nous ayons une confiance suffisante en nous-mêmes, la conviction intime et totalement inconsciente que nous –ce qui constitue notre identité- n'allons pas nous perdre nous dissoudre dans ce processus.. Toute métamorphose est angoissante: rappelez-vous votre adolescence. Enfin la douleur c'est également celle de devoir admettre que nous avons besoin des Autres –de leur savoir, de leur compréhension- pour devenir nous-mêmes : or une partie de nous aimerait se croire auto-suffisante, capable de tout connaître par elle-même. Apprendre c'est accepter d'adopter une vision du monde qui n'était pas la nôtre, accepter de sacrifier notre façon spontanée de voir les choses pour chausser les lunettes qui nous feront voir « comme les autres . »

Pensez à celui qui veut devenir athlète ou seulement perdre des kilos superflus, la transformation de son corps nécessite un engagement de sa volonté, une concentration, une discipline, des sacrifices. Pour être moins visibles à l'œil nu, les transformations que vous souhaitez obtenir de votre intellect n'en exigeront pas moins de vous.

Vous ne pouvez espérer apprendre sans accepter de vous engager véritablement dans ce processus. La méthodologie, en vous demandant de vous pencher sur les moyens que vous mettez en œuvre, vous place en position de le faire.

Vous vous demandez sans doute comment font les « bons élèves » ? Vous imaginez peut-être qu'ils sont plus intelligents, que ce sont des « intellos » différents par nature ?



Ils ne **sont** pas différents. Ils **agissent** différemment. Le bon élève est celui qui apprend vraiment, qui fait en sorte que la connaissance fasse partie de lui, deviennent un élément qui le constitue, qui modifie sa façon de voir, de penser.

Les connaissances ne sont pas des blocs indépendants, posés à côté de soi : vous devez :

- les mettre en relation avec vos connaissances, vos expériences antérieures – voir aussi le chapitre sur la mémorisation ;
- les utiliser afin de constituer un système complexe de connaissance du monde. Vous devez envisager ce dernier par le prisme de ces connaissances ;
- en examiner les principes sous-jacents, en chercher les conséquences.

Apprendre de façon approfondie suppose un processus réflexif sur ce que vous faites. L'apprenti cuisinier ne progressera jamais s'il ne s'interroge pas sur la façon dont il a préparé tel ou tel plat et n'analyse pas ses échecs ou ses réussites pour en tirer les principes à appliquer. Cette démarche, qui vous semble évidente pour l'apprentissage d'un métier manuel, est précisément celle que vous devez mettre en œuvre à l'université, avec cette difficulté que vous devez examiner non seulement des actions concrètes mais également des processus intellectuels : placez donc votre cerveau sous le microscope de votre esprit critique. C'est une perte de temps ? Repensez au cuisinier.

Vous saurez que vous savez quand :

- vos connaissances seront organisées de façon complexe – et non disséminées sous forme d'éléments singuliers ;
- vous pourrez les utiliser dans des situations nouvelles, improviser à partir d'elles ;
- vous organiserez et critiquerez efficacement votre travail.

Mais le plus souvent on ne peut apprendre gratuitement – voir Réviser.



*Qu'est-ce qu'apprendre ?*

# Se modifier



Ces encombrants fantômes ou les entraves psychologiques	13
Quelques exemples de réflexions automatiques (et toxiques) et leur décodage	15
Mettez en place des stratégies gagnantes	18

## A. Ces encombrants fantômes ou les entraves psychologiques



Vous n'arrivez pas à l'université vierge de toute représentation du savoir, des enseignants et des situations pédagogiques.

Vous y entrez persuadé(e) à tort ou à raison d'être bon ou mauvais dans telle ou telle matière et généralement moins persuadé(e) que votre capacité d'amélioration est quasiment infinie. Cette image s'est constituée au fil des années, en grande partie grâce ou à cause de l'image que les autres vous ont renvoyée : vous y êtes habitué(e), vous le savez maintenant, les habitudes –bonnes comme mauvaises–, nous rassurent et nous y tenons : elles répondent –superficiellement du moins– à cette angoissante question : « qui suis-je ? ». Et dans ce domaine toutes les certitudes –même désagréables– semblent bonnes à prendre. Vous avez donc délimité votre zone de confort et, a priori, ne souhaitez pas en repousser les limites.

Ceci constitue déjà un premier handicap : les matières ingrates, celles pour lesquelles vous n'avez pas de facilités, risquent rapidement de devenir orphelines de votre attention et de vos soins – après tout, l'obtention de votre bac semble la preuve que vous pouvez les négliger. A ceci près que la vie professionnelle ne fait pas de moyenne générale et qu'aucun jury n'y reçoit des consignes de clémence. Une orthographe approximative –pour ne prendre que ce point– peut nuire à votre embauche ou à votre progression. Le problème est que l'université met rarement en place des dispositifs de remédiation pour des éléments de base, censés être maîtrisés à l'entrée du supérieur. C'est donc à vous d'être exigeant, non parce qu'un adulte, un enseignant vous le dit, mais parce que vous êtes vous-même un adulte conscient qu'il faut combler ses lacunes. Si vous considérez ces points comme étant de votre responsabilité il y a plus de chance que vous acceptiez de les travailler parce que cela sera à votre initiative.

La deuxième difficulté est plus sournoise. Nous l'avons vu, le cerveau reptilien prend en charge nos actions pour une réponse rapide. Lorsque nous rencontrons quelqu'un – et l'Autre est pour notre cerveau reptilien un danger potentiel- nous devons trouver la meilleure façon de nous adresser à cette personne en fonction de son propre comportement. Nous ne la connaissons pas ? Ce n'est pas grave : le

cerveau reptilien analyse rapidement la situation et trouve des similitudes –de physionomie, de physique, de démarche, d'intonation, d'âge– et va puiser dans sa banque de données les profils déjà connus ressemblants. **Il ramène l'inconnu au connu** et nous livre clé en main l'attitude à avoir. Si le « modèle » –et ne l'oubliez pas vos modèles primordiaux sont à chercher dans l'entourage de votre petite enfance– est positif, vous éprouverez une sympathie spontanée pour cette personne inconnue qui vous la rappelle.

Vous commencez sans doute à cerner le problème : vous avez croisé beaucoup d'enseignants et ceux-ci ont forgé votre façon d'établir des relations avec leurs collègues. Il ne s'agit pas de blâmer ce fonctionnement inconscient mais de le connaître afin d'éviter deux écueils :

- **la fausse reconnaissance** : vous croyez savoir à quel type de personne vous avez affaire, alors qu'elle est différente ;
- la **projection** sur le nouvel enseignant de conflits antérieurs non résolus avec le modèle. Ceci est particulièrement à l'œuvre dans vos matières « ingrates ».

Que faire ? La sympathie spontanée que vous éprouvez vous donnera envie de travailler avec l'enseignant, vous aurez généralement envie de lui faire plaisir. Même si ce fonctionnement est « puéril » –« je veux que papa et maman m'aime » pour simplifier– il a le mérite d'être, provisoirement efficace pour vous motiver et nécessiterait une longue analyse pour que vous acceptiez d'agir non plus pour la reconnaissance par les autres mais pour votre propre épanouissement – et arriver à la pointe de la pyramide de Maslow...

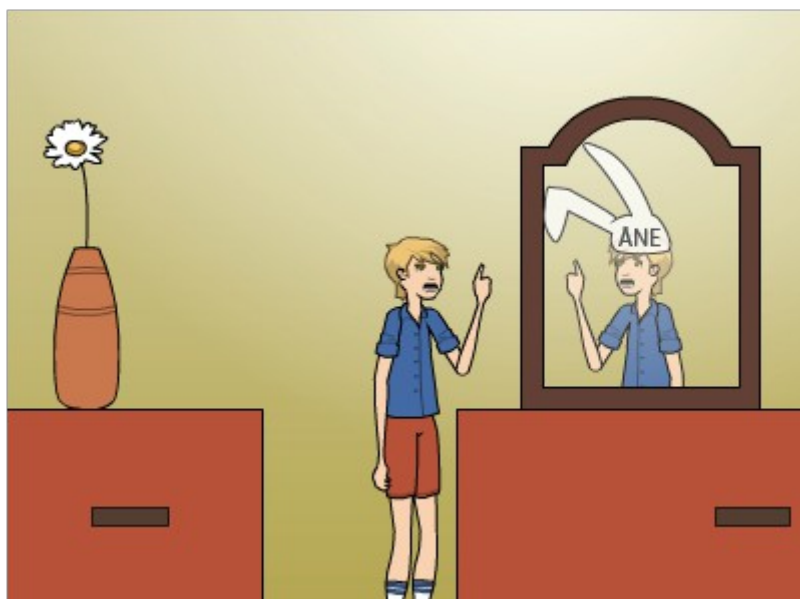
En revanche si dès les premiers cours l'antipathie est forte, il est nécessaire que vous identifiez le fantôme que cache l'enseignant, que vous réfléchissiez aux mauvais souvenirs qu'il évoque pour pouvoir, non pas les faire disparaître ou les nier, mais essayer de faire la part des choses, au moins d'un point de vue conscient. Cela ne change pas tout, cela ne signifie pas que vous aimerez votre enseignant- il y survivra- mais vous pourrez, à chaque fois que vous sentirez l'exaspération venir, diminuer la pression en vous répétant que A n'est pas B, voire modifier votre comportement en tenant compte des ressemblances ou des différences. Vous vous en doutez ce conseil s'appliquera également à merveille dans le monde du travail, en particulier salarié, où la structure hiérarchique favorise la réactivation de conflits familiaux latents avec les ascendants – parents, grands – parents, oncles et tantes- qui se réincarnent dans vos supérieurs ou collègues plus âgés, tandis que ceux liés à la fratrie, aux cousins, aux petits voisins, peuvent empoisonner vos rapports avec vos collègues...

La dernière entrave est la culpabilité.

Lorsque vous manquez un gâteau vous pouvez être déçu(e), pester contre le temps perdu, il est vraisemblable que vous ne vous sentiez pas coupable, que vous n'estimiez pas être irrémédiablement perdu(e) pour la cuisine et du coup vous essaieriez de comprendre l'enchaînement de circonstances qui vous a amené à produire un résultat peu satisfaisant- et pourrez ainsi progresser. A l'inverse, lors d'un échec scolaire il est tentant d'apporter une réponse à la fois globale –« je suis nul(le) », « je n'ai pas eu de chance », « le correcteur ne m'aime pas »– et extérieures aux processus cognitifs. Nous intériorisons si bien la représentation de notre société qui lie –de façon rapide et partielle– réussite dans les études et intelligence et qui valorise l'intellect que nous nous condamnons sans appel. Cessez de vous condamner : examinez ce qui vous a conduit à vous tromper, reprenez l'itinéraire et identifiez le cul-de-sac que vous avez emprunté pour ne plus tourner au mauvais moment.

N'oubliez pas enfin que l'un des mobiles les plus puissants de nos actions est la peur. Peur de se tromper, d'être déçu(e), de décevoir: cette peur s'explique par notre souci de sauvegarder notre amour-propre. Pour ne pas être blessé(e) dans

cette part la plus intime de nous-mêmes, nous mettons au point différentes stratégies, destinées à nous préserver, à nous permettre de survivre.



*Ces encombrants fantômes*

## B. Quelques exemples de réflexions automatiques (et toxiques) et leur décodage



Stratégie ultra-classique: elle évite de dépenser de l'énergie dans une matière, voire, si on a quand même essayé, d'analyser - en se remettant en cause- pourquoi cela n'a pas eu les résultats escomptés. Vous n'y pouvez rien, c'est dans votre nature, c'est une question d'essence de votre moi profond. « Ce n'est pas ma faute ». Reproche-t-on à un aveugle de ne pas voir, à un sourd de ne pas entendre ? La fatalité a encore frappé.

Vraiment ? Depuis quand êtes-vous « mauvais en » ? Êtes-vous né(e) ainsi, l'êtes-vous devenu(e) ? A moins que vous ne souffriez d'un trouble type dyscalculie, dysorthographe - et même ainsi cela se traite au moins en partie - il est vraisemblable que vous n'êtes pas « mauvais en », mais « meilleur » ailleurs et que vous avez choisi de privilégier ce qui était plus simple d'accès pour vous et/ou valorisé par votre entourage. Ceci rejoint le propos précédent sur la recherche de la plus grande efficacité possible. N'oubliez pas aussi que ce que l'on a dit de vous a façonné en partie la façon dont vous vous voyez- les garçons sont souvent étiquetés mauvais en français et bons en maths, l'inverse pour les filles, par exemple.

La bonne nouvelle est la suivante : votre cerveau se réorganise sans cesse : sans forcément devenir excellent dans une matière honnie, vous pouvez vous améliorer.



Stratégie corollaire de la précédente. La peur de l'échec -et de la blessure narcissique qu'il pourrait entraîner peut conduire, paradoxalement, à ne pas mettre toutes les chances de notre côté. Ceci nous permet d'affirmer qu'il s'agit d'une affaire de circonstances extérieures -le prof, la vie- plutôt que d'intelligence. Certains vont même jusqu'à saboter leur propre entreprise « Je savais qu'il ne fallait pas le faire, mais je l'ai quand même fait », sans parler du réveil que l'on

oublie de régler, de la cuite que l'on prend avant un examen...

Cette stratégie est très efficace à court terme –pour la sauvegarde de votre amour-propre du moins–, mais dévastatrice sur le long terme, on prend le risque soit d'une remise en cause sur le mode « je suis un raté », soit d'une victimisation « de toute façon, il m'arrive toujours quelque chose » pour éviter toute remise en question des actions menées..



A la fois totalement exact et totalement faux. Le contenu des cours que vous allez suivre vous sera probablement inutile à 80% dans l'exercice quotidien de votre futur métier. Et cela n'a aucune importance. Un cours suivi ne vaut pas que par son contenu: il apprend à penser, à réfléchir, permet d'exercer sa mémoire, sa réflexion critique, son jugement. Il peut même vous faire découvrir des éléments qui vous intéresseront, en dehors de toute préoccupation alimentaire (emploi). Il est inutile de faire des études pour savoir réfléchir, tout comme il est inutile de faire du sport pour avoir une musculature: mais l'entraînement distingue l'amateur du professionnel.



Vous êtes comme tout le monde: le plaisir de la nouveauté vous permet le plus souvent de vous intéresser à ce qui est dit en cours, et donc de le comprendre. Mais, précisément, ce plaisir s'estompe avec le rabâchage, la répétition des exercices. Un cours n'est pas un bouquet de fleurs qui après avoir ébloui est laissé à s'étioler dans un vase. C'est une plante que vous devez arroser et nourrir régulièrement en vous y intéressant, qui perdra parfois son feuillage -période d'assimilation du cours- avant de donner de superbes fleurs, voire des fruits.

Ne confondez pas l'intérêt et la motivation : tout le monde aime découvrir de nouvelles choses, mais apprendre ne se fait pas sans efforts, sans travail et pour cela il faut de la motivation qui se renforce par la conscience de l'utilité de ce que l'on apprend pour la réalisation de son projet futur.

Plus insidieuse et plus sournoise, la peur de la réussite handicape certains d'entre nous.

L'idée d' « aller plus loin », en termes d'études, que ses parents, pose problème à ceux qui inconsciemment y voient une sorte de trahison, de reniement. Parfois ce sont les parents eux-mêmes qui volontairement ou non ont transmis cette vision des choses, par peur d'être méprisés par leurs enfants.« Des études ? Je n'en ai pas eu besoin moi. »

Mais reprendre avec succès des études interrompues dans le passé consiste aussi à trahir l'image de soi à laquelle on était habitué(e), que nous renvoyaient d'autres personnes auxquelles on souhaite inconsciemment rester fidèle. Lorsque l'on s'est répété « de toute façon l'école n'est pas faite pour moi » ou « Si je m'y étais mis avant, j'aurais pu, mais c'est trop tard » pour éviter les regrets, il est très difficile- mais tout à fait possible- de reprendre à zéro, en se disant que l'on n'est plus -nécessairement- plus le/la même qu'à l'époque : votre expérience, votre volonté peuvent vous aider à sortir des vieux schémas de pensée.

Si vous voulez réussir, il vous faut donc repartir sur des bases saines, réinitialiser votre cerveau pour mettre en place un nouveau rapport :

- au savoir ;
- aux enseignants qui vous aideront à l'acquérir.



*Je ne comprends pas : je travaille tout le temps et je ne progresse pas*



### • Qu'appellez-vous travail ?

Avez-vous déjà vu un jeune enfant peiner des mois à dire un mot qu'il estropie avant d'y parvenir ? Si c'est le cas vous aurez peut-être noté qu'il dira peut-être encore les deux formes avant que ne disparaisse la forme fautive

Il faut savoir que la plupart des apprentissages se font par **paliers** : on ne maîtrise pas et, un jour, s'opère un déclic. Il en ira de même pour vous, une erreur que vous pensiez avoir éliminé peut encore resurgir avant de disparaître à jamais. Ce n'est pas grave et ne signifie pas que vous êtes stupide : c'est une étape du processus.

Mettez dans l'eau un enfant qui ne sait pas nager avec une planche : il est probable qu'il arrivera à se maintenir à flot et même à avancer : pour autant vous admettez qu'il ne sait pas nager. Pour ne pas perdre la face, pour faire ce que l'on nous demande, nous bricolons souvent des solutions qui nous permettent de ne pas nous noyer. Le problème c'est qu'elles constituent des béquilles qui nous empêchent d'accéder à une véritable maîtrise –pourquoi changer ce qui ne fonctionne pas si mal ?

D'autant qu'il n'est pas rare que , lorsque l'on accepte finalement de modifier sa –discutable- façon de faire pour en adopter une autre –plus efficace- qu'il y ait un temps de flottement, pendant lequel on ne réussit plus aussi bien qu'avant –on abandonné ses anciennes recettes- et où on ne maîtrise pas la nouvelle technique/ pensez à l'enfant au vélo duquel on a enlevé les petites roues : il tombera certainement bien plus qu'avant, mais in fine il maîtrisera vraiment son engin.

Ceci rejoint ce que nous disions précédemment sur la relation de confiance qui doit s'instaurer entre vous et vos enseignants. Sans elle vous n'accepterez jamais que vous pouvez vous passer des « petites roues »

N'oubliez pas la façon dont fonctionne votre cerveau : vous devez en permanence le re-programmer, pour que change votre manière de voir et de faire. C'est un processus long et qui n'est pas linéaire : des « régressions » sont possibles et ne préjugent pas de vos succès futurs.

Maintenant pour revenir à notre phrase initiale, il existe des gens pour lesquels elle est malheureusement parfaitement vraie. Mais qu'appelle-t-on travail ?

S'il s'agit d'une simple relecture des cours ou des exercices, cela ne suffit pas.

Si c'est « tout le temps » c'est également inutile. Quelle que soit votre –naturellement exceptionnelle- capacité de concentration, il est impossible d'avoir le même degré d'attention : pensez aux pauses qui vous sont recommandées après deux heures de conduite y compris sur l'autoroute, ce qui a priori ne devrait pas

constituer un trop gros effort.

Est-ce que ce « tout le temps » est entrecoupé de coups de téléphone, du bavardage de la radio ou de la télévision : j'entends déjà certains d'entre vous me répondre « j'ai besoin d'un fond sonore pour travailler ». Je ne vous répliquerai pas que toutes les études prouvent que ceux qui en ont réussissent moins que ceux qui travaillent dans le silence : elles ne vous convaindraient pas. Mais sachez reconnaître le vrai « fond sonore » : c'est celui que l'on n'entend plus, même s'il est d'un niveau élevé parce que l'on est véritablement absorbé par ce que l'on fait!

- **Qu'appellez-vous travail ? (bis)**

Avant de faire quoi que ce soit vous devez d'abord comprendre ce que l'on attend de vous.

- Quel ensemble de connaissances devez-vous acquérir ? A quel degré de précision ?
- Quel usage devrez-vous en faire (types d'exercices) ?
- Quelle transformation cela suppose pour passer de celui qui ignore –tout ou partie– à celui qui sait : c'est-à-dire quelle souffrance vous allez devoir accepter pour vous métamorphoser ?

Vous pourrez ensuite :

Organiser votre travail, ce qui revient à accepter une limitation provisoire de sa liberté pour une plus grande marge de manœuvre sur le long terme.

Comblent ses lacunes ce qui suppose de reconnaître que l'on a des progrès à faire, des blocages à surmonter, des entêtements à vaincre et implique humilité et pugnacité contre soi, ainsi que de se confronter pendant un temps certain –celui de ladite amélioration– à une image peu glorieuse de soi. Vous serez en échec sur ces points le temps nécessaire pour combler vos lacunes et serez obligé(e) de le voir au cours de vos nombreux exercices pour vous améliorer.

Vous transformer pour sortir de vos schémas de pensée habituels.

## C. Mettez en place des stratégies gagnantes



**Organisez votre travail.** Cela signifie accepter de limiter sa liberté, ou plutôt comprendre que vous allez utiliser votre liberté pour réussir et donc, pendant quelques mois, renoncer à agir sur un coup de tête, à l'instinct, mais selon un –ou plusieurs– plans prédéterminés à l'avance. N'oubliez jamais, pendant toutes ces semaines, que l'unique personne qui vous aura ainsi entravé(e), enchaîné(e) à une table de travail n'est pas un atroce tortionnaire fonctionnaire –un prof en somme– mais une personne ambitieuse pour vous et qui vous veut du bien : VOUS-MÊME.

**Comblez vos lacunes.** Cela signifie reconnaître que l'on a des progrès à faire, des blocages à surmonter, des entêtements à vaincre : cela suppose de l'humilité et de la pugnacité. Votre pire ennemi ici, c'est vous-même. Votre moi, non pas paresseux, mais craintif, qui préfère un statu quo, même désagréable, auquel il est habitué, plutôt que le saut terrifiant dans les abysses de l'inconnu.

**Acceptez de réfléchir/ de vous transformer/ de souffrir,** c'est-à-dire de sortir de votre zone de confort, des schémas de pensée habituels.

Vous devez apprendre à vous connaître et agir en conséquence.

Les rythmes biologiques différents selon les individus et pour même un même individu selon l'âge. Malheureusement vos cours n'en tiennent le plus souvent pas compte, pour le temps qu'il vous reste en revanche à vous de jouer.

Quand êtes-vous le plus productif ? –réservez ce temps aux exercices.

Quand êtes-vous le plus sagace ? –découvrir une nouvelle leçon, résoudre un

problème de compréhension.

Quand avez-vous une attention flottante ? –micro-révisions de 5 minutes, voire activités sans lien avec le travail intellectuel.

Prenez un temps par semaine pour faire le point, voir en quoi vous avez suivi votre programme et vous en féliciter et à quelles occasions cela ne s'est pas produit non pour vous fustiger –« fainéant ! »– ou vous justifier –« oui, mais là c'est parce que... »– mais pour analyser ce qui, en terme d'organisation n'est pas efficace pour vous, afin de trouver une autre façon de faire.



## *Simulateur : Faire le point*

### **Première étape : mes atouts !**

Demandez-vous, avec un crayon et un papier :

- **En quoi suis-je bon(ne)/ excellent(e) ? Qu'est-ce que je réussis ?**  
Donnez-vous 15 minutes pour trouver au moins 3 éléments.  
La question porte sur tous les domaines d'activités, non les seules études.
  - matières bien sûr et de la façon la plus précise possible.
  - activités (vie quotidienne)Donnez un exemple précis de ces réussites.
- Demandez-vous ensuite pourquoi vous réussissez cela -probablement parce que cela vous intéresse, mais précisément d'où vient cet intérêt ? L'idée est que vous compreniez ce qui est susceptible de le faire naître (10 min).
- Une fois ceci fait, analysez les résultats (20 min) :  
Quelles sont les qualités que j'y déploie (au moins 3 par matière ou activité) ?  
Quelles sont les facilités dont je fais preuve ?  
Lesquels de mes défauts est-ce que j'arrive à maîtriser dans cette pratique ?  
En quoi ces qualités sont-elles susceptibles de m'aider pour mes études ?

### **Deuxième étape : de quoi dois-je me méfier ?**

- Qu'est-ce qui m'a posé problème dans mes études jusqu'ici ?  
Donnez-vous 20 minutes pour trouver au moins 3 réponses.
  - Pourquoi ?
  - Certaines qualités me manquaient-elles et si oui lesquelles ?
  - Est-ce toujours le cas ? Si oui par quoi puis-je les compenser ?



## *Méthode : A quoi sert cet exercice ?*

Si je vous demande de vous concentrer d'abord sur ce que vous réussissez, c'est pour que vous preniez le temps de réfléchir à vous-mêmes et de vous dépendre en termes positifs. C'est souvent un exercice difficile parce que notre société nous poussant à nous améliorer, nous sommes habitués à noter nos défauts, nos manques, plutôt que de souligner nos qualités. Pourtant ce sont ces points forts sur lesquels nous devons nous appuyer si nous voulons évoluer. Il est donc nécessaire de prendre le temps d'élaborer cette image positive de vous. Comme dans toute argumentation, les exemples sont là pour vous convaincre. Quand, en cours d'année, vous aurez des moments de doute, reportez-vous à cette image pour y puiser des forces.



# Compétences : préparer l'entrée dans la vie professionnelle



Quelles que soient vos études, vous devez vous interroger : quelles portes vous ouvrent-elles ? A quels métiers donnent-elles accès ? Il ne s'agit pas de fixer son destin sitôt le baccalauréat ou son équivalent obtenu, mais si l'au-delà des études n'est pas présent à votre esprit, vous risquez de manquer de motivations pour certaines matières ou de mal choisir vos options/UEL. L'idéal est de pouvoir rentabiliser tout votre parcours d'études, y compris en prenant des cours qui ne vous intéressent pas forcément mais qui se révéleront utiles par la suite, y compris en suivant des enseignements qui vous ouvrent à d'autres perspectives.

Les étudiants peinent souvent à rédiger leurs premiers CV parce qu'ils ont le sentiment de n'avoir rien à présenter. En réalité, pour chaque cours suivi vous devriez à la fin de chaque semestre, de chaque année, pouvoir établir la liste des connaissances, des aptitudes qu'il vous a permis d'acquérir soit directement soit indirectement – par exemple la maîtrise d'un logiciel obtenue dans le cadre d'un devoir à rendre. Cette étape est le meilleur moyen pour vous d'évaluer le chemin que vous avez parcouru, de comprendre la logique de votre formation et de nourrir votre motivation. Rien n'est plus frustrant que l'impression que ce que l'on fait – même si on le réussit- ne « sert à rien ».

## **Exercice : fin de semestre/ fin d'année**

Pour chaque matière :

- Quelles connaissances avez-vous acquises ?
- Lesquelles sont en cours d'acquisition ?
- Quelles techniques en relation avec ce cours maîtrisez-vous/sont-elles en cours d'acquisition ?
- Quelles attitudes avez-vous su utiliser – en particulier dans le cadre d'un travail de groupe qui est le plus à même de vous faire utiliser des compétences sociales transférables au monde du travail.
- En quoi ce cours peut-il vous être utile dans votre vie professionnelle : du point de vue des connaissances, des méthodes, des exigences ? Un indice : « rien » n'est pas une réponse sérieuse.
- Quelles qualités y avez-vous mises en œuvre ?

- Quelles difficultés avez-vous rencontrées ? Pourquoi ? Quelles solutions ont-elles/peuvent-elles être mises en œuvre ?

Par ailleurs il vous sera demandé, plus ou moins rapidement de faire des stages.

Ces stages ne sont pas une simple obligation pour valider votre diplôme. Ils vous permettent de mieux connaître la réalité quotidienne du métier que vous avez choisi, de vous assurer du bien fondé de vos choix, de mettre à profit vos connaissances, de déterminer, précisément lesquelles sont mises en œuvre et de capitaliser de l'expérience, toujours utile dans le cadre de la recherche d'un emploi.

## A. Communiquer dans le cadre d'une recherche d'emploi

Ce qui suit est une synthèse réalisée d'après les *Guides pour agir* de l'**A.N.P.E.**

N'hésitez pas à demander conseils à des personnes travaillant dans la branche que vous souhaitez intégrer. Chaque métier a ses usages, ses habitudes et vous devez rapidement vous adopter à la langue particulière de vos interlocuteurs.

### 1. Qui suis-je ?



Vous connaissez ces gens qui IRL ou sur les réseaux sociaux accostent une personne inconnue avec la même phrase quelle que soit la situation. Vous vous rappelez cette impression désagréable que vous avez pu ressentir parce que vous aviez l'impression que l'on ne s'adressait pas vraiment à vous. C'est exactement celle du responsable du personnel quand il reçoit un CV et une lettre de motivation standards qui ne disent rien de spécifique en rapport avec le poste. Or si vous voulez un stage, un emploi vous devez prouver que vous êtes...

#### a) Le candidat idéal ?



Une entreprise publie un poste particulier dont les caractéristiques dépendent de l'entreprise elle-même, son activité, sa taille, son organisation, sa clientèle, son histoire. Lors de la publication d'une petite annonce, une entreprise ne cherche pas une simple adéquation entre l'intitulé et le candidat

N'oubliez pas l'un des mobiles le plus fréquent, de nos actions : la peur. L'entreprise en l'espèce le responsable du personnel craint de faire une erreur : les diplômes, la qualification, l'expérience qu'il exige doit lui apporter certaines garanties mais c'est insuffisant

Ce que veulent savoir les responsables des ressources humaines, c'est :

- Ce que sait vraiment le diplômé,
- S'il s'est spécialisé,
- S'il a fait des stages pratiques et ce qu'il en a retiré.

Pour le rassurer, même si vous avez une expérience dans un poste similaire, vous devez être capable de répondre aux questions suivantes :

- Comment l'avez-vous tenu ?
- De qui dépendiez-vous, qui encadriez-vous ?
- Quelles étaient vos tâches précises ?



Utilisez des verbes d'action « mettre en place », « encadrer », « préparer », « gérer », « diriger »...

## ii Deuxième étape



Demandez conseil à des personnes exerçant l'activité pour laquelle vous postulez en leur demandant la liste des compétences, tâches et savoir-faire qui y correspondent

Ce n'est donc que dans un deuxième temps que vous viendrez puiser dans la fiche matrice les éléments nécessaires à votre C.V, à votre lettre de motivation, en fonction d'un poste précis.

## 2. Comment vais-je me présenter ?

### a) Réalisez le C.V en tenant compte de la situation de communication



Dans le cas d'une candidature spontanée, il doit permettre de comprendre quel type de poste vous pouvez et voulez tenir.

Dans le cas d'une réponse à une offre d'emploi le tri est réalisé selon les critères de l'annonce...

- Niveau ou filière de formation
- Compétences particulières
- Expérience de telle fonction dans tel type d'entreprise.
- Ces données doivent donc apparaître clairement dans le C.V

Un C.V confus, difficile à lire, négligé, compliqué, est rapidement éliminé.

### b) Qu'est-ce qu'un bon C.V ?



- Il est adapté au poste que vous recherchez
- Il reflète ce que vous êtes
- Il est adapté à l'entreprise à laquelle vous l'adressez parce qu'il montre que vous la connaissez – pas seulement de nom- que vous en connaissez les besoins.
- Il se limite à l'essentiel tout en donnant envie au recruteur d'en savoir plus et de vous proposer un entretien Pour le rédiger choisissez donc les capacités qui correspondent le mieux à l'emploi visé.
- Mettez en valeur les expériences et les compétences requises par l'employeur dans l'annonce

### c) Quelles sont les rubriques d'un C.V ?



- Données obligatoires : prénom, nom adresse, téléphone et adresse électronique

Le recruteur doit pouvoir vous joindre rapidement pour un entretien. Veillez à donner une adresse électronique sérieuse et professionnelle. Vérifiez également que votre message de boîte vocale n'est pas susceptible de nuire à votre réputation –l'humour est rarement universel.

- En ce qui concerne la situation familiale, l'âge, la nationalité, à vous d'apprécier s'ils sont des atouts, ce sont des éléments facultatifs





Il valorise votre dernière expérience et peut renforcer l'impression de cohérence de votre parcours professionnel si vous postulez pour un emploi en continuité avec le dernier.

- Objectif
- Dernier emploi
- Autres expériences professionnelles
- Divers



Il permet de démontrer que vous maîtrisez plusieurs fonctions ou domaines de compétence. Classez chacune d'elles selon leur importance respective dans le poste à pourvoir et détaillez les activités correspondantes.

- Formation
- Compétences professionnelles
- Divers



C'est un C.V fonctionnel auquel est ajouté de façon synthétique les entreprises où vous avez travaillé ainsi que les dates ou durées correspondantes..

- Formation.
- Compétences professionnelles.
- Lieux d'exercice.
- Autres expériences.



Prénom NOM Adresse Tél : Mail/ courriel : « Objectif professionnel » Formation (anti-chronologique) Principales compétences professionnelles Expérience en entreprise Sports pratiqués et centre d'intérêt	
<b>Soyez efficace</b>	<b>A proscrire</b>
Soignez la présentation : le traitement de texte vous permet facilement de le modifier en fonction de vos interlocuteurs.	Le C.V écrit recto verso, le papier de mauvaise qualité, les photocopies de photocopies ...
Soyez clair et lisible	La photo de mauvaise qualité ou trop ancienne.
Donnez toutes les informations permettant de vous contacter facilement : téléphone portable, e-mail... Enregistrez un message d'accueil de la boîte vocale de votre téléphone portable sobre, permettant de vous identifier nommément.	Le fouillis les surcharges, les rubriques, sans titre, l'absence d'éléments mis en valeur, le manque d'aération. Les adresses mail exotiques ou « amusantes » Les messages de boîte vocal humoristique



Le fait d'avoir dépensé cette énergie pour faire correspondre votre candidature à l'annonce, montre déjà à votre recruteur que l'emploi qu'il vous propose vous intéresse vraiment et démontre mieux que les qualificatifs creux d'une lettre de motivation que vous êtes vraiment curieux, dynamique et capable de vous impliquer.

### b) Mettre en forme



1. L'**en-tête** indique vos coordonnées, celles du destinataire, les références de l'annonce.
2. L'**introduction** doit attirer l'attention du lecteur. Vous pouvez éventuellement résumer les critères de l'offre pour montrer à l'entreprise que vous avez compris sa demande.
3. Vos **motivations** : montrez ce qui vous intéresse dans cette annonce, ce que vous connaissez de l'entreprise et de son secteur d'activité, faites le lien avec votre expérience. Evitez soigneusement d'écrire que ce poste serait une belle opportunité professionnelle pour vous, qu'il vous permettrait d'être près de chez vous ou autre élément sans rapport avec les besoins de l'entreprise. Vous ne parlez de vous que pour montrer ce que vous avez à offrir.
4. Vos **apports** : Citez les points forts, savoir-faire, qualités qui peuvent intéresser l'entreprise. Argumentez autour de vos expériences professionnelles.
  - Argumenter : c'est relier.
  - Ce que vous savez faire=> Ce qui est nécessaire dans le poste
  - Vos compétences => Ce qui est utile à cette entreprise
  - Vos qualités=> Ce qui est exigé pour ce recrutement
  - Vos ambitions/souhaits professionnels=> Ce qui est souhaité pour ce recrutement.
5. La **proposition de rendez-vous** : fixez un délai pour rappeler l'entreprise afin de convenir d'un R-V.
6. La **formule de politesse** : soyez simple, direct. Tâchez de savoir quels sont les usages dans le milieu professionnel visé.

A faire	A proscrire
Etre positif : tournez ce qui pourrait être un handicap à votre avantage.	Les arguments en forme de plaidoirie : « je n'ai qu'un an d'expérience mais c'est par ce que... ».
Etre authentique : mettre en valeur ce que vous êtes et ce qui vous distingue – en bien- des autres.	La promotion d'un personnage imaginaire, (cela risque fort de se voir à l'entretien.) La banalité : tout le monde peut se dire « travailleur » « dynamique », « ouvert », « motivé »..
Démontrer : rechercher ce qui peut illustrer vos propos. Prouver ce que vous avancez.	Les simples affirmations, les arguments non étayés. « J'aime les contacts » : dites ce qui le prouve .
Garder à l'esprit ce qui compte pour votre interlocuteur. Associer un savoir-faire, une qualité et son utilité pour l'entreprise ou l'emploi proposé.	L'argumentaire sans rapport avec le poste : il faut créer des liens entre vous et le besoin de l'entreprise.



Insister sur ce qui vous rend opérationnel tout de suite.	Les arguments peu crédibles : affirmer que vous pourrez apprendre en un mois ce qui nécessite un an.
Adapter votre argumentaire à l'interlocuteur : (ce qui implique de savoir qui il est...) Ex :Parler technique à un technicien et non un à un profane.	
Soigner la forme autant que le contenu, feuille A4 non quadrillée, enveloppe de qualité, écriture appliquée, paragraphes aérés, etc. Marges de 5cm à gauche, 1 à droite.	La lettre griffonnée sur du papier médiocre, sans marge, sans paragraphes, sans espace, sans formule de politesse, raturées, tachées, aux nombreuses fautes d'orthographe.
Rédiger une lettre d'une (à deux) page (s) , directe reprenant les points forts de votre C.V. Faire des phrases courtes, dynamique.	Une lettre trop longue, ou se contentant de répéter le contenu du C.V.
Analyser rigoureusement l'annonce et rédiger la lettre en ayant ce texte sous les yeux Aborder les besoins de l'entreprise, les nécessités d'un poste...	La lettre passe-partout, valable pour tout poste identique.
Mettre en valeur les points forts rapprochant du poste décrit dans l'annonce	Les explications embrouillées, les justifications, les formules de demande d'emploi évoquant des difficultés de la situation, les expressions négatives « Je n'ai pas pu.. » « il ne m'a pas été permis »
Respecter les instructions données dans l'annonce (joindre le C.V si demandé, joindre une photo collée ou donner une fourchette de rémunération si l'annonce mentionne « indiquer prétentions ».)	L'oubli de référence de l'annonce, du nom, de l'adresse, du téléphone...

Le C.V doit être dactylographié la lettre peut être manuscrite ; c'est parfois exigé.

### c) Un cas particulier : la candidature spontanée



Même sans poste à pourvoir immédiatement, la D.R.H traite ces candidatures pour satisfaire des besoins futurs, et ne pas « laisser passer » une candidature intéressante.

Vous devez alors montrer que vous connaissez l'entreprise, que vous pouvez lui être utile ; expliquez votre désir d'évolution, les goûts, les intérêts professionnels que vous voulez développer.

Vous devez vous « vendre » en présentant un message clair rapide en lui donnant envie d'en savoir plus.

L'introduction doit capter l'intérêt de l'interlocuteur. N'y parlez pas de vous mais de l'entreprise, des informations que vous avez pu obtenir, en lien avec le poste visé.

Dans le développement, citez des exemples tirés de votre expérience, montrez ce que vous pouvez apporter à l'entreprise, appuyez vos arguments sur des chiffres,

Compétences : préparer l'entrée dans la vie professionnelle

des résultats. « Je souhaite mettre en pratique dans votre entreprise mes connaissances de... » « Dans le secteur du (...) il faut maîtriser(...), ce que j'ai appris en exerçant l'activité de(...) »